



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

**BOJOVÁ UMĚNÍ Z POHLEDU SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA A JEJICH VYUŽITÍ V  
PREVENCI KRIMINALITY**

**Bakalářská práce**

Autor: Martin Neplech

Vedoucí práce: Mgr. Patrik Hujdus

Olomouc 2016

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 12. 6. 2016

.....

Martin Neplech

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Patriku Hujdušovi, odborné vedené práce a poskytnutí mnoha cenných rad a podnětů. Samozřejmě také děkuji všem pedagogům, kteří mě vedli při mé cestě studiem sociální pedagogiky.

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Bojová umění, sporty a sebeobrana.....</b>	<b>8</b>
1.1    Bojová umění.....	8
1.1.1    Styly bojových umění.....	9
1.1.2    Specifika tréninku v bojovém umění .....	11
1.2    Bojové sporty.....	12
1.2.1    Druhy bojových sportů .....	13
1.2.2    Specifika tréninku v bojových sportech.....	15
1.3    Reálná Sebeobrana.....	15
1.4    Rozdíl mezi sebeobranou a bojovým uměním .....	16
1.5    Legislativa v ČR ve vztahu k ochraně občana .....	17
<b>2 Osobnost učitele bojových umění.....</b>	<b>18</b>
2.1    Styly vedení tréninku.....	19
2.2    Učitel a zvyšování komfortní zóny.....	20
<b>3 Osobnost žáka .....</b>	<b>22</b>
3.1    Faktory při tréninku bojových umění .....	23
3.2    Agresivita u žáků bojových umění .....	24
<b>4 Kriminalita dětí a mládeže .....</b>	<b>26</b>
4.1    Majetková kriminalita.....	27
4.2    Násilná kriminalita mládeže .....	28
<b>5 Sociální prevence dětí a mládeže .....</b>	<b>30</b>
5.1    Legislativní rámec prevence v trestním řádu ČR .....	32
5.2    Preventivní program ve školním prostředí.....	34
5.3    Strategie prevence České republiky .....	36
<b>Empirická část .....</b>	<b>38</b>
<b>6 Předmět a cíl průzkumu.....</b>	<b>39</b>
6.1    Cílová skupina.....	39
6.2    Metoda sběru a zpracování dat.....	40
6.3    Plán realizace průzkumu.....	40
6.4    Přehled zjištěných dat .....	41
6.5    Závěr průzkumného šetření .....	51
6.6    Diskuze.....	54

**Závěr .....57**

**Použitá literatura**

**Přílohy**

# Úvod

Náplň a téma této bakalářské práce vychází z mnohaleté zkušenosti autora s bojovým uměním a prací policisty.

Cílem práce je zjistit, zda bojová umění mohou sloužit k prevenci kriminality a zda lze studium bojových umění využít k dosažení správného životního stylu a změně hodnotového žebříčku člověka.

První kapitola sděluje, co je bojové umění, bojové sporty a sebeobrana a jaký je mezi nimi rozdíl a dále uvádí různé druhy bojových umění, sportů a sebeobrany a popisuje rozdíl při jejich využití.

V následující kapitole je rozebrána osobnost učitele bojových umění, jaké jsou styly vedení tréninku a co znamená zvětšování komfortní zóny. Další kapitoly práce se věnují osobnosti žáka a faktorům, se kterými se může žák bojových umění setkat.

Práce dále sleduje specifika kriminality, které se dopouštějí děti a mládež. Konkrétněji se věnuje nejrozšířenějším formám kriminality, kterou děti a mládež páchají, to je násilná a majetková trestná činnost. V práci jsou také uvedeny statistické údaje za období od 1. 1. 2015 do 31. 10. 2015, které uvádějí, čeho se mládež nejčastěji dopouští, a to jak v oblasti činů majetkových, tak násilných.

Kapitoly, věnující se prevenci, rozebírají co je vlastně prevence, druhy prevence, a jaké jsou realizovány preventivní programy v oblasti prevence kriminality.

Praktická část je věnována průzkumu, který byl prováděn formou dotazníku. Průzkum byl uskutečněn u žáků, kteří se věnují tréninku bojových umění, zaměřil se na otázky, zda se dokáží lépe ovládat ve vypjatých situacích, či zda bojová umění dokáží měnit hodnotový žebříček u jedinců, kteří se věnují bojovým uměním. Sběr dat byl realizován za pomoci sociálních sítí a moderních technologií. Respondenti, kteří se průzkumu zúčastnili, jsou žáci bojových umění či sportů. Průzkum byl zaměřen na zjišťování dat směrem k dopadu praktikování bojových umění na správný životní styl respondentů, jestli jsou faktorem, který má souvislost s mírou agresivity, popř. jaký je vliv tréninku na protiprávní jednání žáků bojových umění.

# **Teoretická část**

# 1 Bojová umění, sporty a sebeobrana

## 1.1 Bojová umění

Bojová umění, různé systémy a konkrétní techniky provázejí lidstvo od nepaměti. Způsoby a techniky boje se postupem času měnily a vyvíjely podle kultur a tradic doby, v níž byly používány. Některé byly rozvíjeny dále, některé byly zapomenuty. Techniky začaly být přesněji popisovány a vymyšleny až v pozdějších dobách, kdy začal být samotný způsob boje organizovanější.<sup>1</sup>

Umění přežít a především zvítězit v různých vzájemných střetech a bitvách byly důvodem vývoje různých bojových technik, strategií či umění, a to jak beze zbraně, tak se zbraněmi. Jedním ze základních odvětví kde se bojová umění uplatňovala, byly vojenské účely. Boj byl v každé době nutností. Bylo důležité obstát ve fyzickém boji proto, aby člověk přežil. Účinné techniky byly často objeveny náhodou, či systémem pokus - omyl. Tyto techniky pak lidé postupně zdokonalovali, až z nich vznikly ucelené systémy boje. Vznik bojových umění nebyl jen výsadou asijských zemí, ale v podstatě, kdekoliv na světě docházelo k takovému vývoji bojových umění. Základním anatomickým předpokladem pro vývoj bojových umění bylo to, že člověk má pouze dvě ruce a dvě nohy. Z tohoto důvodu byl výsledek v různých zeměpisných oblastech podobný. V dřívějších dobách byly staří asijské mistři velice váženi, protože, kdo dokázal zestárnout a přežít boje, byl zákonitě lepší než všichni ostatní, a v podstatě i moudrý.<sup>2</sup>

Bylo zjištěno, že v Africe se již před více než 4000 lety před n. l. trénovala celá řada různých bojových umění. Důkazy o tom byly nalezeny v hrobech a pyramidách v Egyptě. Jsou v nich vyobrazeny různé scény, které znázorňují souboje býků, bojová umění, umění lovu za použití dřev, které se po kořisti vrhaly. Na pohřebišti v Ptahotepa, které se nachází v Sakkáře, byla nalezena vyobrazení s různými zápasníky a šermíři. Toto pohřebiště pochází z doby 2300 let př. n. l. Z uvedených reliéfů bylo rozpoznatelné, že již v této době spolu zápasníci zápasili pěstmi, prováděli se techniky, jako jsou páky na nohy, zvedání protivníka apod.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1992, s. 23

<sup>2</sup> Srov. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 2005, s. 11-13

<sup>3</sup> Srov. Tamtéž, s. 26-27



Všeobecně lze říci, že hlavním významem, který vedl žáka na cestě životem, byl boj. Zvyšuje jeho sílu, a to nejen fyzickou, ale i mravní. Trénuje se jeho vůle, vytrvalost, odhodlání či zdravý úsudek a zdokonalují se jeho schopnosti.<sup>4</sup>

Je důležité zmínit sociální charakter bojových umění. Ve většině případů žáci trénují ve skupině, učí se navazovat vzájemné vztahy. Naučí se důvěřovat jak svému spolužáku, tak učiteli. Vzájemně spolupracují a vzdělávají se. Trénink bojového umění přispívá k rozvoji jejich sebedůvěry a sebekontroly.<sup>5</sup>

Cíle, které člověk chtěl tréninkem bojových umění dosáhnout, se postupem času měnily. V dřívějších dobách šlo o to být lepším bojovníkem, dosáhnout vítězství nebo přežít. V dnešní době se začal dávat důraz na celkový osobnostní rozvoj člověka. Prostřednictvím tréninku bojových umění se člověk rozvíjí i v oblasti duševní, morální či v oblasti citové. Jednu z nejdůležitějších rolí je svobodná vůle, a především schopnost člověka umět využít představy pro vlastní rozvoj, přičemž to je jedna ze sfér sebevýchovy.<sup>6</sup>

### 1.1.1 Styly bojových umění

Bojová umění se dají rozdělit podle různých kritérií. Nejčastěji se dělí podle místa vzniku, japonská bojová umění, čínská bojová umění nebo filipínská bojová umění. Vzhledem k tomu, že existuje velmi mnoho bojových umění, v této práci se zaměříme pouze na některá.

**Ving Tsun kung – fu**, nebo také Wing Tsun, Wing Chun apod., patří mezi nejznámější čínská bojová umění. Řadí se mezi systémy boje, které jsou zaměřeny na reálný boj a sebeobranu. O vzniku tohoto bojového umění existuje několik verzí. Tou nejznámější je, že Ving Tsun vytvořila shaolinská mniška Ng Mui, poté co pozorovala při boji lišku a jeřába. Další verzí vzniku Ving Tsun je, že vznikl dlouhodobým vývojem v triádách.<sup>7</sup>

Filosofie Ving Tsun kung-fu je založena na myšlence Konfucionismu, je zde především otázka rodiny a s postavením jeho nejstaršího člena. Důležitý je také vztah k hodnotám morálky a tradicím. Další myšlenkou, která ovlivňuje toto bojové umění je buddhismus. V buddhismu jde o snahu zdokonalovat se, usilovně cvičit. Nejdůležitější myšlenkou, která Ving Tsun ovlivňuje je Taoismus. Svět je neustále v pohybu. Detail nelze oddělit od celku.

---

<sup>4</sup> Srov. KADLEC, Jan. Bojová umění. *Dragonstyle* [online]. [cit. 2016-01-05].

<sup>5</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 1. Vydání. 2013.

<sup>6</sup> Srov. FOJTÍK, Ivan. *Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění*. 1999.

<sup>7</sup> Srov. BITTNER, Roman. Ving Tsun Historie. *Missing Link* [online]. [cit. 2016-01-05].

Celek nelze oddělit od detailu. Protiklady harmonizují krajnost. Stálost neexistuje. Toto jsou myšlenky, které provází pojetí boje ve Ving Tsun kung-fu.<sup>8</sup>

**Karate** je jedním z japonských stylů bojového umění. Jeho vznik je spojen s ostrovem Okinawa. Ostrov Okinawa byl v minulosti po dlouhou dobu pod čínským tlakem. Vzhledem k tomu začaly na ostrov pronikat prvky bojových umění z Číny. V 17. st. n.l. začal být ostrov Okinawa pod nadvládou Japonska. Japonský vládce zakázal místním lidem nosit u sebe jakoukoliv zbraň. Z tohoto důvodu začali obyvatelé ostrova vyvíjet boj beze zbraně, popř. za použití různých pomůcek, které se v té době používaly v domácnosti, jako je například tonfa, která byla vytvořena z kliky od mlýnku na mouku.<sup>9</sup>

Samotné karate má mnoho stylů. Jedná se například o Shorin – ryu a Shorei – ryu. Do Japonska karate přinesl mistr Funakoshi až na počátku 20. st. n. l. Karate se nejprve, vzhledem k čínskému původu, říkalo čínská ruka, ale mistr Funakoshi název změnil na Karate, což v překladu znamená prázdná ruka. Hlavním důvodem byl význam, který slovo prázdný vystihovalo v zenbuddhistické filosofii. Protože pro mistra Funakoshiho bylo karate také prostředkem k vytváření vlastního charakteru.<sup>10</sup>

Bojové umění **Ju Jutsu** pochází z Japonska. Rozborem názvu lze zjistit, jaká je definice tohoto bojového umění. Slovo Ju tedy lze přeložit jako jemný a slovo Jutsu jako umění, technika nebo metoda. Lze tedy říct, že se jedná o „jemné umění“. Základní myšlenkou je, že měkkostí dokážeme porazit tvrdost. Spíše se však jedná o umění se přizpůsobit jakémukoliv útoku. Ju Jutsu bylo součástí válečnických umění nazývaných Bujutsu. Tyto tzv. Bujutsu praktikovala společenská kasta, která se nazývala Samurajové. Nicméně není důvod myslet si, že boj byl výsadou pouze této společenské kasty. Proto je předpoklad, že obzvláště jde o systém boje se zbraněmi, zvláště tzv. improvizovanými. V současné době má Ju Jutsu mnoho podob. Obzvláště oblíbené jsou sportovní formy, jako je grappling. Nicméně do popředí se dostává i motivace trénovat Ju Jutsu jako sebeobranný systém.<sup>11</sup>

Stejně jako v jiných asijských bojových uměních je i Ju Jutsu ovlivněno různými filozofickými směry, především se jedná o taoismus, konfucianismus, buddhismus a zen

---

<sup>8</sup> Srov. Filozofie ve WingTsun. *Evropská Wing Tsun organizace* [online]. [cit. 2016-01-05].

<sup>9</sup> Srov. Co je Karate. *Karate tygr Shotokan* [online]. Česká republika. [cit. 2016-01-05].

<sup>10</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>11</sup> Srov. NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana*. 2007, s. 6-7

budhismus. Vše je zde postaveno tak, aby se student rozvíjel nejenom po fyzické stránce, ale i to stránce duchovní. Jsou zde zdůrazňovány aspekty tvrdosti, měkkosti a různé teorie boje.<sup>12</sup>

Evropský středověký zápas **Ringen** je forma zápasu, která se trénovala v Evropě ve středověku. Základní principy a technickou základnu vycházejí z řeckého Pankrationu, což je také jistá forma zápasu pocházející ze starého Řecka. I Jan Amos Komenský se ve svém díle *Orbis pictus* zmiňuje v kapitole šermírna o zápasnících, kteří jsou potřeny olejem, ale i tzv. pěstovníci se zavázanýma očima. Zápas jako takový je přítomen ve všech koutech světa. Vzhledem k tomu, že anatomie lidského těla je stejná, také jsou ve všech typech zápasu stejné prvky.<sup>13</sup>

Jedná se o ucelený systém, ve kterém se pracuje s využitím celého těla. Při Ringenu je využíváno principů nad fyzickou silou. Základní myšlenkou je, že slabší je schopen porazit silnějšího protivníka. V tomto umění tedy šlo spíše o snahu přežít než duchovně vzdělávat.<sup>14</sup>

### 1.1.2 Specifika tréninku v bojovém umění

Bojová umění, též někdy se mluví o tradičních bojových uměních, jsou trénovány jako celek, tak aby každá část těla podpořila jinou část. Rozvoj síly v bojových uměních má jasný cíl. Nejde zde o zvyšování zátěže, která se nachází na čince, ale jde zde spíše o rozvoj tzv. funkční síly, kterou lidé používají nejenom při boji či tréninku bojových umění, ale také ve svých každodenních životech.<sup>15</sup>

V bojových uměních není trénink veden v rámci fair play. Z důvodu funkčnosti jsou vyučovány techniky, které mohou mít devastující účinek, např. Píchání do očí, údery hlavou, rány na zátylek či škrábání nebo štípání. Nejde zde však jenom o trénink konkrétních technik. Ve skutečném boji není možno počítat s fair play a z tohoto vychází i počítáním s možnostmi, jako je, že útok na ulici často přichází bez sebemenšího varování, boj je vyřešen jenom jednou ranou, souboj netrvá x kol, tak jako je to ve sportovních kláních a při boji na ulici se počítá s tím, že protivník není sám. Právě z důvodu aby bojové umění bylo možno použít v reálné situaci, při tréninku se počítá s těmito aspekty. I přesto je trénink veden etickými pravidly,

---

<sup>12</sup> Srov. NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana*. Praha: Grada, 2007, s. 35-36

<sup>13</sup> Srov. MATOUŠEK, Petr. Zápas: boj nebo sport z pohledu vývoje starověku a středověku. *Ringen Praha* [online]. [cit. 2016-01-05].

<sup>14</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>15</sup> Srov. MATTUŠ, Libor. Bojová umění včera a dnes. In: *Practical Hung kyun* [online]. [cit. 2016-01-08].

úcta k životu často žákům nedovolí se zúčastnit soutěží, při kterých dochází k výskytu agrese a tvrdé konfrontaci.<sup>16</sup>

V bojových sportech člověk nemůže čekat při boji na ulici, že boj bude veden fair play, že protivník bude ohleduplný. Naopak musí počítat, že protivník bude bezohledný, má u sebe zbraň, protivníků může být více a může být ovlivněn nějakou návykovou látkou, kdy mohou útočit, než se samy vyčerpají. Na toto se bojová umění snaží své adepty připravit.<sup>17</sup>

## 1.2 Bojové sporty

Existují teorie, že sport jako takový, vznikl z instinktivního jednání, měl kultovní charakter a byla zde radost pocházející ze samotné hry. Nicméně bojové sporty vznikly spíše z praktické potřeby umět bojovat, dokázat přežít kontakt s nepřítelem. Bojové sporty tedy vznikly jako tzv. „trénink pro přežití“. Soutěžní zápolení bylo součástí branné výchovy, nicméně se soutěžení bylo také spojeno například získání osobní slávy.<sup>18</sup>

V minulých dobách, a to především ve starověku a středověku, byl boj, popř. nácvik boje, využíván především k válčení. Teprve postupem času docházelo k transformaci v bojové sporty. Došlo k především k proměně v systémy, které otužují tělo. Byly součástí pohybové kultury. Začaly být daleko důležitější výchovné aspekty.<sup>19</sup>

Jedna z nejdůležitějších motivací byla konfrontovat svou sílu s jinými lidmi. Dle způsobu soupeření se také vyvíjela pravidla. Např. za co se mohou protivníci uchopit, jaké techniky úderů a kopů mohou použít apod. Bojové sporty byly velice vyhledávanou zábavou, lidem pozorování bojovníků dalo pocit ztotožnění se s nimi. Ke zjištění, že sportovní zápasy, s předem určenými pravidly, které pomáhají zbavit boj nebezpečí, mohou sloužit nejenom k zábavě, ale také jako ventil mladých lidí, došlo již v antice. Bojové sporty, jako jsou třeba zápas na pěsti či zápas v ringu, pomáhaly k socializaci lidí. Také se zápasy využívaly k rozhodnutí nějakého soudního verdiktu. Takovýmto zápasům se říkalo boží soudy.<sup>20</sup>

Důležité bylo nalézt způsob jak trénovat bezpečně, ale přitom realisticky. Lidé proto vymýšleli metody a způsoby jako toho dosáhnout. Například v šermu s fleretem byla ostrá a neohebná čepel nahrazena za ohebnou s tupým koncem, přičemž tento sportovní šerm byl

---

<sup>16</sup> Srov. PICCILLO, Nicholas. Proč se EWTO neúčastní soutěží? In: *Evropská Wing Tsun asociace* [online]. [cit. 2016-01-25].

<sup>17</sup> Srov. WOLF, Lukáš. Sport a sebeobrana. In: *Fightclub* [online]. [cit. 2016-01-11].

