

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

Rozbor vybraných aspektů působících v sebeobraně

Diplomová práce

Analysis of selected aspects acting

in self-defence

Master thesis

VEDOUCÍ PRÁCE:

PaedDr. Ing. Jan Zelinka Ph. D.

AUTOR PRÁCE:

Bc. Jakub Slanař

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 25. 2. 2023

Bc. Jakub Slanař

Poděkování

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce PaedDr. Ing. Janu Zelinkovi Ph. D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady v průběhu samotného zpracovávání. Dále samozřejmě děkuji rodině a přátelům za pomoc a podporu během studia.

Anotace

Předložená diplomová práce se zabývá převážně aspekty, které působí v sebeobraně. V části teoretické nejdříve otevíráme samotné téma sebeobrany a hovoříme o souvisejících tématech, jakými jsou bojová umění i sport obecně. Dále rozebíráme jednotlivé aspekty sebeobrany, do nichž můžeme zahrnout například prevenci, sebe prezentaci, fyzickou i psychickou stránku jedince nebo aspekty právní. Praktická část je tvořena dotazníkovým šetřením, do něhož bylo zapojeno 194 respondentů. To se skládá z dvaceti čtyř otázek, zaměřených na témata z části teoretické. Jsou uzpůsobeny tak, aby byly vhodné pro širší veřejnost, nejen laiky, ale také osoby, pohybující se na poli bojových sportů a lidí, využívajících sebeobranu v rámci své profese.

Klíčová slova

Sebeobrana* pachatel* konflikt* prevence* trénink* bojová umění* sport

Annotation

The presented thesis deals mainly with the aspects that work in self-defence. In the theoretical part we first open the topic of self-defence itself and talk about related topics such as martial arts and sport in general. Then we discuss the different aspects of self-defence, which can include, for example, prevention, self-presentation, the physical and psychological aspects of the individual or legal aspects. The practical part consists of a questionnaire survey in which 194 respondents were involved. It consists of twenty-four questions, focusing on the topics from the theoretical part. They are tailored to be suitable for a wider public, not only lay people, but also people involved in the field of combat sports and people using self-defence within their profession.

Key words

Self defence* offender* conflict* prevention* training* martial arts* sport

Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část práce	11
1. První aspekt – zdroje všeobecné a sebeobránné průpravy.....	11
1.1. Sport	11
1.1.1. Definice sportu	12
1.1.2. Funkce sportu	12
1.2. Bojová umění.....	15
1.2.1. Vybraní zástupci bojových umění.....	16
1.2.1.1. Karate	17
1.2.1.2. Judo.....	18
1.2.1.3. Kobudo	18
1.3. Bojové sporty	19
1.4. Sebeobrana	21
1.4.1. Bojový sport versus Sebeobrana	22
1.4.2. Představení versus Realita	22
1.4.3. Pravidla versus chaos	23
1.4.4. Obránce versus Útočník.....	23
1.4.5. Sebeobránné kompetence	24
1.4.5.1. Kognitivní oblast	24
1.4.5.2. Psychomotorická oblast.....	25
1.4.5.3. Afektivní oblast	25
1.4.6. Dělení sebeobrany	25
1.4.6.1. Osobní sebeobrana	26
1.4.6.2. Profesní sebeobrana.....	29
2. Druhý aspekt – preventivní činnost	31
2.1. Sebeobránná prevence	31
2.2. Sebeprezentace.....	32
2.2.1. Společnost a svědectví	32
2.2.2. Fyzická kondice.....	33
2.2.3. Postoj	33
2.2.4. Vystupování ve společnosti.....	34
2.2.5. Chování.....	34
2.2.6. Oděv.....	34