<sup>18</sup> Srov. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 2005, s. 11-13

<sup>19</sup> Srov. Tamtéž. s. 11-13

<sup>20</sup> Srov. Tamtéž. s. 11-13

nacvičován v ochranném oděvu a šermířské masce. Při boxu jsou zase využívány boxerské rukavice, které chrání jak soupeře, tak samotného nositele těchto rukavic. Například u sportů, kde docházelo k úderům soupeřem o zem, jako je např. JUDO, byly používány pružné podlahy z rýžové slámy. V bojovém sportu jde o dokonalé zvládnutí fyzických dovedností a nalezení duchovních hodnot, se kterými se sportovec ztotožní.<sup>21</sup>

Sociologický pohled na člověka, který pěstuje bojový sport je obecně takový, že s vysokou intenzitou tréninku se snižuje jeho vznětlivost a v konfliktních situacích reaguje spíše znuděně.<sup>22</sup>

### 1.2.1 Druhy bojových sportů

Jedním z nejznámějších bojových sportů je **Box**. Jedná se o souboj mezi dvěma protivníky, přičemž se může jednat jak o ženy, tak o muže, za použití úderů pěstí. Při souboji je přítomen rozhodčí, který zápas řídí.

Již před 7000 lety byly v Iráku nalezeny na kamenné desce vyobrazení dvou postav, které spolu bojují pěstmi, nicméně první hodnověrné záznamy o pěstních soubojích pochází z doby 3000 let př. n. l. V sumérské svatyni byly nalezeny sochy, rytiny a kresby, které znázorňují tyto souboje. Dokonce již let 2000 až 1000 př. n. l. pochází sochy, které znázorňují bojující soupeře. Tyto sochy byly nalezeny v Sardinii. Nejprůkaznější je však freska pocházející z minojské Kréty, z doby 1500 – 900 let. př. n. l., na které jsou vyobrazení bezpochyby dva boxeři.<sup>23</sup>

Historie tzv. moderního boxu začíná v 17. st. n. l. Jako zakladatel je uváděn James Figg, což byl učitel šermu. Boxer bojuje za pomoci úderů, úhyby, krytím, pohybem těla, kýváním, sražením apod. K ochraně bojovníků slouží mimo výstroj, také to, že každý zápasí v určité váhové kategorii, čímž je zaručeno, že síla úderů obou soupeřů bude podobná.<sup>24</sup>

**Judo** je japonský bojový sport, který vytvořil v 19. st. n. l. jeho zakladatel prof. Jigoro Kano z různých bojových umění a umění sebeobrany z dob feudalismu, které se nacházely na území Japonska.<sup>25</sup> Hlavním bojovým uměním, z něhož zakladatel Judo vycházel, bylo Jiu Jitsu, které v sobě zahrnovalo všechny bojové aspekty., avšak v té době nebylo příliš oblíbené. Původní název byl Kodokan – Judo. Stanovil chování v dojo, což je místo, kde se judo

<sup>21</sup> Srov. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 2005, s. 15-18

<sup>22</sup> Srov. Tamtéž, s. 23

<sup>23</sup> Srov. Historie boxu. *Box Club Asphalt Králův Dvůr* [online]. [cit. 2016-01-07].

<sup>24</sup> Srov. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 2005, s. 82

<sup>25</sup> Srov. Tamtéž, s. 89

trénuje, chování žáka k učiteli, ale i chování ve vztahu ke svému spolužákovi. Tato pravidla chování byla, jednak jedním z dalších způsobů jak zvýšit bezpečnost při tréninku, jednak zkvalitnit mezilidské vztahy mezi žáky a učitelem.<sup>26</sup>

Zakladatel odstranil tzv. bojové prvky, jako jsou údery a kopy, čímž vznikl systém boje, který byl bezpečný jak pro trénink, tak pro samotný zápas. V Judo se zápasí za pomoci porazů, hmatů, chvatů, či pohybem těla. Důležitým principem Judo je „Vítězit ustupováním“. V Judo se sportovec učí cítěním, popř. chápáním těla.

Sportovec, který se dlouhodobě věnuje bojovému sportu Judo, je vychovávaný k vlastní sebedůvěře, pěstuje si schopnost rychlého řešení situací, a samozřejmě nesmím opomenout zvyšování fyzické kondice.<sup>27</sup>

Mixed martial arts, čili mix bojových umění, neboli MMA, je mladá sportovní disciplína. Dříve se nazývala Valetudo, Free fight, Ultimate fighting apod. V oblasti bojových sportů se stala fenoménem, který trvá již cca dvacet let. Svůj původ vztahuje do starého Řecka, kde byl praktikován jistý druh sportovního zápasu, který se jmenoval Pankration. V Pankrationu se bojovalo, dokud nebyl jeden ze soupeřů poražen. Takový zápas tedy mohl trvat i několik hodin a docházelo i k úmrtí zápasníků. Povoleno bylo vlastně vše, chycení, lámání, údery, kopy, škrcení a dokonce i vypichování očí apod.<sup>28</sup>

Novodobý sport MMA začal psát svoji historii ve 20. l. n. st. v Brazílii, kde rodina Graciů přišla na veřejnost se svým stylem bojového umění, které dostalo název Brazílské Jiu Jitsu. Zakladatel tohoto bojového umění Helio Gracie, chtěl své bojové umění vyzkoušet i proti bojovníkům z ostatních stylů. V té době se stal vyhlášený bojovník a BJJ se začalo trénovat po celé Brazílii. Rodina Graciů začala organizovat šampionáty, kde své bojové schopnosti porovnávali. S myšlenkou smíšených bojových umění také pracoval legendární bojovník a herec Bruce Lee, který vytvořil bojové umění Jeet Kune Do.<sup>29</sup>

Nejzásadnější počín v oblasti sportu zvaného MMA bylo uspořádání Ultimat Fighting Championship, neboli UFC, v roce 1993 ve Spojených státech amerických. Hlavním motorem pro uspořádání této soutěže byla právě snaha zjistit, které bojové umění či sport je lepší. Účastnili se ho bojovníci různých stylů, jako byl box, Kung fu, Savate, karate apod. Na této

---

<sup>26</sup> Srov. Něco z historie. *JUDO - vše o něm* [online]. [cit. 2016-01-07].

<sup>27</sup> Srov. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. 2005, s. 89

<sup>28</sup> Srov. Historie MMA. *Fight club Leonidas* [online]. [cit. 2016-01-07].

<sup>29</sup> Srov. PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. MMA Mix Martial Arts: Historie. *Multimediální učebnice bojových sportů* [online]. [cit. 2016-01-07].

soutěži vyhrál člen rodiny Graciů Royce, který vyhrál na škrčení na zemi, čím ukázal ostatním bojovníkům kde má jí ve svém stylu slabiny.

V dnešní době jsou bojovníci MMA trénováni na boj ve všech úrovních, na zemi, zápasu a v boji v postoji. V profesionálních soutěžích se bojuje na přesně vymezený počet kol s přesnou dobou kola, přičemž jako výstroj se používají pouze malé rukavice, chránič zubů a genitálií. Zápas lze ukončit různými způsoby, např. KO, vzdáním soupeře či ukončení rozhodčím.<sup>30</sup>

### 1.2.2 Specifika tréninku v bojových sportech

Bojové sporty se soustředí na stránku fyzickou, jedná se především o samotný trénink, sparring, čili volný boj, boj se odehrávající se v ringu, a v neposlední řadě je kladen důraz na technickou vyspělost sportovce. Vše výše uvedené je pod vedením sportovního trenéra a vykonáváno v prostředí, které je pro závodníka, bezpečným. Trenér vede tréninky sportovním přístupem.<sup>31</sup>

## 1.3 Reálná Sebeobrana

Je zřejmé, že sebeobrana, jako ochrana sebe či jiných osob je stará jako lidstvo samo. Reálná sebeobrana jako samostatné odvětví tréninku bojových technik, se v dnešní moderní době nazývá také Reality Based training, přičemž již v překladu tohoto názvu je zřetelný směr tréninku. Tento název se dá přeložit jako vycházející z reality, popř. založeno na realitě. Lze tedy uvést, že se jedná o metody či postupy, které samotný trénink přibližují co nejvíce realitě. Základními pravidly při tréninku reálné sebeobrany je, že v reálné konfliktní situaci provede obránce vše daleko hůře než na tréninku, popř. že to co nemá člověk natrénováno, to v samotném boji nedokáže použít.<sup>32</sup>

Jedním ze současných učitelů či trenérů je Lee Morisson, který vytvořil svůj vlastní styl Urban combatives. V systému Urban combatives je hlavní důraz soustředěn, na to vůbec se do konfliktu nedostat, předcházet mu, umět předejít napadení tím že rozpoznám přímo hrozící hrozbu, přičemž člověk, který jej trénuje je schopen rozpoznat již raná stádia hrozící hrozby

---

<sup>30</sup> Srov. Naše nabídka. *MMA Liberec* [online]. [cit. 2016-01-07].

<sup>31</sup> Srov. PROČ TRÉNOVAT BOJOVÉ SPORTY? In: *ARENA fight club Štramberk* [online]. [cit. 2016-01-11].

<sup>32</sup> Srov. MIKOLÁŠEK, Martin. Úvod do Reality Based. In: MIKOLÁŠEK, Martin. *RBSD: No arts just defense* [online]. [cit. 2016-01-11].

a získat sebevědomí. To jeho zakladatel považuje za měkké dovednosti. Tyto dovednosti jsou podloženy tvrdými dovednostmi, které lze použít velice snadno v reálné situaci.<sup>33</sup>

Lee Morrison popisuje rozdíl mezi bojovými uměními a jeho vlastním systémem tak, že v bojovém umění jde o vzájemný souboj, při kterém jeden zaútočí, obránce útok odvrátí a sám zaútočí. Osoba praktikující Urban combatives, začne útočit (pokud není jiná možnost) pokračuje s útokem a skončí, až je konflikt vyřešen. Jde tedy o jeden nepřerušovaný útok, za použití několika málo technik, které se v rámci Urban combatives drilují.<sup>34</sup>

Další ikonou a zakladatelem, v současné době jednoho z nejznámějších systémů reálné sebeobrany Krav Maga, je Imi Lichtenfeld. V době před druhou světovou válkou žil v Československu. Od mladých let se věnoval mnoha sportům, jako vzpírání či řecko – římský zápas. Přes 20 let jezdil s cirkusem, ke kterému ve 13 letech utekl. Při představení předváděl svou sílu. Když se začala situace v Československu obracet k horšímu, utekl do nově vznikajícího státu Izrael. Zde trénoval elitní jednotky a po válce, kdy se začali transformovat Izraelské vojenské síly, se stal hlavním instruktorem v Izraelské armádě, přičemž během této služby vytvořil systém reálné sebeobrany Krav maga.<sup>35</sup>

## 1.4 Rozdíl mezi sebeobranou a bojovým uměním

V dnešní době je otázka rozdílu mezi bojovým uměním a sebeobranou aktuální. Bojové umění jsou často tradiční, staré systémy boje, které realitě odpovídali ve své době. V současné době již využití v reálné situaci mít nemusí. Mají svou filozofii a dlouhodobě neměnné techniky boje. Většinou je pro pochopení celého systému potřeba tento studovat po dlouhou dobu. Jedná se o celoživotní vzdělávání. Cílem bojových umění je celkový rozvoj osobnosti člověka, a to jak po fyzické, psychické i duševní stránce.<sup>36</sup>

Hlavní rozdíl mezi bojovým uměním a sebeobranou není ani v technikách, které se lidé učí, ale v dalších attributech. Jedním z hlavních atributů, které jsou trénovány v reálných systémech sebeobrany, je taktika, psychologie a další. Naopak systémy, které chtějí své

---

<sup>33</sup> Srov. HOUDEK, Pavel. Lee Morrison. In: *Moderní sebeobrana* [online]. [cit. 2015-12-22].

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>35</sup> Srov. HISTORIE. In: *Krav maga: Defensive tactics systém* [online]. [cit. 2015-12-22].

<sup>36</sup> Srov. Bojová umění vs. sebeobrana. In: *Blog o bojových umění* [online]. [cit. 2015-12-22].



cvičence naučit reálně využít své dovednosti, využívají tréninkových metod bojových umění či sportů.<sup>37</sup>

## 1.5 Legislativa v ČR ve vztahu k ochraně občana

Základní dokument, ve kterém je uvedeno právo na vlastní ochranu, je Listina základních práv a svobod, především se jedná o Čl. 6, (1) *Každý má právo na život. Lidský život je hoděn ochrany již před narozením. (2) Nikdo nesmí být zbaven života. (4) Porušením práv podle tohoto článku není, jestliže byl někdo zbaven života v souvislosti s jednáním, které podle zákona není trestné.*<sup>38</sup>

O okolnostech vylučující protiprávnost se dále hovoří v trestním zákoníku, konkrétně, *Nutná obrana. § 29 (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. (2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku a Krajní nouze § 28 (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. (2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.*<sup>39</sup>

V trestním zákoníku lze nalézt i další paragrafy, které hovoří o okolnostech vylučující protiprávnost. Jedná se především o § 23, oprávněné použití zbraně, § 30 svolení poškozeného, nebo § 31 přípustné riziko.

Rozdíl mezi nutnou obranou a krajní nouzi je především v tom, že v nutné obraně jde o přímo hrozící nebo trvající útok, zatím co v krajní nouzi jde o nebezpečí. Dále jde především o to, že škoda v případě nutné obrany je způsobena útočníkovi a v případě krajní nouze, může být způsobena komukoliv, tedy i tomu, kdo není vinen. Pokud jde o škodu, tak v případě nutné obrany může být následek větší než u krajní nouze, kde následek nesmí být větší než ten, který hrozil. V rámci nutné obrany také není potřeba hledat jiný způsob, kterým se lze útoku vyhnout, což v případě krajní nouze neplatí, zde je třeba hledat i jiný způsob, kterým lze nebezpečí odvrátit.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Srov. MIKOLÁŠEK, Martin. Příprava na střet - Přístup k tréninku. In: *RBSD: No arts just defense* [online]. 2004 [cit. 2016-01-11].

<sup>38</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Ústavní zákon: Listina základních práv a svobod. In: *Sbírka zákonů*, 1991, s. 114

<sup>39</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. 2009. s. 381

<sup>40</sup> Srov. Nutná obrana - § 29 tr.zákoníku. In: *Můj glock* [online]. [cit. 2016-03-07].

## 2 Osobnost učitele bojových umění

Učitel bojových umění bývá označován různě, např. si – fu, sensei, mistr, instruktor, apod. Učitel bojových umění vzdělává a vede své studenty k tomu, co jej samotného naučil a jak jej po celou dobu studia vedl jeho učitel. Styl jakým učí a předává znalosti svým žáků, částečně přejímá od svého učitele, nicméně každý učitel bojových umění je jedinečnou osobností a vkládá do této činnosti svou vlastní osobnost. V určité míře však účinek a funkčnost bojových umění, není závislá na osobnosti učitele a to právě z výše uvedeného důvodu, tedy, že každý učitel částečně přebírá styl učení od svého učitele.<sup>41</sup>

Ideální učitel bojových umění neexistuje, je však důležité, aby učitel bojových umění měl vysokou míru tolerance, měl velkou míru vnitřní stability a měl by být osobnostně vyzrálý.<sup>42</sup>

Pokud by měl být vztah učitele a žáka zdravý, učitel by měl mít pevné, ale zároveň vhodné mantinely. Učitel by měl dobrovolně a s radostí odpovídat na žákovi otázky. Měl by dokázat přiznat vlastní chyby.<sup>43</sup>

Sociální pedagog je charakterizován jako odborník, který konkrétně a záměrným způsobem působí na sociální skupiny a osoby. Jedná se o osoby a sociální skupiny, které ke svému uspokojování potřeb využívají způsob destruktivní a nekreativní. Sociální pedagog, jako učitel bojových umění, působí na svěřence spíše v rozvojové rovině, kdy se jedná o kladné a žádoucí působení na rozvoj osobnosti žáka. To by mělo vést ke správnému životnímu stylu jeho svěřenců, k řádnému využívání volného času a především k sociální prevenci.<sup>44</sup>

Sociální pedagog, stejně jako učitel bojových umění, by měl mít určité kompetence. Především by se mělo jednat o znalosti založené na širším, společenskovědním základě. Měl by znát biologii člověka, oblast nemoci a zdraví, obecné pedagogické povědomí, základy psychologie, sociologie, ale také by měl mít určité znalosti z oblasti práva. Mezi speciální znalosti, které by měl mít, patří umění komunikace, umění organizace a výchovy ve volném čase. Další kompetencí, která je důležitá pro jeho činnost, jsou dovednosti v sociální diagnostice a komunikaci. Především by měl disponovat potřebnými osobnostními

---

<sup>41</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 2013, s. 73

<sup>42</sup> Srov. Tamtéž. s. 72

<sup>43</sup> Srov. KEMPTON, Sally. Co potřebujeme vědět k tomu, abychom byli ve zdravém vztahu učitele-žáka.

In: *Iyengaryoga praha* [online]. [cit. 2016-01-12].

<sup>44</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 2008. s. 198-199

vlastnostmi. Zde se jedná především o schopnost vnímat různá prostředí, měl by být vyrovnaný, empatický, mít vysokou míru sebekontroly a trpělivosti.<sup>45</sup>

Učitel je pro své žáky často vzorem, podle kterého jednají. Vzhledem k tomuto je zřejmé, že své žáky určitým způsobem ovlivňuje, a to jak pozitivně tak negativně. Svým výchovným působením ovlivňuje žakovu osobnost a jeho další působení. Učitel tedy na jedné straně zprostředkovává žákům poznatky, vědomosti a dovednosti a na druhou stranu také je vychovává. Při interakci učitele a žáka dochází k ovlivňování postojů, zájmů, schopností a charakteru žáka. Na základě toho je na učitele kladena řada požadavků. Základním požadavkem, je osvojit, a dále zdokonalovat, si danou činnost. Dále je třeba, aby si učitel osvojil, a zdokonaloval pedagogické a psychologické vědomosti, osvojil si metody, které následně pomáhají při práci se žáky. Komunikovat s rodiči, starat se o potřebné pomůcky a nástroje, a především umět organizovat samotnou činnost. Rozhodně by měl také dbát o svou fyzickou a duševní pohodu a předkládat žákům zralou osobnost.<sup>46</sup>

Osobnost učitele je velmi důležitá v procesu vzdělávání. Nejde zde pouze o odborné znalosti v té dané oblasti, které se věnuje, ale jde především o lidskou zralost a přístup. Učitel by měl umět lokalizovat různé citové konflikty ve skupině. Úkolem učitele je naučit žáky pracovat samostatně a zároveň kultivovat mezilidské vztahy. Měl by dokázat rozpoznat v jedincích, kteří se dopouštějí přestupků, ty kteří jsou jen oběti nesmělého sebeprosazení, ty podporovat a dodávat jim sebevědomí, od opravdových původců přestupků. Dobrý učitel umí rozpoznat změny v chování svých svěřenců a společně s rodiči, tuto změnu analyzovat a určitými opatřeními předcházet zhoršení stavu.<sup>47</sup>

## 2.1 Styly vedení tréninku

Existují také různé styly vedení tréninku bojových umění, a to podle toho jak náročné jsou cviky či jaká je úroveň studentů. Především se jedná o styl direktivního vedení tréninku a styl participačního vedení tréninku. Oba dva styly se mohou prolínat. Na některé cvičení je vhodné použít direktivní způsob, jako je třeba při sparingových cvičení, nebo při náročných cvicích a na některé zase participační, přičemž tento se používá například právě u pokročilých studentů.<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 2008. s. 200

<sup>46</sup> Srov. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2001, s. 264-266

<sup>47</sup> Srov. ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. 1994. s. 118-119

<sup>48</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 2013, s. 74

V zásadě můžeme hovořit o dominantním, či autoritativním způsobu vedení tréninku, ve kterém učitel přikazuje, trestá, nerespektuje žáky a jejich individuální odlišnosti. V takovém stylu vedení není prostor pro vlastní iniciativu žáků, jsou zde rozhodující zkušenosti a vědomosti učitele. Dalším stylem vedení je liberální, neboli slabý styl vedení, ve kterém zase učitel své žáky neřídí, pokud jim již zadá nějaký úkol, či činnost, kterou by měli vykonat, její splnění nekontroluje. Požadavky klade spíše nepřímě. Třetím stylem vedení je demokratický, nebo sociálně interakční. Učitel na žáky působí svým příkladem, vlastní iniciativu žáků naopak má-li sám přehled o činnosti žáků a rozumí-li individualitě jednotlivých žáků. Tento styl je pro učitele jedním z neobtížnějších.

Tyto styly působí na žáky různě. Direktivní styl u žáků způsobuje vysoké napětí, snaha o dominantnost, a zvyšuje agresivitu. V rámci skupiny jsou žáci buď agresivní, nebo naopak podřízení směrem k učiteli. Dochází zde k silné závislosti na pochvale ze strany učitele. Vzhledem k tomu, že ve skupině jsou situace, které jsou silně frustrující, vzniká napětí, členové se vzájemně obviňují, a nastává dezorganizace. U demokratického stylu je velmi důležité, aby žáci nebyli již v opozici vůči učiteli. Rozvíjí se zde správné vztahy, a především postoj k samotné činnosti. Pokud vznikne situace, která je frustrující, žáci se spojí a vyvinou společné úsilí, které směřuje k jejímu zvládnutí.<sup>49</sup>

## 2.2 Učitel a zvyšování komfortní zóny

Komfortní zóna a její velikost, je pro každého člověka jiná. Komfortní zóna je taková zóna, kde se člověk dokáže cítit v bezpečí. Nejde, však pouze o bezpečnost fyzickou, ale i psychickou. Pokud bychom chtěli vymezit oblast komfortní zóny, jedná se o oblast, kde se cítíme se šťastně, vědomosti jsou běžné, jsme bezstarostní, apod. Zatímco v oblasti mimo komfortní se cítíme nepohodlně, riskujeme v našem jednání, máme pocity nepředvídatelnosti a nepohodlnosti.<sup>50</sup>

Člověk se většinou drží ve své komfortní zóně. Pro zvětšení této komfortní zóny je třeba člověka z této zóny vytáhnout, podpořit jej a snažit se pohlídat, aby nedošlo k většímu vytažení z této zóny, protože to by mohlo mít opačný efekt. Pokud se podaří člověku zvětšit jeho komfortní zónu, bude se člověk cítit dobře ve více situacích, a to nejenom v běžných

---

<sup>49</sup> Srov. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2001, s. 304-305

<sup>50</sup> Srov. NEHYBA, Jan. Zkušenostně reflektivní učení a komfortní zóna. *Pedagogická orientace: Vědecký časopis české pedagogické společnosti*. 2011, s.314-315

životních situacích, ale i v kritických situacích, jako je napadení apod. Učitel musí umět nastavit trénink tak, aby se tato komfortní zóna u žáka zvětšovala.<sup>51</sup>

Překonání komfortní zóny, však není vždy spojeno s nějakým stresovým faktorem a stresem obecně, ale jen se zdoláváním konkrétních překážek. Nicméně k rozvoji osobnosti také dochází uvnitř komfortní zóny. A to především zkoumáním jejího obsahu, který je rozlišený, zde je pak kladena důležitost na její strukturu a její vlastnosti. Po překonání komfortní zóny lze tuto zónu opustit, nebo se do ní vrátit. Při povrchním vystoupení žák pouze získává informace, které mu poté pomohou tuto zónu opustit na úrovni hlubší. Zde dochází ke zkoumání oblasti a zjištěné poznatky je schopen proměnit za schopnosti a dovednosti. Následně se tyto schopnosti a dovednosti stanou součástí života žáka a dojde k rozvoji jeho osobnosti.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Srov. PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 2013, s. 22-23

<sup>52</sup> Srov. NEHYBA, Jan. Zkušenostně reflektivní učení a komfortní zóna. *Pedagogická orientace: Vědecký časopis české pedagogické společnosti*. 2011, s.305-321

### 3 Osobnost žáka

Žák praktikující bojová umění získává vlastní sebedůvěru, vede jej k zvýšení úcty k ostatním lidem. Jasně a vymezené vztahy k učiteli a spolužákům vedou k vnímání vlastní osobní zóny hranice. Rozvíjení osobní a intimní zóny dochází především za pomoci tréninku s partnerem. Ve většině případů jeden žák představuje obránce a druhý útočníka, přičemž role se vždy po určitém čase mění. Tím právě žák získává tento cit pro vlastní intimní i osobní zónu.<sup>53</sup>

Žáci bojových umění by měli dosáhnout vysoké odolnosti, a to nejenom fyzické, ale i psychické. Měl by být zdvořilý k ostatním lidem. Dle východních bojových umění žák, který není zdvořilý, se neumí ovládat. Další vlastností, kterou se vyznačuje žák cvičící bojová umění je rozhodnost. V boji je často jenom krátký časový úsek na to, aby provedl nějakou akci, ať už se jedná o obranu, nebo útok, a z tohoto důvodu musí být rozhodnutý tu danou akci provést, protože se může stát, že takovou možnost mít již nebude.<sup>54</sup>

Žák si při tréninku bojových umění pěstuje přirozený pohyb, který mu pomáhá při všech činnostech v životě. Tzv. osobní bezpečnost je jednou z nejdůležitějších úkolů bojových umění. Například při dopravní havárii dojde předem nepřipravenému pádu, na který praktikant JUDA může zareagovat naučenou technikou na tréninku bojového umění, pádem. To lze využít i například při úrazech chodců na ledu.<sup>55</sup>

Ve výchově, tak jak je vymezena v sociální pedagogice, vstupujeme cíleně, regulovaně a záměrně do života jedince, tak aby to vedlo k přizpůsobení konkrétní společnosti, ve které žije. To probíhá v určitém systému, který nazýváme společensko – kulturní systém. Tento systém je tvořen čtyřmi složkami, a to o hodnotově normativní, mezilidsky vztahové, resultativní a osobnostní. Vlastnosti, které by měl mít budoucí člověk, a tedy i student bojových umění, jsou ekonomicko-ekologická uvědomělost, biologicko-zdravotní uvědomělost, rasově-náboženská uvědomělost, třídně skupinová uvědomělost, společensko-organizační uvědomělost, a vzdělávací uvědomělost. Obecně by měl výchovný proces veden k tomu, aby se tak naučil něco obětovat, uměl posoudit zdravotní stav svůj i ostatních, uměl

---

<sup>53</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 2013, s. 59

<sup>54</sup> Srov. FOJTÍK, Ivan. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. 1998, s. 7-8

<sup>55</sup> Srov. LORENZ, Vladimír a Junyu KITAYAMA. *Sebeobrana*. 1963, s. 12

porozumět organizaci společnost, uměl se orientovat v množství informací v dnešní společnosti a měl snahu o trvalé získávání vědomostí.<sup>56</sup>

U mládeže lze popsat více osobnostních charakteristik. Mohou být uzavření, průbojný, individuálně zdrženlivý, úzkostně nesebejistí. Uzavřenost, se často vyznačuje nedůvěřivostí, chladným chováním, nepřizpůsobivostí. Naproti tomu průbojný člověk se vyznačuje nepoddajností, často vyžaduje obdiv a je svérázný. Jedinec individuálně zdrženlivý jedná samostatně, rád dělá potíže, je uzavřený a bývá neuroticky unavený. Osobnost úzkostně sebenejistá se vyznačuje tím, že jedinec je smutný, náladový či fobický. Toto jsou rizikové rysy osobností, které vedou k delikventnímu chování.<sup>57</sup>

Pro studium a rozvoj osobnosti žáka a to nejenom v oblasti dovedností, ale i v oblasti osobnostního rozvoje je využitelná sociokognitivní teorie. V rámci této teorie dochází u žáků k rozvoji osobnosti různými způsoby. V této teorii učení je důležitá vzájemná interakce mezi prostředím a žákem. Hlavní důraz je pak kladen na vsazení této interakce do mechanismu učení. Principy dle kterých sociokognitivní teorie pracuje, jsou zástupné učení, kdy jde o učení pozorováním jiného člověka, ať už se jedná o učitele, spolužáka, nebo jiného vzoru, dále symbolická představa, přičemž žák si dokáže představit činnost, kterou se zabývá, vytýčit si cíle, kterých chce dosáhnout, a to mu pomáhá v jeho rozvoji, dále vnímání své vlastní činnosti, přičemž zde je hlavní myšlenka, že pokud chce žák uspět, musí ve svůj úspěch věřit, a v neposlední řadě je to autoregulace a vytváření vzorů. Při autoregulaci je využíváno schopností člověka regulovat svoje chování. Zatím co při učení podle vzorů se žák vzdělává na základě výsledků svého jednání, které je inspirováno určitým modelem.<sup>58</sup>

### 3.1 Faktory při tréninku bojových umění

Jedním z hlavních faktorů, se kterými se žák setkává při tréninku bojových umění je vztah s ostatními žáky. Trénink se většinou vede společně s dalšími žáky. Žáci se navzájem poznají, poznají své pocity, strachy, potřeby. Vztahy mezi nimi jsou provázány sympatiemi a nesympatiemi. Učí se jeden od druhého. Cvičení je vykonáváno většinou ve dvojici s partnerem, od kterého žák získává určitou interakci na podnět, který mu vyše partner, čímž

---

<sup>56</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ (eds.). *Člověk-Výchova-Prostředí: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury, 2001, s. 42-45

<sup>57</sup> Srov. DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. 2010. s. 9-10

<sup>58</sup> Srov. BERTRAND, Yves. *Soudobé teorie vzdělávání*. 1998. s. 117-125

se učí nejen on, ale i jeho partner. Žák získává cit, který lze charakterizovat jako souhrn schopností, měkkost, tvrdost či plynulost, které jsou potřeba na interakci s partnerem.<sup>59</sup>

Při tréninkovém procesu, během kterého se společně učí různé pohyby, komunikují spolu, žáci získávají nejenom cit po ten konkrétní pohyb, ale i cit sociální.<sup>60</sup>

V neposlední řadě se při tréninku bojových umění žáci učí vzájemné spolupráci.<sup>61</sup>

Dalším faktorem, se kterým se většinou žák při tréninku bojových umění potká, je bolest. Nejedná se pouze o bolest vlastní, ale i o bolest svých tréninkových partnerů. Především jde o to, že žák, který teprve začíná s tréninkem, nemá svou sílu pod kontrolou a již při prvních nácvičích způsobuje bolest nejenom sobě, ale i partnerovi. To jej učí sebekontrolu.<sup>62</sup>

Bolest na tréninku také vede k sebeotuzování a ke snížení možnosti výskytu zranění.<sup>63</sup>

Koncentrace na správné provádění pohybů a technik je další faktor, se kterým žák přijde do styku. Je třeba být koncentrovaný na činnost, a to hlavně z důvodu že jinak by nebylo možné provádět pohyby a techniky správně.<sup>64</sup> Tím že se dokážeme koncentrovat na pohyby, které tělo vykonává, se žák učí vnímat své vlastní tělo, také jej kontrolovat.<sup>65</sup>

Pravidelný pohyb příznivě ovlivňuje u dětí psychiku, schopnosti racionálně uvažovat, umí se rychleji zklidnit a dokáže zvládat stresové situace. V neposlední řadě je také důležitá prevence zdravotní. Patří mezi ně prevence onemocnění srdce a rakoviny. V této oblasti je také důležité, že se jedinec cítí ve svém těle dobře, a je umí také zdravě soupeřit. Ve zdravém životním stylu je velmi důležitý pravidelný pohyb, což trénink bojových umění splňuje v hojné míře.<sup>66</sup> 163-164

### **3.2 Agresivita u žáků bojových umění**

Definice agresivity je různá, není přesně vymezená. V podstatě se však jedná o tendenci k jednání, kterým chce jedinec poškodit buď jiný organismus, nebo neživý předmět. Samozřejmě se také jedná o násilí, které směřuje proti němu samotnému, je to tzv. autoagresivní jednání. Také jednání nazýváme suicidalitní chování. Další z pojmů v této

---

<sup>59</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 2013, s. 75-76

<sup>60</sup> Srov. OVERCHUK, Edward John. *Martial Arts Psychology*. 2006, s. 65

<sup>61</sup> Srov. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 2013, s. 76

<sup>62</sup> Srov. PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatika*. 2002.

<sup>63</sup> Srov. OVERCHUK, Edward John. *Martial Arts Psychology*. 2006, s. 87

<sup>64</sup> Srov. Tamtéž. s. 78

<sup>65</sup> Srov. FOJTÍK, Ivan. *Duch budó*. 2006, s. 124

<sup>66</sup> Srov. POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. 2002, s. 163-164



souvislosti je agrese, co je již konkrétní násilné jednání. Agresivitu lze rozdělit na zlostnou, spontánní a instrumentální agresivitu. Zlostná agresivita se vyznačuje impulsivností a afektivním jednáním, ovšem je zde minimální nebezpečnost. Nicméně také může jít o odplatu, přičemž se takové jednání již považuje za společensky nebezpečné. Do spontánní agresivity již patří násilí, které vede k emocionálnímu uspokojení, například sadismus. Instrumentální agresivita zahrnuje agresivní chování, které směřuje k dosažení, nějakého konkrétního cíle. Takový cíl může být ochrana sama sebe nebo svých blízkých. Takové jednání se nepovažuje za sociálně patologický jev.<sup>67</sup>

Agresivita je součástí tréninku bojových umění. Žák se učí agresivitu kontrolovat. Žák by měl umět agresivitu zvýšit, ale i potlačit. To je důležité pro aplikaci sebeobrany v praxi. Míru a kontrolu agresivity lze vyzkoušet i během tréninku bojových umění. Jedním z testů, který lze využít, je nejprve volný tréninkový boj s partnerem, který je slabší a nezkušený. V okamžiku, kdy jistota převahy nad oponentem, začne volný tréninkový boj s oponentem, který je lepší. Zde je možno zjistit jaká míra agresivity v žákovi je. Žák by se měl učit ovládat své emoce, mezi které patří i agresivita. Často se při tréninku bojových umění říká žákům, ať agresivitu potlačí, což však není správná cesta. Tím, že poznají míru agresivity, dokáží ji také ovládat. Proces ovládnutí agresivity, je praktikován, drilem, tvrdým tréninkem a především vyhodnocení a analýza chyb. Je třeba si uvědomit sílu protivníka a především se tím naučí zvýšit vědomě intenzitu a sílu vlastní.<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Srov. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. 2009. s. 45-48

<sup>68</sup> Srov. *Techniky karate - dó: Základní technika*. In: *Ryukyuden bujutsu: Karatedo association CZ* [online]. [cit. 2016-05-25].

## 4 Kriminalita dětí a mládeže

Kriminální jednání je takové jednání, které naplňuje jak formální, tak materiální znaky přestupku, přečinu nebo zločinu. Přestupky jsou konkrétně vyjmenovány v zákoně o přestupcích č. 200/1990Sb. přičemž jaké jednání je přečin a zločin, je uvedeno v trestním zákoníku č. 40/2009.<sup>69</sup>

Definice trestného činu je uvedena v § 13 odst. 1 trestního zákoníku, tedy trestným činem je protiprávní čin, který trestní zákon označuje za trestný a který vykazuje znaky uvedené v takovém zákoně.<sup>70</sup>

U dětí a mládeže se používá označení pro trestný čin u dětí mladších patnácti let, čin jinak trestný a u mládeže starší patnácti let, které však ještě nedosáhly věku osmnácti let, provinění. V těchto názvech není obsaženo odsouzení či výrazné prvky, které by mohly mládež stigmatizovat.<sup>71</sup>

Kriminalita dětí a mládeže je jedna část z kriminality celé společnosti, jedná se o kriminální chování osob ve věku do 18 let. Osoby do věku 15 let nejsou trestně odpovědné, ale soud jim může uložit ochrannou výchovu v řízení občansko - právním.<sup>72</sup>

Kriminální chování je zvláště závažné chování, které je označováno za antisociální. Zpravidla u dětí v mladším věku se projevuje méně závažné závadové chování, přičemž jeho závažnost se s věkem dítěte může a zpravidla, také zvyšuje.<sup>73</sup>

Je mnoho aspektů trestné činnosti dětí a mládeže, kterými se odlišuje od trestné činnosti ostatní populace. Je to tím, že stupeň psychické i fyzické vyspělosti jsou jiné. Také zkušenost, vlastnosti i motiv je u dětí a mládeže jiný. Trestná činnost je častěji páchána ve skupině nebo společně s nějakým spolupachatelem. Je zde také při takové činnosti utlumena stránka rozumová. Trestná činnost je páchána v mnoha případech živelně, pod nadvládou motivace emoční.<sup>74</sup>

---

<sup>69</sup> Srov. Kriminalita, delikvence, vandalismus. In: *Středisko volného času* [online]. [cit. 2016-01-24].

<sup>70</sup> Trestní zákoník. In: *Business center* [online]. [cit. 2016-02-16].

<sup>71</sup> ZOUBKOVÁ, Ivana a Marcela MOULISOVÁ. *Kriminologie a prevence kriminality*. s. 106

<sup>72</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>73</sup> Srov. Kriminalita a delikvence - Charakteristika. In: *Národní informační centrum pro mládež* [online]. [cit. 2016-01-24].

<sup>74</sup> Srov. Tamtéž

Plánování a příprava trestné činnosti je ze strany dětí a mládeže nedokonalá. Čím se však může vyznačovat je nadměrná tvrdost, surovost, užití násilí s možnou devastací a ničení majetku. Tyto faktory zvyšují společenskou nebezpečnost jednání<sup>75</sup>

Dle policie se kriminální činnosti dopouští děti a mládež, která je umístěna ve výchovných ústavech, a to jak při pobytu v nich, tak při následném odchodu. Tzv. skrytá kriminální činnost je provozována ve formě provozování prostituce, zmíněné sprejství, ničení cizího majetku, užívání návykových látek a v dnešní době i prostřednictvím internetu.<sup>76</sup>

## 4.1 Majetková kriminalita

Jednou z nejčastějších kriminálních činností mládeže je majetková trestná činnost, mezi kterou patří různé krádeže, krádeže vloupáním, sprejství čili poškozování cizí věci, tím, že tuto věc postříkají barvou, dále pak loupeže či podvody. Velká část této protiprávní činnosti však naplňují znaky přestupkového jednání. Což znamená, že je zde například nižší škoda, nízká společenská nebezpečnost apod.<sup>77</sup>

Jedním z nejvýznamnějších trestných činů, kterých se děti a mládež dopouští je krádež vloupáním. Definice vloupání je uvedena v Trestním zákoníku. Konkrétně v § 121 Vloupání. *Vloupáním se rozumí vniknutí do uzavřeného prostoru lstí, nedovoleným překonáním uzamčení nebo překonáním jiné jistící překážky s použitím síly.*<sup>78</sup>

Za uvedené období, se dopustilo krádeže vloupáním do bytů a rodinných domů 41 dětí ve věku od 1 – 14 let, a 103 dětí ve věku od 15 – 17 let. Je to jedna z významných statistických položek. Více dětí se dopouští krádeže do tzv. ostatních objektů, což jsou všechny ostatní objekty, mimo byty, rodinné domy, víkendové chaty, školy, výpočetní střediska, závodní kuchyně a jídelny, restaurace a ubytovací objekty, výkladní skříně a kiosky. Celkové množství krádeže vloupáním spáchané dětmi a mládeží, bylo v uvedeném období 507 skutků.<sup>79</sup>

Dále z policejních statistik za období od 1. 1. 2015 do 31. 10. 2015 je zřejmé, že dalším významným majetkovým trestným činem, z hlediska dětí a mládeže je krádež bez vloupání.