3. Třetí aspekt – fyzická a psychická příprava jedince	36
3.1. Fyzická příprava jedince	36
3.1.1. Trénink sebeobrany	36
3.1.2. Principy tréninku pro přiblížení se k realitě boje:	37
3.1.2.1. Všestranný fyzický trénink	37
3.1.2.2. Široká znalost bojových systémů	37
3.1.2.3. Jednoduchost	37
3.1.2.4. Těžko na cvičišti, lehký na bojišti	38
3.1.2.5. Modelové situace	38
3.1.2.6. Trénink v běžném oblečení	38
3.1.2.7. Agresivní obrana	39
3.2. psychická stránka jedince	39
3.2.1. Stres v sebeobraně	40
3.2.2. Generální adaptační syndrom	41
3.2.2.1. Poplachová reakce	41
3.2.2.2. Adaptace	41
3.2.2.3. Exhaustce/destrukce	42
3.2.3. Pozitivní a negativní stres	42
3.2.3.1. Eustres	43
3.2.3.2. Distres	43
3.2.4. Faktory stresu v sebeobraně situaci	43
3.2.4.1. Strach	43
3.2.4.2. Biologické projevy strachu	44
3.2.4.3. Psychologické projevy strachu	44
3.2.4.4. Hněv	44
3.2.4.5. Panika	45
3.2.5. Psychologicko-taktické principy sebeobrany	45
3.2.5.1. Ostražitost	45
3.2.5.2. Cooprová škála ostražitosti	46
3.2.5.3. Rozhodnost	48
3.2.5.4. Agresivita	48
3.2.5.5. Rychlost	48
3.2.5.6. Rozvážnost	48
3.2.5.7. Nemilosrdnost	49

3.2.5.8. Překvapení.....	49
4. Čtvrtý aspekt – pachatelé.....	50
4.1. Lidé dělající chyby	51
4.2. Pouliční kriminálníci	52
4.3. Predátoři	52
4.3.1. Zdrojoví predátoři	53
4.3.2. Procesoví predátoři	53
4.4. Osoby pod vlivem nemoci či omamných látek	53
4.5. Agresoři z okruhu blízkých osob	54
5. Pátý aspekt – konflikt	55
5.1. Prekonfliktní fáze	55
5.1.1. Verbální a nonverbální komunikace	56
5.1.1.1. Defenzivní komunikace.....	56
5.1.1.2. Ofenzivní komunikace.....	57
5.1.1.3. Asertivní komunikace.....	57
5.1.2. Neverbální komunikace.....	57
5.2. Konflikt.....	58
5.2.1. Technické sebeobrané prostředky	59
5.3. Postkonfliktní fáze.....	60
5.3.1. Viktimizace oběti	61
5.3.2. Posttraumatická stresová porucha	62
6. Šestý aspekt – právní stránka sebeobrany	64
6.1. Okolnosti vylučující protiprávnost	64
6.1.1. Nutná obrana	64
6.1.2. Krajní nouze	65
6.1.3. Oprávněné použití zbraně	65
Praktická část práce	67
7. Empirické šetření.....	67
7.1. Cíl šetření	67
7.2. Dotazníkové šetření	67
7.3. Charakteristika samotné praktické části	68
7.4. Interpretace, analýza a zhodnocení dotazníkového šetření.....	69
7.4.1. Obecné otázky položené pro účel dotazníkového šetření	69
7.4.2. Otázky, zjišťující spojitost sebeobrany se sportem.....	72

7.4.3.	Otázky o osobě obránce a jeho postavení v rámci sebeobrany ..	76
7.4.4.	Otázky o možnostech předcházení samotnému fyzickému konfliktu	81
7.4.5.	Otázky zaměřené na samotný trénink sebeobrany	87
7.4.6.	Otázky, týkající se okolností, které jsou spjaté se samotným fyzickým napadením, jenž nelze opomínat.....	90
7.5.	Shrnutí dotazníkového šetření	94
Závěr		95
Seznam použité literatury		97
Přílohy		100
Názor široké společnosti na téma zvané sebeobrana		100

Úvod

Sebeobrana je velmi komplexní téma, zahrnující velké množství aspektů, které s touto problematikou mohou úzce souviset. V mé teoretické části jsem vybral hned šest z nich. První část rozebírá samotný pojem zvaný sebeobrana a zároveň se snaží poukázat na aktivity, jež mohou sloužit jakožto průpravný prostředek pro zvládnutí případné nebezpečné situace. Velmi obecnou průpravou je sport samotný. Ten bývá často blízky mnohým z nás a lze ho považovat za zdroj fyzické kondice i určitého utužování psychické odolnosti, což byly důvody, vedoucí ke zvolení právě této průpravy. Posledním větším tématem prvního aspektu jsou bojová umění. Popsal jsem tři zástupce, vybrané na základě odlišného provedení signifikantních technik i autorovo osobních zkušeností s těmito bojovými styly. Součástí tohoto prvního aspektu je rovněž snaha vyzdvihnout diametrální odlišnosti mezi sportovním vyžitím a reálným bojem.