---

<sup>75</sup> Srov. Kriminalita a delikvence - Charakteristika. In: *Národní informační centrum pro mládež* [online]. [cit. 2016-01-24].

<sup>76</sup> Srov. NETOLICKÁ, Danuše. Kriminalita dětí a mládeže. In: *Metodický portál RVP: Inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. [cit. 2016-02-16].

<sup>77</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>78</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. 2009. s. 381

<sup>79</sup> Srov. Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16].

Celkem se děti a mládež v uvedeném období dopustilo 722 krát krádeže. Nejčastěji se děti dopustili krádeže v bytě a v rodinných domech, a to celkem 105 krát. Významným trestným činem, kterého se v předmětném období dopustili, byla jak krádež dvou a jednostopých motorových vozidel, tak krádež věcí z motorových vozidel. Celkem bylo dětmi a mládeží spácháno 151 skutků.<sup>80</sup>

V neposlední řadě je důležité uvést i další majetkové trestné činy, jako je podvod, kterého se dopustila 67 mládež, zatajení věci a především poškození cizí věci, kterého se dopustilo 117 mladistvých.<sup>81</sup>

## 4.2 Násilná kriminalita mládeže

Násilná kriminalita je jednou z kriminalit, ze které mají občané největší strach. Patří mezi tzv. obecnou kriminalitu. Pojem násilná kriminalita není v právním systému zanesen, z tohoto důvodu nelze také přesně tuto kriminalitu definovat, nicméně v užší pojetí se jedná o fyzické útoky, popř. i pohrůžky násilím. V širším pojetí se dá mluvit o násilí psychickém.<sup>82</sup>

Mezi násilné trestné činy patří úmyslné ublížení na zdraví, loupež, vydírání, nebezpečné vyhrožování a také vražda. Přičemž rizikovou skupinou jsou muži ve věku od 16-ti do 19-ti let.<sup>83</sup>

V období od 1. 1. 2015 do 31. 12. 2015 došlo ze strany dětí a mládeže k 690. násilným trestným činům.

Jedním z nejzávažnějších násilných trestných činů je Vražda, její definice je uvedena v zákoně č. 40/2009Sb. § 140 (1) *Kdo jiného úmyslně usmrtí.*<sup>84</sup>

Tohoto trestného činu se v předmětném období dopustilo 52 dětí a mládeže. Je alarmující, že z výše uvedeného počtu je největší počet vražd spácháno na objednávku, celkem 25, a vražd sexuálních, zde se jedná celkem o 16 vražd.<sup>85</sup>

Nejčastěji se děti a mládež dopouští trestného činu ublížení na zdraví. Do tohoto můžeme zahrnout všechny rvačky a fyzické konflikty mezi nimi. Je třeba se také zmínit trestný čin

---

<sup>80</sup> Srov. Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16].

<sup>81</sup> Srov. Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16].

<sup>82</sup> Srov. ZOUBKOVÁ, Ivana a Marcela MOULISOVÁ. *Kriminologie a prevence kriminality*. s. 130

<sup>83</sup> Srov. ZOUBKOVÁ, Ivana a Marcela MOULISOVÁ. *Kriminologie a prevence kriminality*. s. 130

<sup>84</sup> Srov. ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. 2009. s. 383

<sup>85</sup> Srov. Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16].

vydírání, kterého se děti a mládež dopustila v 84 případech, s tím nepřímo souvisí i trestný čin nebezpečné vyhrožování, kterého se dopustilo celkem 53 dětí.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Srov. Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16].

## 5 Sociální prevence dětí a mládeže

Pro samotnou prevenci je důležité definovat rizikové chování. Rizikové chování je takové chování, které vede k různým rizikům. Rizikovým chováním mládež škodí jak sobě, tak ostatním osobám ve společnosti. V případě výskytu rizikového chování dochází k nárůstu rizik v oblastech zdravotních, společenských a psychologických. Termíny, které se v této souvislosti objevují, jsou asociální, kriminální a návykové chování. Uvedená chování mají přímou souvislost s kulturním kontextem, normami ve společnosti a tzv. normálním chováním. Jde o očekávané chování, které je v dané společnosti očekávané a vyžadované. Normy jsou právní, např. trestně právní a občanskoprávní, a neprávní, tedy zvykové, morální nebo politické.<sup>87</sup>

Sociální prevence je snaha předejít výskytu rizikového chování a sociálně patologických jevů, kdy jedním z nich je kriminalita, a pokud se již tyto jevy vyskytnou, chránit před nimi. Prevenci můžeme dělit na primární, sekundární a terciální. Při prevenci primární je snaha o předcházení takového jednání, které by k těmto sociálně patologickým jevům vedlo. Zde patří zpracování dokumentů, jako jsou rámcový vzdělávací program či minimální preventivní program, realizovaný ve škole. Sekundární prevence je o působení na ty osoby, které se již závažného sociálního jednání dopustily. Při terciální prevenci hovoříme o snaze zabránit opakování takového jednání.<sup>88</sup>

Samozřejmě dělení prevence je i možné dalšími způsoby, a to především podle počtu osob, na které působíme, tedy na plošnou, pokud se jedná o působení na celou společnost, skupinovou, která je zaměřena určitou konkrétní skupinu, či individuální, se zaměřením na konkrétní osobu.<sup>89</sup>

Dalším podstatným dělením sociální prevence je dělení na sociální prevenci specifickou, která se zabývá již konkrétním sociálně patologickým jevem, např. kriminalitou, šikanou apod. a nespecifickou, v rámci které působíme na osobnost člověka z komplexního pohledu, tak aby bylo dosaženo toho, že člověk se zdravou osobností dokáže odolat různým ohrožením a nástrahám z vnějšího prostředí. Je zde tedy snaha o formování osobnosti ke zdravému životnímu stylu.<sup>90</sup>

---

<sup>87</sup> Srov. DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. 2010. s. 9-10

<sup>88</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. s. 148-149

<sup>89</sup> Srov. Tamtéž s. 148-149

<sup>90</sup> Srov. Tamtéž s. 148-149

Dodržovat zdravý životní styl znamená žít tak abychom neohrožovali svým chováním sebe ale i ostatní lidi. Cesta k tomuto zdravému životnímu stylu vede k osvojení návyků duševní i fyzické hygieny.<sup>91</sup>

Jako učitel bojových umění, tedy sociální pedagog, plní funkci nescifické prevence. Jeho úlohou je právě formování osobnosti žáka, tak aby dokázal odolat nástrahám vnějšího světa.<sup>92</sup>

Je třeba, aby v budoucnosti docházelo ke snížení kriminálního chování u dětí a mládeže, na základě opatření, které budou předcházet takovéto činnosti, je třeba začít především výchovou dětí a mládeže, vytvořit tak odolnost, která bude směřována vůči páchání kriminality.<sup>93</sup>

Aby byla prevence úspěšná, je třeba dodržet několik zásad. Strategie prevence by měly být komplexní a mnoho čtené. V rámci této zásady platí, že do preventivních programů je zapojeno mnoho různých institucí, přičemž zabírá více faktorů. Programy prevence by měly na sebe navazovat, a také se doplňovat. Jejich prolínání je jasné a transparentní. Prevence musí mířit na konkrétní cílovou skupinu, která musí být jasně definována. Důležitý je začátek prevence, ten musí být realizován nejlépe již v předškolním věku. Programy by měly vést k podpoře zdravého životního stylu. Používat KAB model, který vede k pozitivní změně chování a zkvalitnění životních postojů. Dále je také třeba využívat prvek peer, kde je kladen důraz na aktivní zapojení dětí do preventivních programů, což vede k větším úspěchům v prevenci. Další důležitou zásadou je změna společenských norem a hodnot, tak aby rizikové chování nebylo ve společnosti žádoucí. Je třeba vytvářet prostředí, které pečuje a jedince podporuje. V primární prevenci je také důležité nepoužívat prostředků, které jsou neúčinné.<sup>94</sup>

Do systému prevence v rámci ministerstva školství jsou začleněny především tyto instituce, samotné ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, popř. organizace, které jsou tímto ministerstvem vybrané a řízené, krajské úřady, kde se zabývá prevencí odbory školství, mládeže a tělovýchovy, dále školy, a to jak základní, střední, tak i speciální, školní družiny, střediska volného času, pedagogicko-psychologické poradny, zařízení pro ústavní péči či střediska výchovné péče. Uvedený systém také vhodným způsobem doplňují neziskové nevládní organizace.<sup>95</sup>

---

<sup>91</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ (eds.). *Člověk-Výchova-Prostředí: K otázkám sociální pedagogiky*. 2001, s. 158-159

<sup>92</sup> Srov. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. s. 148-149

<sup>93</sup> Srov. *Sborník z I. národní konference k prevenci kriminality: Brno 30.-31.5.1994*. 1994.

<sup>94</sup> Srov. MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ a Jana ZAPLETALOVÁ. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 1. vydání. 2010. s. 39-41

<sup>95</sup> Srov. *Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. 2000.

Dalšími subjekty podílející se na prevenci kriminality jsou, Ministerstvo vnitra, obce, vyšší samosprávné celky, policie ČR, ale i Obecní policie a vězeňství v rámci Ministerstva spravedlnosti.<sup>96</sup>

## 5.1 Legislativní rámec prevence v trestním řádu ČR

Ve vztahu k mládeži je v dnešním právu České republiky několik legislativních dokumentů, které se zabývají prevencí kriminality mládeže.

Základním dokumentem je z.č. 40/2009Sb. Trestní zákoník. V části Dohled je taxativně uvedeno, co znamená dohled, jaký je jeho účel, proč musí být zajištěn, kdo jej provádí, ale také povinnosti probačního úředníka a pachatele. Konkrétně je to uvedeno v § 49 (1) *dohledem se rozumí pravidelný osobní kontakt pachatele s úředníkem Probační a mediační služby (dále jen „probační úředník“), spolupráce při vytváření a realizaci probačního plánu dohledu ve zkušební době a kontrola dodržování podmínek uložených pachateli soudem nebo vyplývajících ze zákona.*

(2) a) *účelem dohledu je sledování a kontrola chování pachatele, čímž je zajišťována ochrana společnosti a snížení možnosti opakování trestné činnosti, b) odborné vedení a pomoc pachateli s cílem zajistit, aby v budoucnu vedl řádný život.*<sup>97</sup>

Základním subjektem v oblasti trestně právní legislativy předcházení a neopakování trestní činnosti je probační a mediační úředník, jehož dohled nad pachateli trestného činu je popsán v § 51 (1) *probační úředník je povinen vykonávat dohled nad pachatelem v soulad s vytvořeným probačním plánem, být mu nápomocen v jeho záležitostech a plnit pokyny předsedy senátu směřující k výkonu dohledu a k tomu, aby pachatel vedl řádný život. Probační úředník je povinen probační plán pravidelně aktualizovat s přihlédnutím k výsledkům dohledu a k osobním, rodinným a jiným poměrům pachatele.*

(2) *poruší-li pachatel, kterému byl uložen dohled, závažným způsobem opakovaně podmínky dohledu, probační plán nebo přiměřená omezení a přiměřené povinnosti, informuje o tom probační úředník bez zbytečného odkladu předsedu senátu soudu, který dohled uložil. Při méně závažném porušení stanovených podmínek, probačního plánu nebo přiměřených omezení a přiměřených povinností probační úředník upozorní pachatele na zjištěné*

<sup>96</sup> Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2012 až 2015. In: *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020* [online].

<sup>97</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. 2009. s. 364



*nedostatky a dá mu poučení, že v případě opakování nebo závažnějšího porušení stanovených podmínek, probačního plánu nebo přiměřených omezení a přiměřených povinností bude o tom informovat předsedu senátu.*<sup>98</sup>

Dalším legislativním dokumentem je zákon č. 218/2003Sb. o soudnictví ve věcech mládeže. Význam zákona o soudnictví ve věcech mládeže je především v tom, že mladiství pachatelé trestných činů budou posuzováni jinak, než pachatelé dospělí. Trestnými činy mladistvých pachatelů se zabývají specializované soudy, je zde možnost uložení širší stupnice nápravných opatření a trestů. Například státní zástupce může u méně závažných skutků upustit od potrestání.<sup>99</sup>

Legislativně je to upraveno v § 70 odstoupení od trestního stíhání, ve kterém se uvádějí podmínky pro upuštění potrestání.

*§ 70 (1) V řízení o provinění, na které trestní zákoník stanoví trest odnětí svobody, jehož horní hranice nepřevyšuje tři léta, může soud pro mládež a v přípravném řízení státní zástupce z důvodu chybějícího veřejného zájmu na dalším stíhání mladistvého a s přihlédnutím k povaze a závažnosti provinění a osobě mladistvého odstoupit od trestního stíhání mladistvého, jestliže*

*a) trestní stíhání není účelné a*

*b) potrestání není nutné k odvrácení mladistvého od páchání dalších provinění.*

*(2) Součástí rozhodnutí o odstoupení od trestního stíhání je též výrok o zastavení trestního stíhání pro skutek, ve kterém bylo spatřováno provinění, jehož se odstoupení od trestního stíhání týká.*

*(3) Odstoupit od trestního stíhání lze zejména v případě, jestliže mladistvý již úspěšně vykonal vhodný probační program, byla úplně nebo alespoň částečně nahrazena škoda způsobená proviněním a poškozený s takovým odškodněním souhlasil, bylo úplně nebo alespoň částečně vráceno bezdůvodné obohacení získané proviněním a poškozený s takovým rozsahem vrácení bezdůvodného obohacení souhlasil, anebo bylo mladistvému vysloveno napomenutí s výstrahou a takové řešení lze považovat z hlediska účelu řízení za dostatečné.*

*(4) Proti usnesení podle odstavců 1 a 2 je přípustná stížnost, jež má odkladný účinek. Poškozený se o odstoupení od trestního stíhání vyrozumí.*

---

<sup>98</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. 2009. s. 365

<sup>99</sup> Srov. VEČERKA, Kazimír. *Mládež v kriminologické perspektivě*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2009.

(5) *V trestním stíhání mladistvého, od něhož bylo odstoupeno, se však pokračuje, prohlásili mladistvý do tří dnů od doby, kdy mu bylo usnesení o odstoupení od trestního stíhání oznámeno, že na projednání věci trvá. O tom je třeba obviněného poučit.*

(6) *Jestliže bylo odstoupeno od trestního stíhání mladistvého a v řízení se pokračovalo jen proto, že mladistvý na projednání věci trval, soud pro mládež, neshledá-li důvod ke zproštění mladistvého, vysloví sice vinu, trestní opatření však neuloží.*<sup>100</sup>

Jednou ze zvýrazněných zásad ve věcech mládeže, je individuální přístup k mladému člověku, který se dopustí nějakého protiprávního jednání, tedy že opatření, která budou nařízená, pomohou jej sociálně a osobně rehabilitovat.<sup>101</sup>

## 5.2 Preventivní program ve školním prostředí

Programy, které jsou využívány v primární prevenci, můžeme rozdělit na ty, které jsou zaměřené na dovednosti a jejich rozvoj a na interpersonální rozvoj. V rámci programu zaměřených na dovednosti jedince se používají programy, které jsou zaměřené na zvládnutí úzkosti a stresu, na sociální dovednosti, a jejich rozvoj a dovednosti, jak se naučit odolat tlaku. V rámci interpersonálního rozvoje, se programy zaměřují na uvědomění si hodnot, naučit jedince stanovit si cíle, a budovat si své kladné sebehodnocení. Také se využívají programy k naučení jedince stanovení si norem, programy informativní, a vrstevnické. V neposlední řadě jsou také používány programy pro rodiče.<sup>102</sup>

Obecně závazným rámcem pro tvorbu programů používaných ve školním prostředí, je rámcový vzdělávací program, který patří do primární prevence. Rámcový vzdělávací program je legislativně upraven v zákoně o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání č. 561/2004Sb. Konkrétně, § 4 (1) *Rámcové vzdělávací programy stanoví zejména konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, jakož i podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany*

---

<sup>100</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů: Zákon o soudnictví ve věcech mládeže. 2003, s. 4045

<sup>101</sup> Srov. VEČERKA, Kazimír. *Mládež v kriminologické perspektivě*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2009.

<sup>102</sup> Srov. MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ a Jana ZAPLETALOVÁ. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 1. vydání. 2010. s. 42-45

zdraví. Podmínky ochrany zdraví pro uskutečňování vzdělávání stanoví ministerstvo v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví.

(2) *Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům:*

*a) vědních disciplín, jejich základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat, a*

*b) pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného.*

*Podle těchto hledisek budou rámcové vzdělávací programy také upravovány. Tvorbu a oponenturu rámcových vzdělávacích programů zajišťují příslušná ministerstva prostřednictvím odborníků vědy a praxe, včetně pedagogiky a psychologie.*<sup>103</sup>

Vzhledem k prevenci rámcové vzdělávací programy školám stanoví, především to, jaké jsou cíle a formy vzdělávání, obsah a délka vzdělávání, vše dle činnosti, na kterou je obor zaměřen a také stanoví, jaké jsou zásady, podle kterých jsou vypracovány školní vzdělávací programy. Je nutné, aby rámcové vzdělávací programy odpovídaly novým poznatkům z a psychologie a pedagogiky.<sup>104</sup>

Ve školství je důležitým dokumentem pro prevenci minimální preventivní program. *Minimální preventivní program je komplexním dlouhodobým preventivním programem školy/školského zařízení a je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného RVP, popř. je přílohou dosud platných osnov a učebních plánů. Při jeho realizaci vycházíme ze situace, že škola má pro něj samozřejmě pouze omezené časové, personální a finanční možnosti, a je proto nutné klást důraz na co nejvyšší efektivitu při existujících zdrojích. Program má jasně definované dlouhodobé a krátkodobé cíle a je naplánován tak, aby mohl být řádně proveden. Přitom musí být přizpůsoben kulturním, sociálním či politickým okolnostem struktury školy či specifické populaci jak v jejím rámci, tak v jejím okolí. Program musí důsledně respektovat rozdíly ve školním prostředí, oddalovat, bránit nebo snižovat výskyt rizikového chování a zvyšovat schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí.*<sup>105</sup>

---

<sup>103</sup> ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání: Školský zákon. 2004, s. 10263

<sup>104</sup> Srov. *Rámcové vzdělávací programy*. In: *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2011

<sup>105</sup> Srov. MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Michaela VESELÁ a Jana ZAPLETALOVÁ. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. 2012. s. 13

Program musí být zaměřen na nejvíce ohrožené skupiny, jako jsou cizinci, pacienti, děti apod., vést k podpoře správného životního stylu a musí být snaha o co nejdelší trvání tohoto programu. Na jeho vytvoření se musí podílet všichni pedagogové školy, přičemž jeho kontrolou a koordinací je pověřen školní metodik. Program je složen ze tří pilířů, jedná se o bezpečnostní pravidla školy, jde o co nevyšší zajištění bezpečnosti dětí, o programy založené na rozvoji dovedností, které děti potřebují pro život a programy, které jsou specificky zaměřené na konkrétní rizikové chování.<sup>106</sup>

### 5.3 Strategie prevence České republiky

V rámci strategie České republiky, se využívá například situační prevence, jejímž cílem je pachatelům trestné činnosti minimálně znesnadnit mechanickými i jinými prostředky spáchat trestnou činnost. K tomuto jsou využívány, například různé zabezpečovací systémy, pulty centrální ochrany, kontrolované vjezdy do objektů, využívání oplocení hlídaných areálů, ale také technických prostředků, jako jsou mříže, bezpečnostní zámky či bezpečnostní fólie. V dnešní době, je také hojně využívána možnost osvětlení různých důležitých objektů. Důležitou metodou, která je při situační metodě využívána je efektivní organizace práce. Při té je kladen důraz na využívání prostředků a sil efektivním způsobem, rychle a zavčas reagovat na aktuální problém, snažit se o snížení výskytu kriminality.<sup>107</sup>

V rámci prevence, která je využívána v komunitách byl vytvořen program s názvem Úsvit. Na tomto programu se podílí jak Ministerstvo vnitra, tak i jednotlivé samosprávy, PČR, Obecní policie, ale i různé neziskové organizace, a především obyvatelé, kteří bydlí v oblastech, které lze nazvat sociálně vyloučené. Základním cílem tohoto programu je bezpečnost a veřejný pořádek. Základní a hlavní zásada při realizaci tohoto programu je, že do něj musí být zainteresovány osoby žijící v těchto sociálně vyloučených lokalitách. V tomto programu je také realizován projekt s názvem asistent prevence kriminality, který má hlavní úkol snížit kriminalitu v sociálně vyloučených oblastech, aby byla zajištěna vymahatelnost práva, předcházení sousedských sporů.<sup>108</sup>

Další specifické programy prevence kriminality, které jsou spíše systémovým prostředkem, jsou systém včasné intervence, Národní koordinační mechanismus při pátrání po

---

<sup>106</sup> Srov. Tamtéž. s. 14-16

<sup>107</sup> Srov. Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2012 až 2015. In: *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020* [online]. [cit. 2016-02-07]. s. 23

<sup>108</sup> Srov. Tamtéž. s. 24-25

pohřešovaných dětech, Prevence rizik související s virtuální komunikací, speciální výslechové místnosti, prevence domácího násilí a obchodování s lidmi, Prevence předluženosti jako kriminogenního faktoru, osvěta a informace a zřízení internetového portálu [www.prevencekriminality.cz](http://www.prevencekriminality.cz).<sup>109</sup>

---

<sup>109</sup> Srov. Tamtéž. s. 25-28

## **Emperická část**

## 6 Předmět a cíl průzkumu

Předmětem průzkumu bylo zjišťování, zda jsou bojová umění vhodná pro předcházení delikventního chování. Také zda pohybové aktivity, jako jsou bojová umění, vedou ke správnému formování osobnosti člověka a ke změně hodnotového žebříčku v pozitivním smyslu.

Cílem je ověřit si využitelnost bojových umění a jejich efektivnost při prevenci u dětí a mládeže.

### 6.1 Cílová skupina

Průzkum je zaměřený na respondenty, kteří studují bojová umění. Jsou v nich zastoupeny jak muži, tak ženy. Věková hranice byla stanovena od 15 let, a to hlavně proto, že v tomto věku již jsou lidé schopni posoudit otázky, které se v dotazníku nacházejí. K účasti byli vyzváni studenti různých škol bojových umění z České republiky.

Jednalo se o Asociaci Ving Tsun, Security systém a Escrima, dále jen AVSE. Založení AVSE došlo v roce 2002. V rámci AVSE se vyučují tři směry, bojová umění Ving Tsun a Escrima a Security systém, který se zabývá výcvikem bezpečnostních složek. AVSE sdružuje několik škol v České republice. Představitelé AVSE jsou Sifu Ladislav Hodač, Sifu Roman Bittner a Sifu Jiří Hlinovský. Do průzkumu se zapojily školy pražské, olomoucké, z náchodské, ale i hradecké.

Další ze škol, která se zúčastnila průzkumu, je škola bojového umění Hung Kyun, což je styl jihočínského kung – fu, jejichž představitelem v České republice je Sifu Pavel Macek. Také tato organizace má v České republice mnoho škol, které se do průzkumu zapojily.

Spolek RBSD Olomouc, je také školou bojových umění, která se průzkumu zúčastnila. Instruktorem spolku RBSD Olomouc je Martin Mikolášek, který je uznávaným instruktorem v rámci reálné sebeobrany v České republice. Ve spolku je vyučována jak reálná sebeobrana a bojové sporty, tak bojové umění, konkrétně grappling. Také tento spolek má školy jak po celé České republice, tak i na Slovensku.

Průzkumu se zúčastnily osoby ve věku od patnácti let výše. Lidé, kteří mají se studiem bojových umění mnoho zkušeností a mohou posoudit jaký vliv na ně praktikování a studium v jejich životě bojové umění má. Samotného průzkumu se zúčastnilo 100 respondentů.

## 6.2 Metoda sběru a zpracování dat

Při průzkumu byla použita kvantitativní metoda, kdy sběr dat byl proveden formou dotazníků. Dotazník je prostředek ke zjišťování potřebných informací písemnou formou. V pedagogickém výzkumu se jedná o velice využívanou formu sběru dat. Výhoda sběru dat formou dotazníku je, že lze za relativně krátkou dobu získat velké množství dat od mnoha respondentů. Důležité je, aby otázky měly velkou výpovědní hodnotu a byly použity vhodně.<sup>110</sup>

V dotazníku, který byl použit pro sběr dat v průzkumu, byly použity polytemické položky, u kterých bylo více odpovědí, většinou šlo o možnost ze čtyř odpovědí, ano, spíše ano, spíše ne, ne. Také byly použity položky polouzavřené, u kterých byla možnost napsat i odpověď jiná, než byla nabídnuta a položky dichotomické, na které bylo možno odpovědět pouze ano nebo ne. Snažili jsme se, aby otázky, které byly použity v dotazníku byly srozumitelné a pochopitelné.

V dotazníku byli respondenti vyrozuměni, že výsledky budou použity pouze v této práci a že se jedná o anonymní dotazník. Také byli respondenti požádáni o vyplnění dotazníku pravdivě a objektivně. Úvodní část byla zaměřena na osobu respondentů, jaký je jejich věk, co konkrétně studují apod. V další části byly použity otázky ohledně motivace ke studiu bojových umění, jakým způsobem se změnil či nezměnil život respondentů, a co jim studium bojových umění přináší, poté co začali studovat bojová umění.

## 6.3 Plán realizace průzkumu

Vlastní průzkum byl prováděn v době od 1. 3. 2016 do 20. 3. 2016. Distribuce dotazníku byla prováděna prostřednictvím elektronických médií, především sociální sítě facebook a mailu. Část dotazníků byla také předána osobně. Vzhledem k technickým možnostem respondentů s využitím sociálních sítí byl sběr dotazníku úspěšný.

Každá odpověď byla vyhodnocena zvlášť. Odpovědi byly znázorněny v graficky. Grafy znázorňují procentuální zastoupení. Průzkumu se zúčastnilo 100 respondentů, z tohoto množství bylo 20 dívek a 80 chlapců.

---

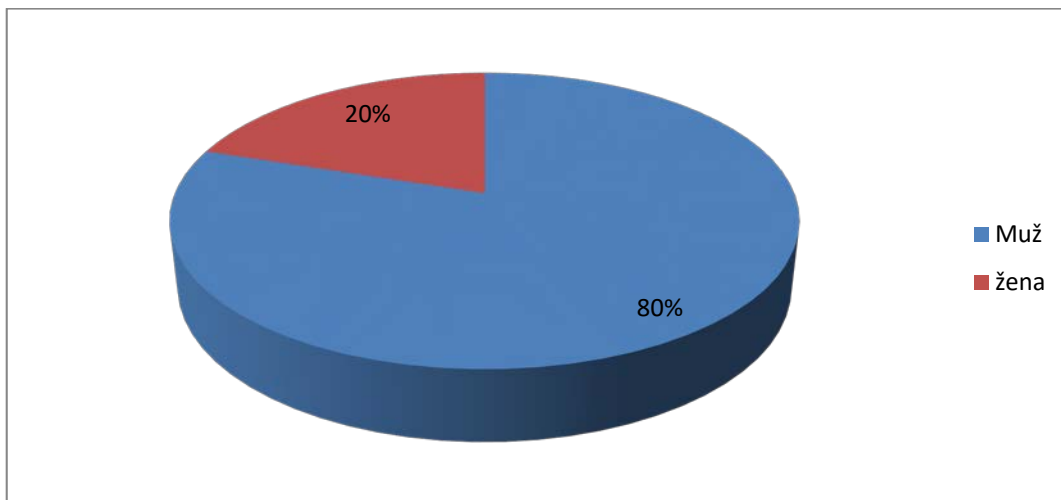
<sup>110</sup> Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Grada, 2007. str. 164



## 6.4 Přehled zjištěných dat

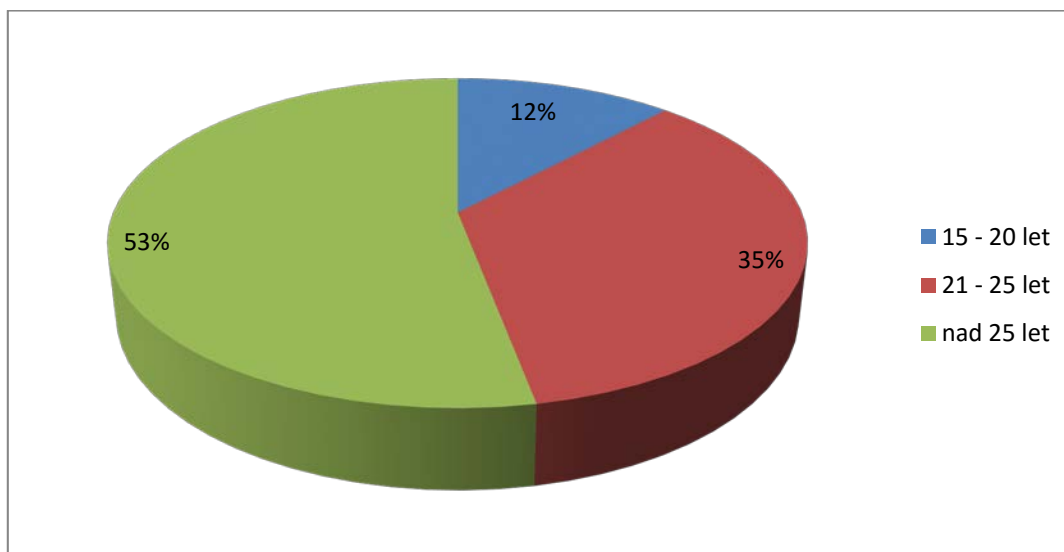
První otázka zjišťovala, jakého pohlaví je respondent. Ze 100 respondentů se průzkumu zúčastnilo 20 žen a 80 mužů, tedy 20 % žen a 80 % mužů.

**Graf č. 1 – Pohlaví respondentů**



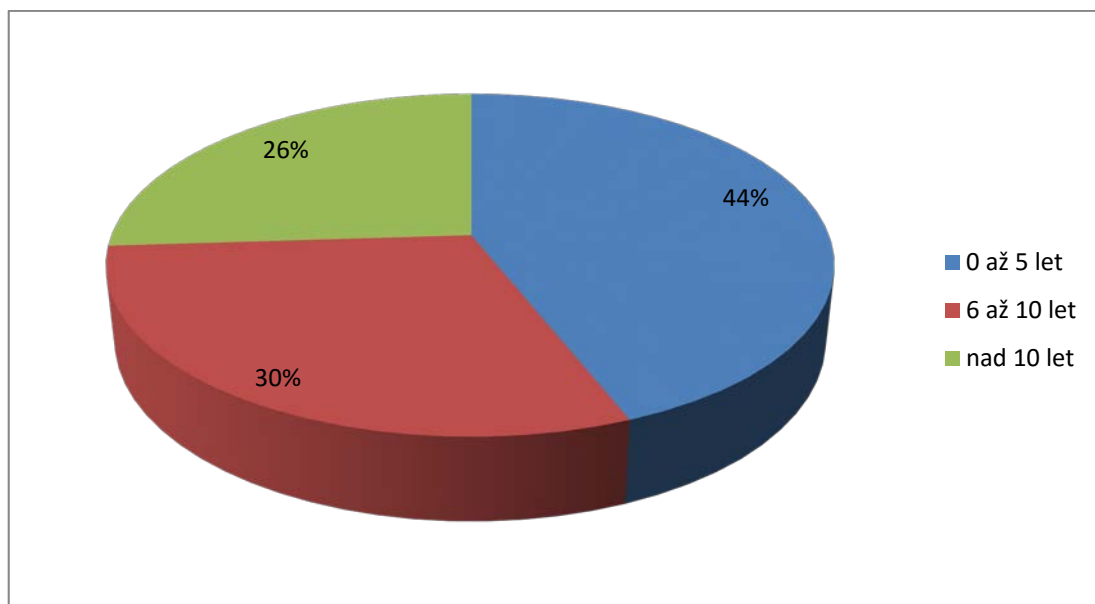
Ve druhé otázce byl zjišťován věk respondentů. Respondenti si mohli vybrat ze tří možností. První možnost byla věk 15 – 20 let, druhá 21 – 25 let, a třetí nad 25 let. Ze 100 respondentů bylo 12 % ve věku 15 – 20 let, 35 % ve věku 21 – 25 let, a nejvíce respondentů, tedy 53 % bylo ve věku nad 25 let.

**Graf č. 2 – Věk respondentů**



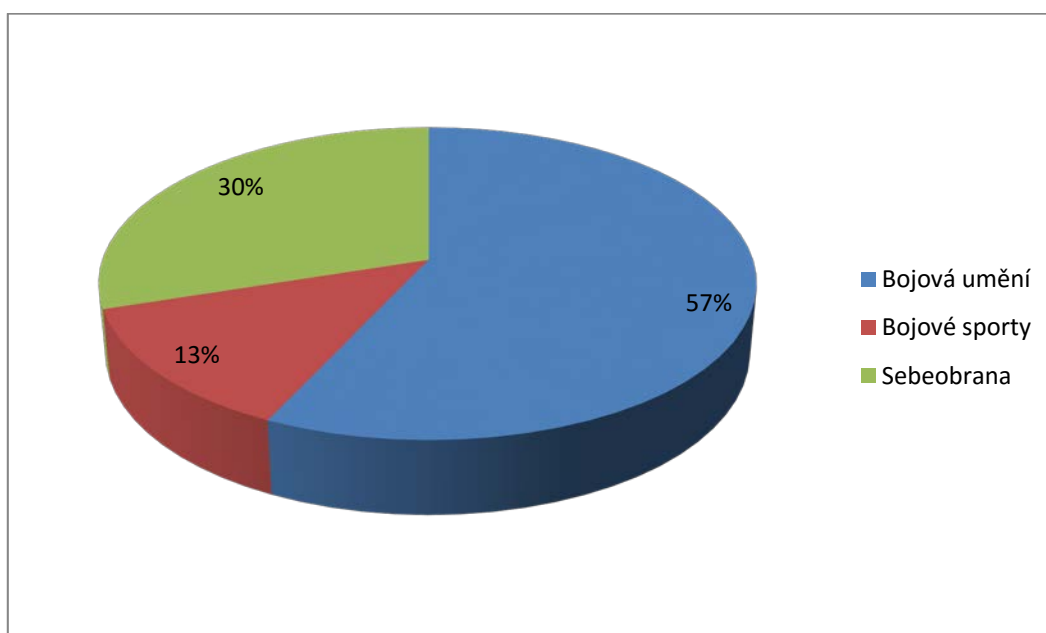
Ve třetí otázce byli respondenti dotazováni, jak dlouho trénují bojová umění či sporty. Ze 100 % respondentů trénují bojová umění či sporty 0 – 5 let 44 % respondentů, 5 – 10 let 30 % respondentů a nad 10 let 26 % respondentů.

**Graf č. 3 – Délka studia bojových umění nebo sportů respondentů**



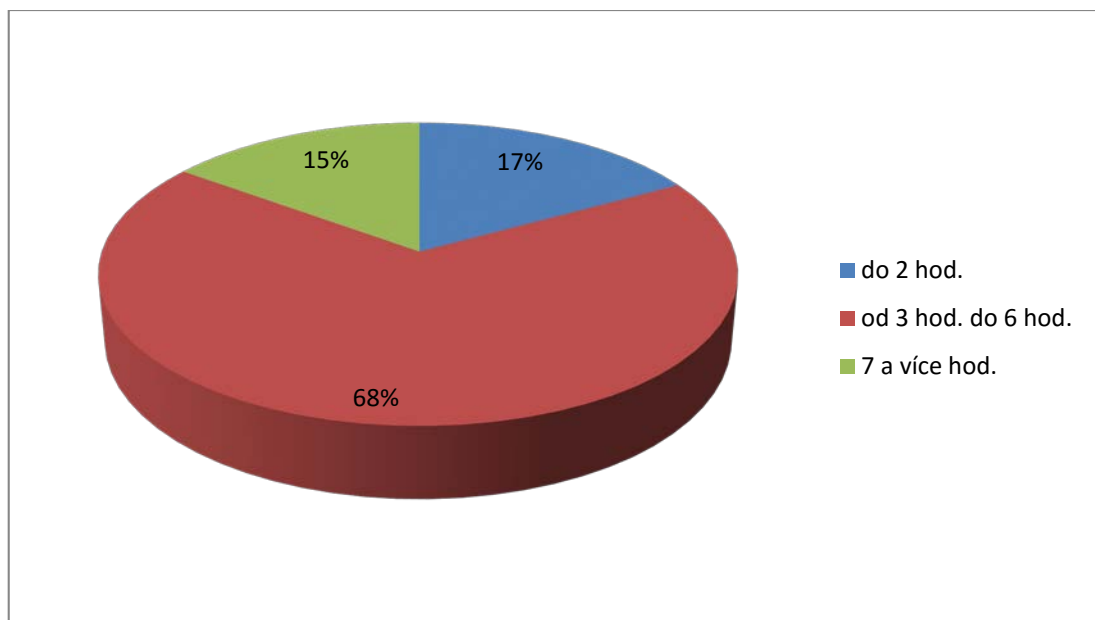
Čtvrtá otázka se zabývala tím, co respondenti trénují, zda bojová umění, bojové sporty či sebeobranu. 57 % respondentů odpovědělo, že trénují bojová umění, 30 % bojové sporty a 13 % sebeobranu.

**Graf č. 4 – Druh Tréninku bojových umění, sportů a sebeobranu u respondentů**



Pátá otázka byla, „kolik času týdně věnujete tréninku bojových umění nebo bojových sportů?“ Ze všech respondentů, kteří odpovídali, do 2 hodin týdně se věnuje tréninku bojových umění 17 % respondentů, 3 až 6 hodin týdně se věnuje tréninku bojových umění 68 % respondentů a víc než 7 hodin se tréninku věnuje 15 % respondentů.