Název druhého aspektu je prevence. Velmi zásadní téma, kterému by mělo být věnováno co největší množství času nejen v sebeobraně. Představa, že potencionální oběť může předejít fyzickému konfliktu a vyhnout se tak fyzické či psychické újmě, nemá konkurenci v žádném sebelepším sebeobránném způsobu chování. Reálný boj nezná vítěze ani poraženého, a proto bude vždy lepší udělat vše pro vyhnutí se jakémukoliv náznaku konfliktu. Pro tento případ v práci rozebírám téma sebeprezentace. Člověk bohužel mnohdy nezjistí, že jeho způsob prezentace vůči druhým je efektivní, dokud efektivní být nepřestane.

Fyzickou a psychickou přípravu jedince nalezneme u aspektu číslo tři. Pod fyzickou částí máme samotný způsob tréninku. Snaha o nalezení co nejideálnější tréninkové metody souvisí s velkou fyzickou náročností, kratšími časovými úseky, jednoduchým reálným provedením technik a dalšími souvislostmi, odpovídajícími samotné sebeobránné situaci, na kterou hodláme případně trénovat. Psychická stránka jedince bývá podrobována velmi tvrdé zkoušce. Podstatnou součástí je stres, jakožto určitá forma alarmu lidského organismu, a jeho nejružnější faktory, projevující se v průběhu procesu konfliktu.

Čtvrtý a pátý aspekt rozebírá osobu pachatele a proces konfliktu, který on sám v mnohých případech vyvolává. Popíšeme si jednotlivé typy pachatelů a nastíníme

jejich nebezpečnost vůči společnosti. Proces konfliktu mívá velmi komplexní průběh, jenž se neskládá pouze ze samotného fyzického kontaktu pachatele s obětí. Zjistíme tedy, jaké další fáze máme možnost v tomto procesu nalézt a co obnášejí.

Tématem této diplomové práce je mnohdy nejen zdraví, ale i životu nebezpečné téma, které je velmi přísně a přesně ohraničeno zákonem. V poslední teoretické části si rozebereme několik velmi důležitých pojmů, souvisejících se sebeobranou z hlediska právního.

Empirická část je rovněž součástí této diplomové práce. Pomocí dotazníkového šetření bylo cíleno na širší veřejnost, rozdělenou do tří specifických skupin, se záměrem získat názory těchto lidí ohledně témat, vyskytujících se v části teoretické. Je důležité si uvědomit, že téma sebeobrany bylo je a bude do určité míry blízké nám všem, nehledě na věk, pohlaví, etnikum či postavení ve společnosti. Dle mého názoru je důležité mít v podvědomí alespoň minimální, nicméně hlavně pravdivé informace a odpovědi na tuto problematiku. Právě tento dotazník slouží jakožto způsob zjištění veřejného mínění a nalezení slabých míst v širokém spektru zahrnutých témat.

Cílem práce je poskytnout větší přehled o vybraných aspektech působících v sebeobraně a poukázat na jednotlivé souvislosti mezi nimi. Navazuje na to i dotazníkové šetření v části empirické, které má za cíl sběr dat ohledně této problematiky a zjištění nejrůznějších názorů z oblasti širšího spektra respondentů ohledně tohoto tématu. Výsledky budou graficky zpracovány a odchylky zahrnuty v případném komentáři.