**Graf č. 5 – Doba tréninku respondentů**

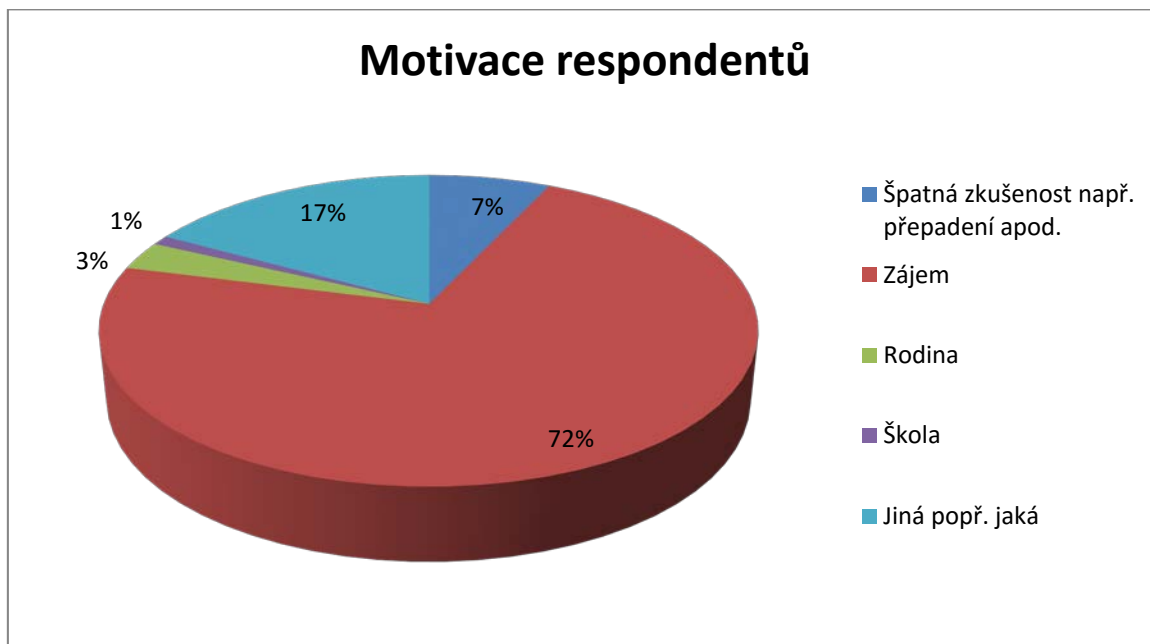


Šestá otázka se ptá na to, jaká je motivace k tréninku bojových umění či sportů? U této otázky byly dány následující možnosti:

1. Špatná zkušenost např. přepadení apod., tuto možnost vybralo ze všech zúčastněných 7 % respondentů.
2. Zájem o bojová umění, sporty a sebeobranu, tuto možnost vybralo ze všech zúčastněných 72 % respondentů.
3. Rodina, tuto možnost vybralo, ze všech zúčastněných 3 % respondentů.
4. Škola, tuto možnost vybral ze všech zúčastněných 1 % respondentů.
5. Poslední možností bylo, že v případě výběru této možnosti mohli respondenti napsat svoji motivaci. Tuto možnost vybralo 17 % respondentů a napsali k ní tyto důvody:
  - Chci být zdravý, vitální, silný, odolný a psych. stabilní. Prostě nejlepší variantou sebe sama.
  - Nedá se odkliknout více okének, tak píšší „jiná“ a to: zájem, ochrana moje i rodiny

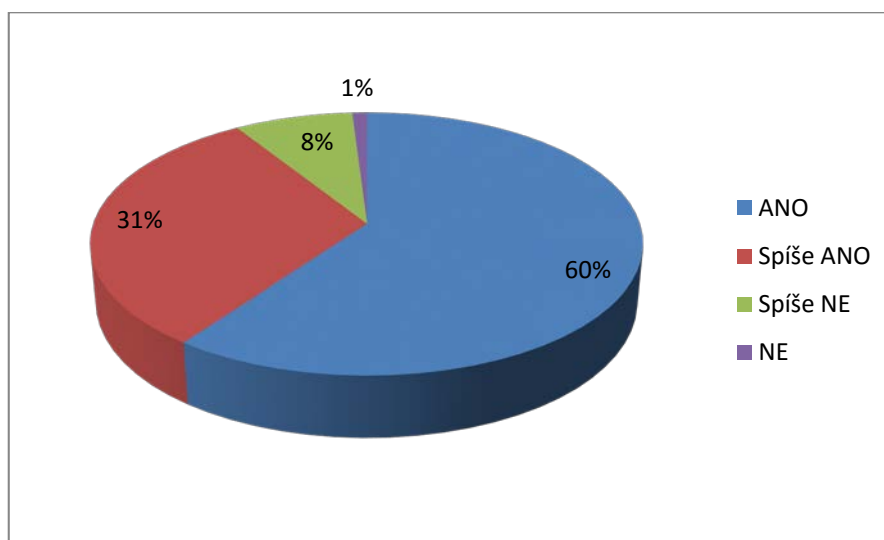
- Osobní zájem se rozvíjet, sebeobrana do práce (zdravotnický záchranář)
- Zájem, kondice, zdraví, sebevzdělání, obrana a ochrana rodiny.
- Zdraví, kondice, filosofie, sebeobrana, dobří lidé.
- Prevence, sportovní aktivita, mam tam již kamarády.
- Prevence, abych se nestala obětí trestného činu.
- Zájem, zábava, super kolektiv, rozvoj osobnosti i kondice.
- Potřebuji je ovládat díky své práci.
- Vyučování lidí a jejich motivování.
- Zdraví, sebeobrana, kondice.
- Zájem a špatné zkušenosti současně.
- Když začneš ve 4 letech...
- Profesní příprava
- Životní styl
- Srovnání a vyčištění hlavy

**Graf č. 6 – Motivace respondentů**



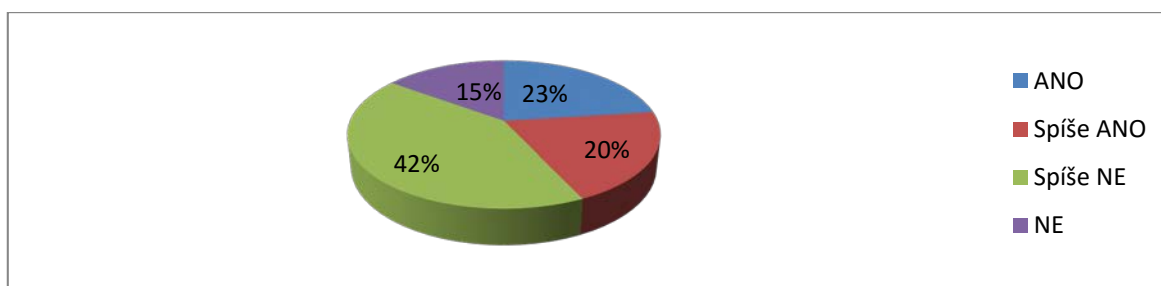
V sedmé otázce byl položen dotaz, souhlasí-li respondenti s tvrzením, že jim trénink bojových umění či sportů pomohl v rozhodování různých životních situacích? Většina respondentů uvedla, že souhlasí s tím, že trénink bojových umění jim pomohl rozhodnout se v různých životních situacích. Odpověď ano zvolilo 60 % respondentů, spíše ano zvolilo 31 % respondentů, spíše ne zvolilo 8 % respondentů, a odpověď ne zvolilo 1 % respondentů.

**Graf č. 7 – Názor respondentů na vhodnost tréninku bojových umění na rozhodování**



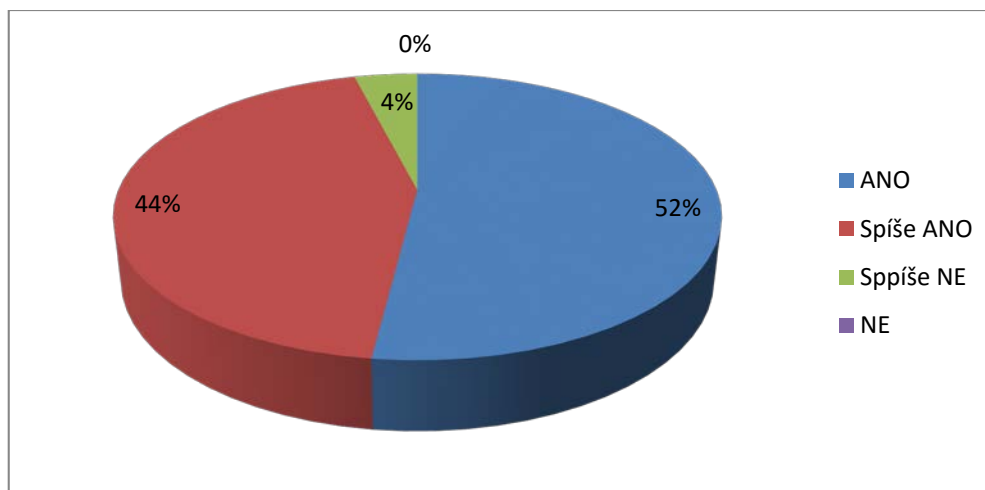
V rámci osmé otázky bylo důležité, to jestli se respondenti před počátkem studia bojových umění, sportu nebo sebeobrany do konfliktních situací nezapojovali? Z této otázky bylo zjištěno, že před počátkem studia se do konfliktních situací nezapojovalo 23 % respondentů, tito odpověděli ano, 20 % respondentů odpovědělo, že se spíše nezapojovalo. U 42 % respondentů, kteří odpověděli spíše ne, se ukázalo, že tito se do konfliktních situací zapojovali do konfliktních situací před počátkem studia, stejně tak jako 15 % respondentů, kteří odpověděli ne.

**Graf č. 8 – Respondenti a jejich zapojení v konfliktních situacích před počátkem tréninku**



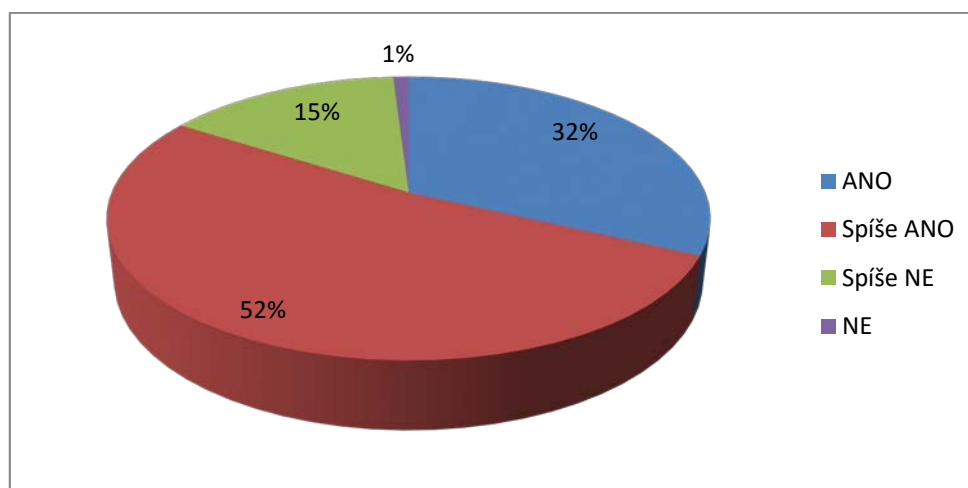
Devátá otázka zjišťovala od respondentů informaci o tom, zda když se dostanou do situace, kdy je druhá osoba uráží, řeší tento konflikt bez výrazné agresivity? U 52 % respondentů bylo zjištěno, že tyto konfliktní situace řeší bez výrazné agresivity, 44 % respondentů odpovědělo spíše ano, a pouze 4 % respondentů odpovědělo, že spíše ne. Jasně ne neodpověděl nikdo.

**Graf č. 9 – Užití míry agresivity v konfliktních situacích u respondentů**



Desátá otázka se ptala, jestli když respondenti uvidí, že někdo někoho fyzicky nebo verbálně napadá, snaží se mu pomoci? Na otázku odpovědělo ano 32 % respondentů, spíše ano 52 % respondentů, spíše ne 15 % respondentů, a ne 1 % respondentů.

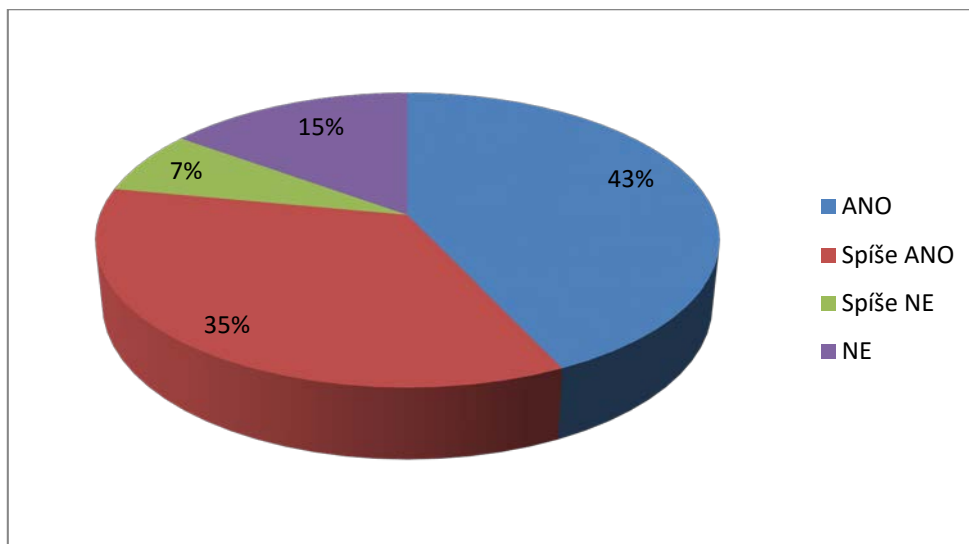
**Graf č. 10 – Pomoc při napadení ze strany respondentů**



V jedenácté otázce měli respondenti označit, zda souhlasí s tvrzením, že trénink bojových umění má vliv na páchaní trestné činnosti, ve smyslu, že se studenti snaží vyhýbat

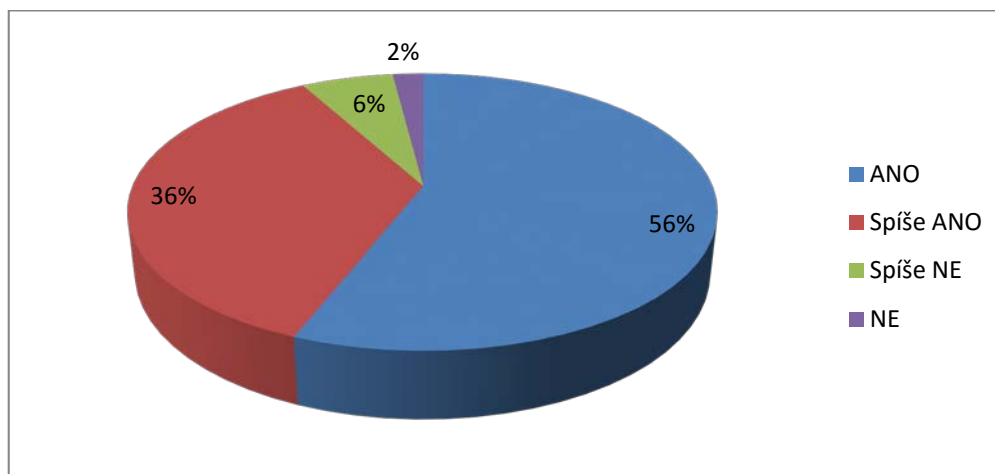
protiprávnímu jednání? 43 % respondentů souhlasí s uvedeným tvrzením, spíše ano odpovědělo 35 % respondentů, spíše ne 7 % respondentů, přičemž 15 % respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí.

**Graf č. 11 – Vliv tréninku na páčání trestné činnosti**



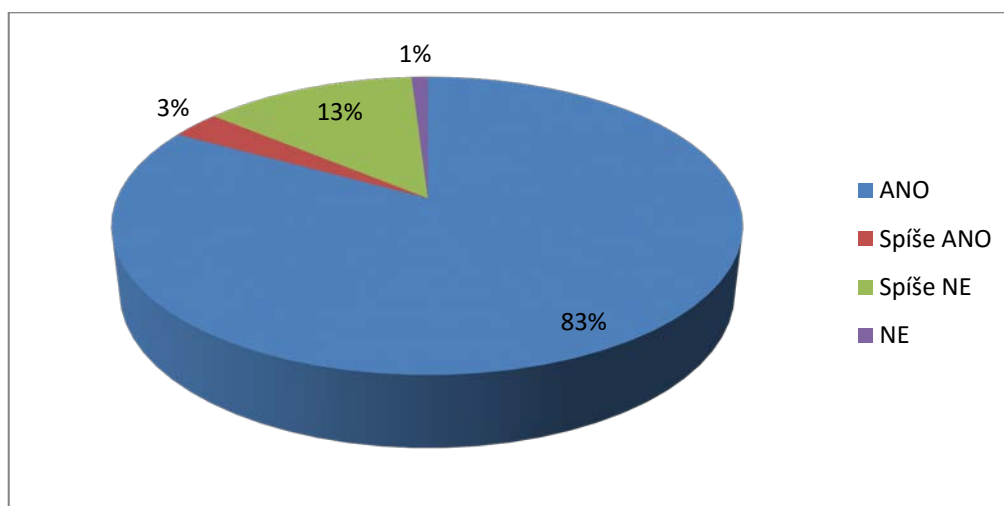
Dvanáctá otázka se dotazovala respondentů, jestli má pro ně význam filosofie bojových umění pro jednání v běžném životě, ve vztahu k protiprávnímu jednání v běžném životě ve vztahu k protiprávnímu jednání, ve smyslu, že se studenti snaží vyhýbat protiprávnímu jednání? Na předmětnou otázku odpovědělo ano 56 % respondentů, spíše ano 36 % respondentů, spíše ne 6 % respondentů, a ne 2 % respondentů.

**Graf č. 12 – Vliv filosofie bojových sportů na běžné jednání u respondentů**



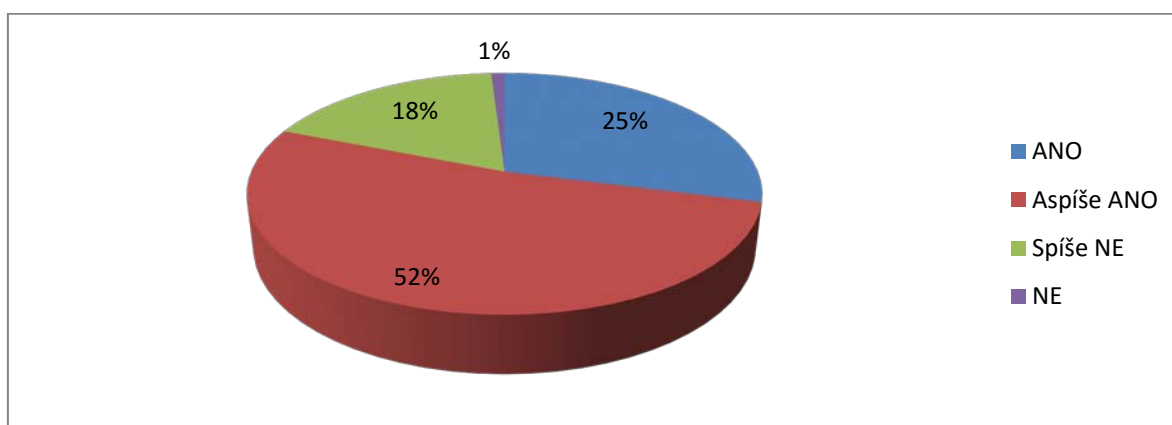
V třinácté otázce respondenti odpovídali na to, myslí-li si, že fyzický trénink bojových umění podporuje správný rozvoj osobnosti? Větší část respondentů má ten názor, že fyzický trénink bojových umění správný rozvoj podporuje, ano odpovědělo 83 % respondentů a spíše ano 3 % respondentů. Pouze 13 % respondentů odpovědělo spíše ne a 1% respondentů, odpovědělo ne.

**Graf č. 13 – Fyzický trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti**



Z odpovědi na čtrnáctou otázku je patrné, že ve většině případů, pokud by byli svědky nějakého protiprávního jednání, tak by se přihlásili na policii jako svědek. Z této otázky vyplývá, že 29 % respondentů, kteří odpověděli ano, by se jako svědci na policii přihlásili, spíše ano odpovědělo 52 % respondentů a tedy 19 % respondentů by se na policii jako svědci nepřihlásilo, přičemž z tohoto počtu odpovědělo spíše ne 18 % respondentů, a ne 1 % respondentů.