Teoretická část práce

1. První aspekt – zdroje všeobecné a sebeobranné průpravy

V rámci sebeobrany je možné využít nepřeberné množství způsobů a metod, jež nám pomohou s určitou formou průpravy. Následující část bude zaměřena na tři velmi důležité zdroje, ze kterých lze čerpat nejrozumnější benefity. Díky sportu obecně, ať se jedná o jakýkoliv druh pohybové aktivity, jsme schopni získat například fyzickou kondici. Nicméně rychlost nebo síla není to jediné, co nám sport nabízí. Má rovněž široké spektrum funkcí, důležitých pro naše sebevědomí či rozvoj týmového ducha. Bojová umění, a pro nás bližší bojové sporty, budou už minimálně po vizuální stránce velmi blízké samotné sebeobraně. Cvičenec nabírá povědomí o technikách a postojích, zjišťuje, co jeho tělo dokáže v boji snášet a co naopak nikoliv. Posledním bodem otevřeme téma celé této práce. Rozdělíme si sebeobranu dle osob potencionálních obětí a ihned z úvodu se pokusíme nastínit rozdíl a specifika sebeobrany oproti sportovním verzím boje.

1.1. Sport

Aktivita, která se prolíná s našimi každodenními aktivitami, jako je zaměstnání, škola či trávení našeho volného času. Vidět ho můžeme v mnoha podobách všude kolem nás. V dnešní době nezáleží již na tom, zda sportuje dospělý či dítě nebo žena či muž, což nám dává nepřeberné možnosti uplatnění v různých sportovních odvětvích, variabilitu cvičení a nácviků, dokonce i neustále vzrůstající úroveň a kvalitu samotných sportovců. Tím se dostáváme k takovému nejzákladnějšímu dělení osob, zainteresovaných do sportu. Lidé, kteří soutěží v dané aktivitě a snaží se dostat na pomyslný vrchol. Druhou skupinou jsou jedinci, co berou sport jakožto způsob využití svého volného času, jež prospívá jejich tělesnému i psychickému zdraví.¹

¹ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

1.1.1. Definice sportu

V roce 1992 byla vydána pod záštitou Rady Evropy takzvaná Evropská charta sportu. Tento dokument hovoří o sportu, jakožto formě zásadního lidského rozvoje, jež by měl mít každý možnost provozovat. Také definuje samotné slovo sport, u kterého tvrdí, že se jedná o veškeré formy tělesných činností, ať už organizovaných či nikoliv, vedoucích ke zlepšování fyzické i psychické kondice, vytváření nebo rozvíjení společenských vztahů a v neposlední řadě dosahování nejrůznějších úspěchů na soutěžích.²

Dále se také 11.7.2007 v Bruselu projednával dokument Komise evropských společenství s názvem Bílá kniha o sportu. Tento dokument hovoří o sportu jako jevu společenském a ekonomickém, který zasahuje mnohem dále, než jen k nárustu fyzické a psychické kondice. Naplňuje prý olympijské ideály míru a vzájemného pochopení i porozumění odlišných kultur a národů, přispívá také k výchově mladých lidí, učí je solidaritě, týmovému duchu, fair play a celkově naplňuje funkci zásadního rozvoje osobnosti. Sport má rovněž být jakýmsi nástrojem pro udržení veřejného zdraví. Nedostatek pohybové aktivity může mít za následek nadváhu a s tím spojená další onemocnění, která ubírají na kvalitě života v evropské společnosti.³

1.1.2. Funkce sportu

Rád bych lehce nastínil některé z funkcí samotného sportu. Již v definicích se můžeme samy přesvědčit, jak sport dokáže ovlivnit jedince i společnost. Nelze ji brát jakožto pouhou pohybovou aktivitu. Zasahuje do mnoha sfér lidského života a dovolím si tvrdit, že častěji můžeme hovořit o dopadu pozitivním.⁴

- Funkce rovné příležitosti

Jedna z nejdůležitějších funkcí sportu je sdružování lidí a jejich vzájemné interakce. Právě sport si klade toto za úkol bez ohledu na jejich věk, rasu, pohlaví

² Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Evropská charta sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

³ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

⁴ Tamtéž

a jim podobné kategorizace, které mohou mít za následek diskriminaci určitých skupin. To by ovšem měl sport, konkrétně tato funkce, negovat a umožnit sportovat každému.⁵