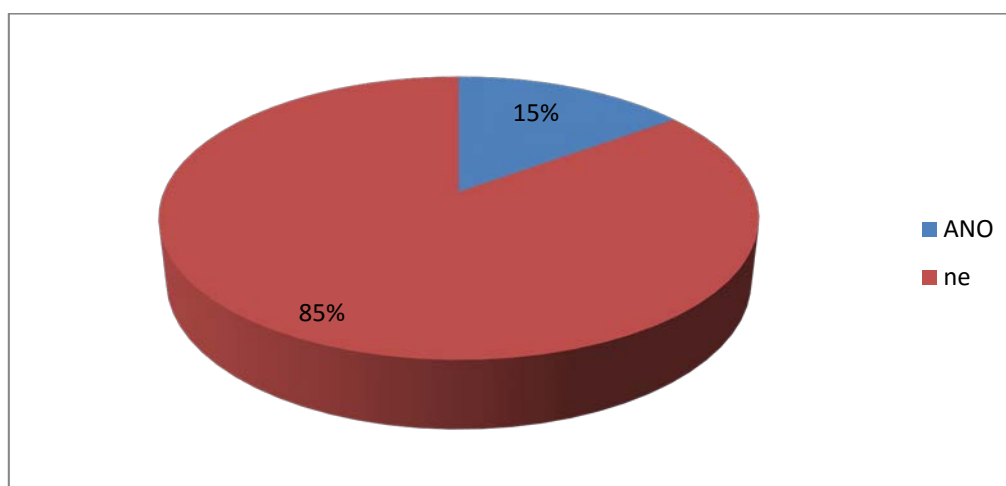
**Graf č. 14 – Spolupráce respondentů s policií**





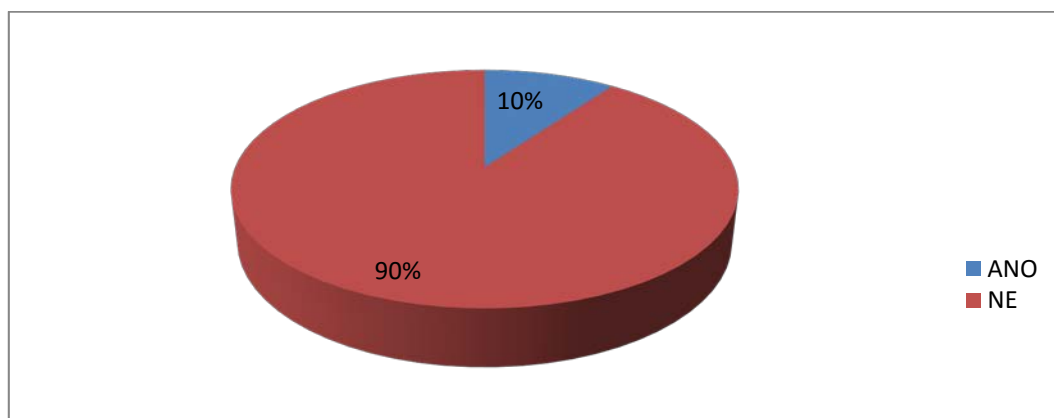
V rámci otázky číslo patnáct bylo od respondentů zjišťováno, jestli se dopustili úmyslného protiprávního jednání v době, kdy bojová umění ještě nestudovali? U otázky byla dána možnost odpovědi ano nebo ne, přičemž ano odpovědělo 15 % respondentů a ne 85 % respondentů.

**Graf č. 15 – Respondenti a jejich páchaní trestné činnosti před počátkem studia bojových umění**



Oproti otázce číslo patnáct, šestnáctá otázka se ptala na to, zda se respondenti dopustili někdy úmyslného protiprávního jednání poté, až co začali studovat bojová umění? Zde respondenti opět mohli odpovědět pouze ano nebo ne, ano odpovědělo 10 % respondentů a ne 90 % respondentů.

**Graf č. 16 - Respondenti a jejich páchaní trestné činnosti po započetí studia bojových umění**

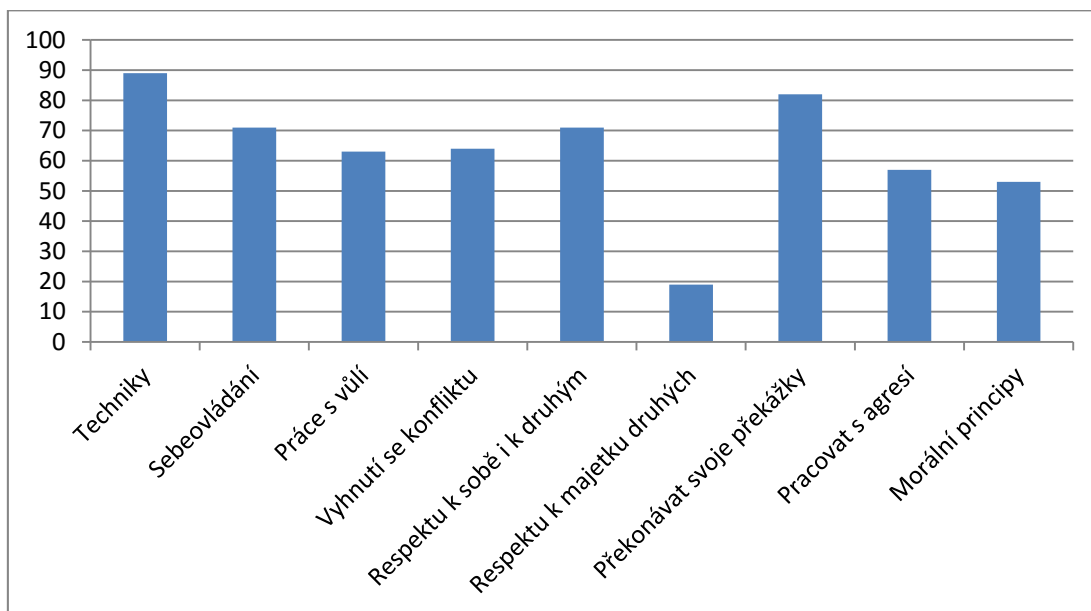


U sedmnácté otázky byla respondentům dána možnost více odpovědí. Byla jim položena otázka, co se při studiu bojového umění učí? Na výběr měli, techniky, sebeovládání, práci s vůlí, vyhnutí se konfliktu, respektu k sobě i druhým, respektu k majetku druhých, překonávat překážky, pracovat s agresí a morální principy.

Respondenti označili odpověď:

- Možnost učení technik - 89 krát.
- Sebeovládání - 71 krát.
- Práci s vůlí - 63 krát.
- Vyhnutí se konfliktu - 64 krát.
- Respektu k sobě i druhým - 71 krát.
- Respektu k majetku druhých - 19 krát.
- Překonávat překážky - 82 krát.
- Pracovat s agresí - 57 krát.
- Morální principy - 53 krát.

**Graf č. 17 – Co se respondenti učí při studiu bojových umění**



## 6.5 Závěr průzkumného šetření

Provedeného průzkumu se zúčastnilo 100 respondentů. Z tohoto množství bylo 20 % žen a 80 % mužů. Je tedy zřejmé, že trénink bojových umění je v dnešní době především doménou mužů, i když dvaceti procentní zastoupení žen je poměrně vysoké číslo. Evidentně se trénink bojových umění netýká především mužů. Ženy mají snahu se v dnešní době chránit samy. Z průzkumu bylo zjištěno, že nejvíce respondentů, celkem 53 %, bylo ve věku nad 25 let, 35 % respondentů bylo ve věku od 21 do 25 let., a nejméně, celkem 12 % respondentů, bylo ve věku od 15 do 20 let. Bojovým umění se nejvíce věnují lidé pozdějšího věku. Ze třetí otázky vyplývá, že nejvíce respondentů, celkem 44 %, se tréninkem bojových umění zabývá od 0 do 5 let, což je známka toho, že i často počátek tréninku je situován do pozdějšího věku.

Důležité je si také uvědomit jaká je motivaci, která člověka přivede ke studiu bojových umění, protože je to často o fyzické bolesti a překonávání svých limitů. Hlavní motivací byl zájem o bojová umění, s touto odpovědí se ztotožnilo 72 % respondentů, pouze 7 % respondentů odpovědělo na tuto otázku tak, že motivací pro začátek studia byla špatná zkušenost, např. přepadení apod., pro 3 % respondentů to byla rodina a pouze pro 1 % to byla škola. U poslední položky mohli respondenti konkrétně uvést, jaká byla jejich motivace pro počátek tréninku bojových umění. Tuto možnost využilo 17 % respondentů. Ve většině odpovědí se jednalo o souhrn více atributů. Respondenti uváděli především zdraví, zájem, osobní rozvoj, filosofie, prevence, sportovní aktivita, životní styl, ale i naučit se ochránit sebe a rodinu či využití sebeobrany v zaměstnání. Bojová umění netrénují pouze osoby, kterým bylo v mládí ubližováno, ale především ti, které tento způsob trávení času zajímá.

Průzkum ukázal, že nejvíce respondentů se věnuje bojovým umění, teprve poté následuje sebeobrana a bojové sporty. Bojová umění často reprezentují celoživotní cestu, na kterou se lidé vydávají s tím, že jim přinese mnohé do jejich běžného života, ať už se jedná o překonávání překážek či o posilování schopností bránit sebe i své blízké. Otázka č. 17 zjišťovala co se při co se učí při studiu bojových umění. Nejvíce respondentů uvedlo, že se při tréninku bojových umění učí techniky, nicméně překonávání překážek zvolili respondenti jako druhou nejčastější možnost, následuje respekt k sobě i k druhým osobám, sebeovládání, práci s agresí či morální principy, práce s vůlí a vyhnutí se konfliktu, přičemž respekt k majetku byla nejméně častá odpověď. Z toho vyplývá, že studium bojových umění má pro žáky význam především, pro zdokonalování a zlepšení jak fyzických schopností a dovedností. S tím také souvisí celkem přesvědčivá statistika odpovědí na otázku, jestli si respondenti

myslí, že fyzický trénink bojových umění podporuje správný rozvoj osobnosti? 83 % respondentů odpovědělo jasně ano, 3 % odpovědělo spíše ano, a pouze 13 % odpovědělo, že spíše ne, přičemž jenom 1 procento odpovědělo jasně ne. Většina studentů si tedy myslí, že správný rozvoj osobnosti je ovlivněn studiem bojových umění.

Z tohoto průzkumu také vyplývají zajímavé výsledky, a to především v porovnání otázek č. 15 a 16, v nichž bylo zjišťováno kolik respondentů se dopustilo protiprávního jednání před a po začátku studia bojových umění. Z průzkumu vyplývá, že většina respondentů, tedy 85 % se před počátkem studia protiprávního jednání nedopustila, nicméně po začátku studia bojových umění se toto číslo zvýšilo o 5 %, tedy na devadesát. Je tedy možno říci, že sice se číslo zvýšilo pouze o pět procent, vliv studia bojových umění na možné páchaní protiprávního jednání zde je minimální, téměř se jedná o statistickou odchylku. S uvedeným také souvisí otázka č. 11, jestli respondenti souhlasí, že trénink bojových umění má vliv na páchaní trestné činnosti, ve smyslu, že se studenti snaží vyhybat protiprávnímu jednání. Možnost ano a spíše ano zvolilo celkem 78 %. Výše uvedené si nemyslí 22 % respondentů.

Otázka č. 12 se zaměřila na pozitivní význam filosofie bojových umění. Převaha odpovědí, ano a spíše ano, celkem 92 %, potvrzuje, že si respondenti opravdu myslí, že studium tréninku má opravdu vliv na možné páchaní protiprávního jednání.

Obzvláště v dnešní době je důležitá otázka, snažím-li se pomoci druhému člověku, když vidím, že jej někdo napadá? Tato otázka je samozřejmě důležitá pro všechny lidi, protože svým způsobem může pomoci každý, ale pro studenty bojových umění, kteří se učí zvládat konflikty převážně fyzického rázu, je daleko důležitější. Z realizovaného průzkumu je patrné, že studenti bojových umění jsou ve většině případů ti, kteří se opravdu snaží pomoci napadené osobě. Ano a spíše ano odpovědělo celkem 84 %, pouze 15 % odpovědělo, že spíše ne, tedy ještě nejsou úplně rozhodnutí a jenom 1 % odpovědělo, že ne. S tím také určitým způsobem souvisí otázka č. 14, jestli by se studenti, pokud by byli svědci protiprávního jednání, přihlásili na policii jako svědek? Tato otázka je vlastně také jedna z možností jak pomoci druhému člověku, v případě že jsem byl svědkem nějakého napadání. I zde je vidět, že studenti by druhému člověku pomohli, nicméně, již tu není taková jasná převaha odpovědí ano. Ano odpovědělo již pouze 29 % respondentů, nicméně jako odpověď spíše ano, zvolilo 52 % respondentů. Z tohoto je vidět, že i v tomto případě by se spíše většina respondentů přiklonilo k tomu, že by se jako svědci přihlásili.

Častá argumentace odpůrců bojových umění a sportů je, že si lidé tréninkem bojových umění zvyšují svou agresivitu. Tomuto tématu se věnovaly otázky č. 7, 8, a 9.

Otázka č. 7 zjišťovala, zda trénink bojových umění pomáhá v rozhodování různých krizových situacích. Z odpovědí je vidět, že většina respondentů vnímá bojová umění jako prostředek, který jim pomáhá v krizovém rozhodnutí. Celých 60 % respondentů odpovědělo, že ano, a celých 31 % respondentů odpovědělo, že spíše ano. Celkem se tedy kladně vyjádřilo 91 % respondentů. Ne a spíše ne odpovědělo 9 % respondentů.

V rámci osmé otázky bylo dále zjišťováno, jestli se respondenti zapojovali do konfliktních situací, ještě před počátkem studia bojových umění, sportů či sebeobrany. Ano či spíše ano odpovědělo celkem 43 %, ne či spíše ne odpovědělo celkem 57 %. Z těchto odpovědí lze poznat, že ani před počátkem studia se respondenti spíše do konfliktních situací nezapojovali.

V souvislosti s agresivitou byli respondenti dotázáni, jestli i když se dostanou do situace, kdy je druhý člověk uráží, snaží se konflikt řešit bez výrazné agresivity? Zde byla již výrazná převaha kladných odpovědí, celkem 96 % odpovědělo ano a spíše ano. Pouze 4 % respondentů odpovědělo spíše ne. Ne jako odpověď ne zvolil žádný respondent. Z tohoto vyplývá, že agresivita se tréninkem bojových umění nezvyšuje, naopak studenti se učí sebeovládání a schopnosti řešit konflikty racionálně.

## 6.6 Diskuze

Bojová umění jako prostředek k prevenci chování nebyla nikdy podrobněji prozkoumána. Určitě výsledky ovlivnilo to, že většina respondentů studují bojová umění a nikoliv sporty a sebeobranu. V mnoha případech se žáci při tréninku setkávají s filosofií bojových umění, která je učí sebekontroly a sebedůvěře. I přestože by se mohlo zdát, že bojová umění jsou prostředkem pouze vlastní ochrany, z uvedených výsledků bylo zjištěno, že mnoho respondentů bojová umění považuje také za prostředek rozvoje osobnostních kvalit, pomáhající při rozhodování v krizových situacích, což také potvrzuje studie Liu, Mimura, Wang et al., která zkoumala změny, které se dějí v jedinci, ihned po tréninku bojového umění Tai chi. Studie potvrdila, že trénink snížil stres i ve vypjatých situacích, což dává žákům možnost správně v takových situacích reagovat.<sup>111</sup> Že to platí obecně pro bojová umění, potvrzují odpovědi na otázku č. 9, která zjišťovala použití agrese v krizových situacích. K této otázce se vyjádřilo celkem 76 % respondentů ano a spíše ano.

Bojová umění jako zdroj předcházení delikventního jednání u dětí a mládeže jsou kontroverzní téma. Otázky, které zjišťovaly protiprávní jednání respondentů před a po začátku studia, neukázaly přesvědčivý údaj o tom, že by se po počátku studia výrazně snížilo protiprávní jednání. Rozdíl před a po byl pouze 5 %. Co však tyto otázky ukázaly, bylo že z celkového počtu 100 respondentů, plných 85 % nedopouštělo protiprávního jednání ani před počátkem tréninku bojových umění.

V otázkách, které se věnují rozvoji osobnosti člověka, většina respondentů souhlasila s tím, že při tréninku bojových umění dochází ke správnému osobnostnímu rozvoji. Bojová umění a delikventní chování mládeže, byly zkoumány v Trulsonově studii, která se zabývala otázkou, zda trénink bojového umění Tae Kwon Do snižuje tendence delikventního chování u mládeže. Na základě této studie bylo zjištěno, že trénink bojového umění Tea Kwon Do, ve které byly využívány filosofické aspekty, tyto tendence snižuje a naopak tam, kde se trénovala pouze sebeobranná složka bojových umění, došlo u testované skupiny k nárůstu agresivity a zvýšil se jejich sklon k delikventnímu chování.<sup>112</sup> Je tedy patrné, že je rozdíl v tom co žáci trénují, tedy zda bojové umění, sport nebo sebeobranu. Také průzkum byl ovlivněn tím, že většina respondentů se věnovala tréninku bojových umění, nikoliv sebeobrany či sportu.

---

<sup>111</sup> Srov. LIU, Yunfa, Kanichi MIMURA, Lixin WANG a Komei IKUDA. *Physiological Benefits of 24-style Taijiquan Exercise in Middle-aged Women*. Osaka, 2003

<sup>112</sup> Srov. TRULSON, Michael E. *Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency*. In: *Sage Journals* [online]. [cit. 2016-05-25].

V rámci teoretické části byla zdůrazněna osobnost učitele, jako hlavního činitele při předávání filosofie bojových umění, který je žákův vzor podle kterého jednají. Učitel svých chování a vystupováním ukazuje žákům cestu, jakou se mohou vydat. Při vedení žáků je učí mnoha věcem. Od respondentů bylo zjištěno, že při tréninku bojových umění se vzdělávají v mnoha věcech, techniky, sebeovládání, práci s vůlí, vyhnutí se konfliktu, k respektu k sobě i druhým, pracovat s agresí a morální principy. Nejméně respondentů uvedlo, že při tréninku bojových umění studují respekt k majetku.

Ovlivňování osobnosti studiem bojových umění je záležitost dlouhodobá. Z průzkumu je zřejmé, že většina respondentů se studiu bojových umění věnuje od pěti let výše. Studie Jeroen Meganck, *Martial arts: learning how NOT to fight* (Bojová umění – učení jak nebojovat), provedená Flemish Institute for Elite Sports (ITV), University of Ghent, Belgium, zkoumala působení tréninku bojových umění na jedince v ústavní péči, kteří mají těžké emocionální a behaviorální poruchy. Způsoby používané při zkoumání, pomáhaly hledat rozdíly v agresi, úzkosti, sebevědomí a sebeovládání, ale také v sociálních dovednostech. Výsledkem studie bylo, že trénink bojových umění neměl žádný vliv na zkoumané aspekty. Nicméně na konci zkoumání šest účastníků vyslovilo přání, že by chtěli v tréninku pokračovat a tři účastníci by to tom přemýšleli. Z dotazníku TEQ, který byl v této studii použit, bylo zjištěno, že účastníci na tréninku bojového umění Tae Kwon Do měli rádi možnost využití v sebeobraně, a to tak, že aniž by oponentovi ublížil, má při tom možnost využít energii, dokonce uváděli, že zlepšuje charakter a umí se líp kontrolovat.<sup>113</sup>

Tato studie ukazuje, že ne vždy je trénink bojových umění vhodný pro ovlivňování jedinců směrem ke správnému rozvoji osobnosti, nicméně je zde vhodné uvést, že určitě záleží na délce a četnosti působení bojových umění. Toto bylo potvrzeno i při průzkumu. Většina respondentů, konkrétně 68 %, uvedlo, že bojová umění, sporty či sebeobranu trénují tři až šest hodin týdně a více jak 7 hodin trénuje 15 % respondentů.