- Funkce kvalitnějšího života

Sportem ku zdraví. Tuto větu určitě každý alespoň jednou v životě slyšel. Ovšem dopad této věty je daleko rozsáhlejší minimálně z dlouhodobějšího hlediska. Nedostatek sportu může mít za následek nadváhu nebo jiná vážnější onemocnění, což má později dopad i například na ekonomickou státní situaci ze strany zdravotnictví. Sport tedy vidíme nejen jako nástroj, ale také jako prevenci, zajišťující kvalitnější život všem ve státě.⁶

- Funkce výchovná a vzdělávací

Sport je nejen určitou pohybovou aktivitou, ale také umí, ať již cíleně či nevědomky, ovlivňovat sportovce v nespočtu sférách jejich osobního i společenského života. Ve zkratce bych začal hned od dětí, u kterých je budována fyzická a psychická odolnost. U sportovců se budují a rozvíjejí nejrůznější charakterové vlastnosti. Lidé díky sportu pracují s fenoménem fair play, učí se spolupráci, solidaritě, motivaci, pracují s neúspěchy, ale i úspěchy, dodržují pravidla, naslouchají autoritám, zvládají stresové situace a mnohé další.⁷

- Funkce zábavy

Sport je odjakživa nejen provozován, ale také konzumován. Mnoho lidí po celém světě sleduje sportovce a jejich výkony v roli diváka. Hlavně díky takovéto podpoře je možné dostat sport na takovou úroveň ve společnosti, kterou můžeme vidět dnes. Ovšem tato forma zájmu o sport určitě není tak výživná a obohacující jako samotné aktivní provozování sportovních aktivit. Člověk musí nějakým způsobem využívat svůj volný čas a naplňovat ho činnostmi, splňující jeho potřeby i záliby. To je mnohdy právě sport. Pocit výhry, překonávání překážek, získávání

⁵ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

⁶ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *analýza financování sportu v České republice* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2009 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/analiza-financovani-sportu-v-ceske-republice>

⁷ Tamtéž

popularity, udržování sociálního kontaktu, dokonce i samotný pohyb je pro náš organismus velmi důležitý a vítaný.⁸

- Funkce odpočinku

Zaměstnání doprovází velkou část našeho života, a ne pro každého se jedná o jednoduchou nenáročnou činnost, po které si nepotřebuje dotyčný odpočinout. Práci jsem zvolil pouze jako příklad, ale jsou samozřejmě i jiné formy zátěže. Právě sport bývá jednou z variant aktivního odpočinku, dovolujícího nám si vyčistit hlavu, přijít na jiné myšlenky či načerpat sílu a energii do dalších dnů.⁹

- Funkce hospodářská

Peníze a sport mají k sobě velmi blízko. Je to rychle se rozvíjející odvětví, ve kterém pracuje dnes již mnoho lidí. Bílá kniha o sportu uvádí, že v Evropské unii pracuje více jak pět procent populace v této oblasti, a to hovoříme o analýzách z roku 2007. Dále je se sportem provázán také oděvní průmysl, kdy nejruznější značky spolupracují například s významnými, divácky oblíbenými kluby a prodávají nejruznější kombinace produktů širší veřejnosti. Nejrychleji rostoucí zábavní průmysl už neprodává pouze vstupenky na zápasy, ale také videohry se sportovními motivy. V neposlední řadě tu máme sportovce, převážně ty nadstandardně placené, kteří musí formou daní odvádět určitou část svých výdělků do státního rozpočtu, čímž se opět stávají prospěšnými pro samotný stát a jeho společnost.¹⁰

- Funkce reprezentace své země

Cílem každého sportu je dostat se do olympijského výběru sportů a možnosti účastnit se největšího sportovního svátku, který přichází každé čtyři roky. Je to sen snad každého sportovce, mít tu možnost a čest být součástí a reprezentovat svou zemi na takové události. Ovšem není to jediná důležitá soutěž, při níž reprezentujeme svou rodnou zemi. Proto se stává z takovýchto akcí určitá kulturní i společenská událost. Ty jsou významné nejen pro sportovce či sportovní kluby,

⁸ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

⁹ Tamtéž

¹⁰ Tamtéž

ale také pro pořádající země. Je to forma vyznamenání a pocty pro daný stát, čímž získává určitý kredit a možné další zajímavé nabídky do budoucna.¹¹