Průzkum potvrdil, že nejdůležitějším motivačním činitelem je zájem o danou činnost. Z celkového počtu respondentů odpovědělo, že jako hlavní motivační činitel byl zájem, jednalo se o 72 %. Pouze u 7 % respondentů se jednalo o špatnou zkušenost, např. Přepadení apod. Přičemž jako prevenci, uvedlo trénink bojových umění, sportů či sebeobrany pouze 2 % respondentů.

---

<sup>113</sup> Srov. MEGANCK, Jeroen et al. *Martial arts: learning how NOT to fight* [online]. [cit. 2016-05-26].

Z dosažených výsledků je patrné, že bojová umění lze využít ke správnému formování osobnosti člověka, což vede ke spořádanému životu a tím i ke snížení možnosti, že žáci bojových nebudou páchat trestnou činnost a dopouštět se delikventního chování. Nicméně je důležité si uvědomit, že bojová umění bez řádného vedení a využívání filosofického základu, mohou naopak delikventní chování vyvolat.

Výsledky tohoto průzkumu lze využít při rozhodování, zda je pro děti a mládež vhodné, aby trénovali bojová umění. Zajímavé jsou jak pro vedoucí kroužku volnočasových aktivit, tak rodičů. Vedoucí volnočasových aktivit mohou tyto informace použít jako inspiraci a rodiče, jako informaci při rozhodování do jakého kroužku umístit své dítě.

Jisté je také, že oblast bojových umění má ještě mnoho otazníků, ve vztahu k prevenci delikventního chování a správnému životnímu stylu. Další průzkum by bylo vhodné směřovat ke zdůranění rozdílů mezi tréninkem bojových umění, bojových sportů a sebeobranou, a to především jaké jsou rozdíly v jejich působení na jedince.



# Závěr

Bojová umění, sporty či sebeobrana jsou v dnešní době důležité odvětví lidské činnosti. Jejich využití je samozřejmě dlouhodobá záležitost. V dnešní době se bojovým umění věnuje mnoho lidí. Stále více je kladen vysoký důraz na aspekt sebeobranu, nicméně i aspekt působení na osobnost praktikanta bojových umění se ani v dnešní době nezanedbává.

V teoretické části jsme se věnovaly důležitým aspektům, které se objevují při studiu bojových umění, sportů a sebeobranu. Jaké jsou rozdíly mezi bojovým uměním, sportem a sebeobranou. Rozebrały jsme osobnost učitele i žáka. Formy vedení skupiny ze strany učitele a faktory, které na žáky působí.

V práci jsme rozebírali dvě nejčastější a nejnebezpečnější formy kriminality u mládeže a popsaly znaky, které se u kriminálního jednání mládeže vyskytují. Statistické údaje uvedené v tabulkách č. 1 až 5, které jsou umístěny v přílohách, ukázaly, čeho se děti a mládež nejčastěji dopouštějí. Především u těch nejzávažnějších trestných činů je jejich počet alarmující.

Nebezpečí v tréninku bojových umění, sportu a sebeobranu spočívá v tom, že je třeba dbát na správné vedení skupiny ze strany učitele, což je v případě bojových umění obzvláště složité hlavně z toho důvodu, že děti získávají schopnost ublížit druhému člověku. V případě zneužití těchto schopností může docházet k závažným skutkům.

Kriminalitě dětí a mládeže jsme se věnovali v další kapitole, šlo především o dvě nejrozšířenější formy kriminality, násilná a majetková kriminalita. Vybrány byly i statistické údaje Policie ČR, za období deseti měsíců roku 2015. Z kterých je patrné jakých kriminálních skutků se děti a mládež dopouští nejčastěji. U některých skutků, jako například krádež vloupáním či vražda, je to poměrně vysoké číslo.

Na sociální prevenci, neboli předcházení delikventního chování u dětí a mládeže, jsme se zaměřili v další části práce. Popsali jsme druhy prevence, legislativní rámec ve vztahu k prevenci ČR. Především trestní zákoník a s tím související i zákon o soudnictvích ve věcech mládeže. Také jsme se zabývali prevencí ve školním prostředí, především se jednalo o rámcový vzdělávací program a minimální preventivní program. Na koho je prevence zaměřena. Česká republika má v prevenci svou strategii, která je popsána v kapitole č. 5. 3. Obsahem této strategie není jenom samotná práce s občany České republiky, ale i technické prostředky bezpečnosti.

Praktická část byla zaměřena na sběr dat, která se vztahují na motivy studia bojových umění, vhodnost pro rozvoj osobnosti a správného životního stylu u žáků. Byla využita metoda dotazníková, která je pro zjišťování informací nejvhodnější. Vyhodnoceny byly jednotlivé otázky zvlášť. V diskuzi byly porovnány výsledky průzkumu s různým výzkumem, který byl proveden na téma bojová umění a rozvoj osobnostních charakteristik u žáků.

Cílem této práce bylo, abychom ověřili, zda bojová umění, sporty či sebeobrana pomáhají předcházení delikventního chování u dětí a mládeže a vedou ke správnému formování osobnosti. Potvrdily jsme, že pokud je kvalitní učitel, je možné doporučit bojová umění jako prostředek pro správné formování lidské osobnosti. Trénink bojových umění působí na jedince především tak, že jim dává do dalšího života disciplínu, pořádek a schopnosti ovládat sebe sama v krizových situacích.

Není prokázáno, že by konkrétní styl bojových umění, sportů či sebeobrany, byl vhodnější pro rozvoj osobnosti, než jiný. Spíše bylo zjištěno, že není důležité, co trénuje, ale jak dlouho a často, s jakým nasazením a především kdo ji trénuje, tedy osobnost učitele a jeho styl vedení skupiny.

# Použitá literatura

- BERTRAND, Yves. *Soudobé teorie vzdělávání*. Praha: Portál, 1998. Studium. ISBN 80-717-8216-5.
- ČESKÁ REPUBLIKA. Trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů Česká republika*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 2009, ročník 2009, částka 11, číslo 40, s. 654-464. ISSN 1211-1244.
- ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů: Zákon o soudnictví ve věcech mládeže. In: *Sbírka zákonů Česká republika*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 2003, ročník 2003, částka 79, 218/2003, s. 4030-4156.
- ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání: Školský zákon. In: *Sbírka zákonů Česká republika*. Praha: Tiskárna ministerstva vnitra, 2004, ročník 2004, částka 190, číslo 561, s. 10262-10348.
- ČESKÁ REPUBLIKA. Ústavní zákon: Listina základních práv a svobod. In: *Sbírka zákonů*. Praha: Federální ministerstvo vnitra, 1991, ročník 1991, částka 6, číslo 23, s. 114-128.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum, 1994. ISBN 80-857-9903-0.
- DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2642-6.
- FOJTÍK, Ivan. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. 1. vydání. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0556-3.
- FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.
- FOJTÍK, Ivan. *Duch budó*. 2. vydání. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4 s. 164
- KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
- KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ (eds.). *Člověk-Výchova-Prostředí: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- LORENZ, Vladimír a Junyu KITAYAMA. *Sebeobrana*. 1. vydání. Praha: Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, n. p., 1963, 171 s. ISBN 28-057-63.
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. 2000.
- MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ a Jana ZAPLETALOVÁ. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 1. vydání. Praha: Sdružení Scan, 2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Michaela VESELÁ a Jana ZAPLETALOVÁ. *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy*. 1. vydání. Praha: TOGGA s.r.o., 2012. ISBN 978-80-87258-74-3.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha: Futura, 1992. ISBN 80-85523-01-09.

NEHYBA, Jan. Zkušenostně reflektivní učení a komfortní zóna. *Pedagogická orientace: Vědecký časopis české pedagogické společnosti*. 2011, **21**(3), 305-321. ISSN 1805-9511.

NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana*. Praha: Grada, 2007, 116 s. ISBN 978-80-247-1884-2.

OVERCHUK, Edward John. *Martial Arts Psychology*. 1. vydání. Ohio: National Institute of Martial Art and Sciences, 2006. ISBN 0-9785230-0-8.

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 2. vydání. Praha: Portál s.r.o., 2013, 208 s. ISBN 978-80-262-0454-1.

POKORNÝ, Vratislav. *Patologické závislosti*. Vid. 2. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2002. ISBN 80-86568-02-04.

*Sborník z I. národní konference k prevenci kriminality: Brno 30.-31.5.1994*. Praha: Ministerstvo vnitra ČR - oddělení prevence, 1994.

ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 1. vydání. Praha: Triton, 2013, 115 s. ISBN 978-80-7387-677-7.

VEČERKA, Kazimír. *Mládež v kriminologické perspektivě*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2009. Studie (Institut pro kriminologii a sociální prevenci). ISBN 978-80-7338-079-3.

WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005, 157 s. ISBN 80-206-0613-0.

ZOUBKOVÁ, Ivana a Marcela MOULISOVÁ. *Kriminologie a prevence kriminality*. Armex Publishing s.r.o., 2004, 143 s. ISBN 80-86795-05-5.

### **Internetové zdroje**

BITTNER, Roman. Ving Tsun Historie. *Missing Link* [online]. 2012 [cit. 2016-01-05].

Co je Karate. *Karate tygr Shotokan* [online]. Česká republika, 2005 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: [http://www.karatetygr.cz/index\\_old.htm](http://www.karatetygr.cz/index_old.htm)

Bojová umění vs. sebeobrana. In: *Blog o bojových umění* [online]. [cit. 2015-12-22]. Dostupné z: <http://bojova-umeni.blog.cz/0712/bojova-umeni-vs-sebeobrana>

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál s.r.o., 2001, 655 s. ISBN 80-7178-463-X.

Filozofie ve WingTsun. *Evropská Wing Tsun organizace* [online]. Česká republika, 2014 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.ewto.cz/filozofie-ve-wingtsun.html>

Historie boxu. *Box Club Asfalt Králův Dvůr* [online]. 2009 [cit. 2016-01-07]. Dostupné z: <http://www.boxkd.cz/historie-boxu>

HYNEK, Pavel. Revoluce amatérského boxu: Konec přileb a další změny. *Extra round* [online]. 2013 [cit. 2016-01-07]. Dostupné z: <http://www.extraround.cz/cs/clanek/revoluce-amaterskeho-boxu-konec-prileb-a-dalsi-zmeny?cid=2164>

Historie MMA. *Fight club Leonidas* [online]. [cit. 2016-01-07]. Dostupné z: <http://www.fcl.funsite.cz/historie-mma/>

HISTORIE. In: *Krav maga: Defensive tactics systém* [online]. [cit. 2015-12-22]. Dostupné z: <http://kravmaga.cz/historie/>

HOUDEK, Pavel. Lee Morrison. In: *Moderní sebeobrana* [online]. [cit. 2015-12-22]. Dostupné z: <http://moderni-sebeobrana.cz/lee-morrison/>

KADLEC, Jan. Bojová umění. *Dragonstyle* [online]. 2013, 20.12.2013 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.dragonstyle.cz/clanky/clanky/bojova-umeni.html>

KEMPTON, Sally. Co potřebujeme vědět k tomu, abychom byli ve zdravém vztahu učitele-žáka. In: *Iyengaryoga praha* [online]. 2015 [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.iyengaryogapraha.cz/news/co-potrebujeme-vedet-k-tomu-abychom-byli-ve-zdravem-vztahu-ucitele-zaka/>

Kriminalita a delikvence - Charakteristika. In: *Národní informační centrum pro mládež* [online]. [cit. 2016-01-24]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/kriminalita-a-delikvence-charakteristika>

Kriminalita, delikvence, vandalismus. In: *Středisko volného času* [online]. [cit. 2016-01-24]. Dostupné z: <http://www.ostrovzl.cz/prevence/kriminalita-delikvence-vandalismus/>

Kriminalita. In: *Policie ČR* [online]. [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/statistiky-kriminalita.aspx>

LIU, Yunfa, Kanichi MIMURA, Lixin WANG a Komei IKUDA. *Physiological Benefits of 24-style Taijiquan Exercise in Middle-aged Women*. Osaka, 2003. Dostupné také z: [http://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa/22/5/219/\\_pdf](http://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa/22/5/219/_pdf)

MEGANCK, Jeroen et al. *Martial arts: learning how NOT to fight* [online]. [cit. 2016-05-26]. Dostupné z: <http://www.spoc.be/tekst/FEPSAC%2003%20-%20paper%20RUG.pdf>

MIKOLÁŠEK, Martin. Příprava na střet - Přístup k tréninku. In: *RBSD: No arts just defense* [online]. 2004 [cit. 2016-01-11]. Dostupné z: <http://rbsd.cz/clanky-a-navody.php?c=priprava-na-stret---pristup-k-treninku>

MATTUŠ, Libor. Bojová umění včera a dnes. In: *Practical Hung kyun* [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://practicalhungkyun.cz/2012/bojova-umeni-vcera-a-dnes/>

MATOUŠEK, Petr. Zápas: boj nebo sport z pohledu vývoje starověku a středověku. *Ringen Praha* [online]. [cit. 2016-01-05].

MIKOLÁŠEK, Martin. Úvod do Reality Based. In: MIKOLÁŠEK, Martin. *RBSD: No arts just defense* [online]. 2007 [cit. 2016-01-11].

NETOLICKÁ, Danuše. Kriminalita dětí a mládeže. In: *Metodický portál RVP: Inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 2012 [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/N/16439/KRIMINALITA-DETI-A-MLADEZE.html/>

Něco z historie. *JUDO - vše o něm* [online]. 2014, 2014 [cit. 2016-01-07].

Naše nabídka. *MMA Liberec* [online]. Liberec, 2011 [cit. 2016-01-07]. Dostupné z: <http://www.mmaliberec.cz/nase-nabidka#mma>

O nás. In: *Missing-Link* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: [www.missing-link.cz/o-nas](http://www.missing-link.cz/o-nas)

PROČ TRÉNOVAT BOJOVÉ SPORTY? In: *ARENA fight club Štramberk* [online]. 2014 [cit. 2016-01-11]. Dostupné z: <http://www.arena-stramberk.cz/news/proc-trenovat-bojove-sporty-/>

PICCILLO, Nicholas. Proč se EWTO neúčastní soutěží? In: *Evropská Wing Tsun asociace* [online]. [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.ewto.cz/proc-se-ewto-neucastni-soutezi.html>

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. MMA Mix Martial Arts: Historie. *Multimediální učebnice bojových sportů* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014 [cit. 2016-01-07].

*Praktikal Hung Kyun* [online]. [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: <http://practicalhungkyun.cz>

Rámcové vzdělávací programy. In: *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2011 [cit. 2016-05-24]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

*RBSD: No arts, Just defense* [online]. Olomouc, 2007 [cit. 2016-03-26]. Dostupné z: [www.rbsd.cz](http://www.rbsd.cz)

Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2012 až 2015. In: *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020* [online]. [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: [http://www.vzdelavani2020.cz/images\\_obsah/dokumenty/knihovna-koncepci/prevence-kriminality/iii\\_strategie\\_pk\\_2012\\_2015\\_09\\_11\\_2011\\_vlada.pdf](http://www.vzdelavani2020.cz/images_obsah/dokumenty/knihovna-koncepci/prevence-kriminality/iii_strategie_pk_2012_2015_09_11_2011_vlada.pdf)

Trestní zákoník. In: *Business center* [online]. [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni-zakonik/cast1h8.aspx>

Techniky karate - dó: Základní technika. In: *Ryukyuden bujutsu: Karatedo association CZ* [online]. [cit. 2016-05-25]. Dostupné z: <http://www.rbka.cz/techniky/>

TRULSON, Michael E. Martial Arts Training: A Novel “Cure” for Juvenile Delinquency. In: *Sage Journals* [online]. [cit. 2016-05-25]. Dostupné z: <http://hum.sagepub.com/content/39/12/1131.abstract>

WOLF, Lukáš. Sport a sebeobrana. In: *Fightclub* [online]. [cit. 2016-01-11]. Dostupné z: <http://fightclub.cz/2010/01/sport-a-sebeobrana/>

# Přílohy

## Příloha č. 1 - Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Martin Neplech, studuji obor Sociální pedagogiku, tento dotazník se týká tréninku bojových umění a jejich využití pro život, především zda trénink bojových umění vede k prevenci kriminalitě. Rád bych Vás požádal o vyplnění dotazníku. Výsledky budou použity pouze v rámci praktické části bakalářské práce. Odpověď zakřížkujte, případně dopište. Prosím o vyplnění všech otázek v dotazníku. Žádám Vás o objektivní a pravdivé vyplnění. Dotazník je anonymní, nepodepisujte jej.

Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Děkuji za spolupráci.

### Otázka č. 1

Jste muž nebo žena?

1. Muž
2. Žena

### Otázka č. 2

Váš věk je

1. od 15 - 20 let
2. od 21 - 25 let
3. nad 25 let

### Otázka č. 3

Jak dlouho trénujete bojová umění nebo bojové sporty?

1. 0 až 5 roky
2. 6 až 10 let
3. nad 10 let

#### Otázka č. 4

##### Co trénujete?

- Bojová umění
- Bojový sport
- Sebeobrana

#### Otázka č. 5

##### Kolik času týdně věnujete tréninku bojových umění nebo bojových sportů?

1. do 2 hod.
2. od 3 hod. do 6 hod.
3. 7 a více hod.

#### Otázka č. 6

##### Jaká je motivace Vašeho tréninku bojových umění či sportů?

1. Špatná zkušenost např. přepadení apod.
2. Zájem
3. Rodina
4. Škola
5. Jiná, popř. jaká .....

#### Otázka č. 7

##### Souhlasíte s tvrzením, že Vám trénink bojových umění či sportů pomohl v rozhodování různých životních situacích?

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

#### Otázka č. 8

##### Před počátkem studia bojových umění, sportu nebo sebeobranu jsem se konfliktních situací nezapojoval.

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne



### Otázka č. 9

**Když se dostanu do situace, kdy mě druhá osoba uráží, řeším tento konflikt bez výrazné agresivity.**

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 10

**Když uvidím, že někdo někoho fyzicky nebo verbálně napadá, snažím se mu pomoci.**

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 11

**Souhlasíte s tvrzením, že trénink bojových umění má vliv na páchání trestné činnosti, ve smyslu, že se studenti snaží vyhýbat protiprávnímu jednání?**

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 12

**Má pro Vás význam filosofie bojových sportů pro jednání v běžném životě ve vztahu k protiprávnímu jednání, ve smyslu, že se studenti snaží vyhýbat protiprávnímu jednání?**

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 13

Myslíte si, že fyzický trénink bojových umění podporuje správný rozvoj osobnosti?

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 14

V případě, že jste svědkem nějakého protiprávního jednání, přihlásíte se na policii jako svědek?

1. Ano
2. Spíše ano
3. Spíše ne
4. Ne

### Otázka č. 15

Dopustil jste se někdy úmyslného protiprávního jednání v době, kdy jste ještě bojová umění nestudoval?

1. Ano
2. Ne

### Otázka č.16

Dopustil jste se někdy úmyslného protiprávního jednání poté, co jste začal studovat bojová umění?

1. Ano
2. Ne

### Otázka č. 17

Při studiu bojových umění se učím? (můžete vybrat i více možností)

- Techniky.

- Sebeovládání.
- Práci s vůlí.
- Vyhnoutí se konfliktu.
- Respektu k sobě i k druhým.
- Respektu k majetku druhých.
- Překonávat svoje překážky.
- Pracovat s agresí.
- Morální principy.

**Děkuji za vyplnění dotazníku.**