- Funkce podpory míru

Na více či méně významných akcích vystupují sportovci z mnoha rozdílných zemí a kultur, čímž jsou schopni utužovat vztahy a stávají se jakýmsi symbolem fair play nejen na samotném turnaji. Vznikají přátelství, spolupráce a další formy nejrůznějších vztahů, které mají utužovat ideály příměří, jakožto olympijské tradice už ve Starověkém Řecku.¹²

1.2. Bojová umění

Filozofie bojových umění je v moderní společnosti často zaměňována s bojovými sporty. Bojová umění, v anglickém překladu martial arts, vznikala již dávno v dějinách lidstva po celém světě. V návaznosti na různé kultury a nejrůznější události militantního typu byla tato umění vyvinuta za účelem přežít nebo vyhrát válku či například dobýt nějaká území. Mnoho lidí může přirovnávat bojová umění k nejrůznějším aktivitám, avšak primární význam souvisí s vedením války. Z toho logicky vyplývá, že válka se nevedla pouze pěstmi. V průběhu vývoje společnosti si lidé začínali přetvářet a upravovat nejrůznější předměty a nástroje ve zbraně, použitelné k boji. Následně je převzala i samotná bojová umění, která s nimi své žáky naučila mistrovsky zacházet. Filozofie bojového umění není pouze o samotné technice a celkově fyzickém tréninku. Cvičit tato umění tehdy znamenalo i rozvoj mysli, sebevědomí a psychické odolnosti. V širším měřítku taktéž válečné strategie, které mnohdy zvítězily nad početnějším a fyzicky silnějším či lépe vyzbrojeným vojskem.¹³

Bojová umění a bojové sporty jsou tedy dvě značně rozdílné aktivity. Věřím, že by byla chyba tvrdit, zda to či ono je lepší nebo naopak horší než druhé. Čas neustále plyne a společnost se vyvíjí, stejně tak požadavky i potřeby lidí. Avšak nemůžeme

¹¹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

¹² Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *analýza financování sportu v České republice* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2009 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/analiza-financovani-sportu-v-ceske-republice>

¹³ MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1. str. 7

mluvit o celém světě ve stejném měřítku. Západní země, budeme-li je považovat za ty moderní, považují bojová umění a s tím spojené bojové sporty, za určitou formu zábavy a výplně volného času. Naopak stále například v současném Japonsku existují čistě tradiční směry bojových umění, nezabývající se soutěžení, ale spíše hlubším porozuměním. Za příklad chci uvést lukostřelbu. Velmi významná historická činnost, kterou mnozí z nás znají z Japonska, ale také z Velké Británie. Avšak v Japonsku se stále jedná o umění s úmyslem rozvíjet mysl, nikoliv vyhrát soutěž. Gichin Funakoshi, zakladatel japonského karate, přirovnával svým filozofickým myšlením jeho bojové umění k vozu, díky kterému trénuje mysl a tělo. Nebyl zastáncem soutěžních utkání, protože se oprávněně obával odchýlení se od jeho tradičního způsobu vnímání karate a rozvoje osobnosti jedince odlišným směrem. Máme každopádně mnoho dalších bojových umění, vznikajících v průběhu našich dějin po celém světě v závislosti na tamních zvycích a potřebách společnosti, o kterých bych chtěl hovořit. Těmito pár slovy jsem chtěl pouze přiblížit rozdílnost pojmu bojového umění a bojového sportu, avšak nadále se zaměříme na některá vybraná specifická bojová umění, vycházející z historické předlohy a přiblížíme si jejich odlišnosti, případně jejich přínos do světa sebeobrany.¹⁴

1.2.1. Vybraní zástupci bojových umění

V první řadě je důležité si uvědomit, že bojová umění jsou velmi komplexní celoživotní cestou a člověk, který tuto cestu podstupuje, neustále rozvíjí své dovednosti a zkušenosti nejen ze samotného bojového umění, ale také přebírá určitou formu zodpovědnosti za své jednání a chování i mimo tréninkové prostory. Nehledě na volbu bojového umění, jichž je celá řada, musíme zohlednit naše možnosti a schopnosti, upotřebitelné v tréninku. Abychom se mohli rozvíjet, zlepšovat a také si náležitě užít samotný trénink, je podstatné být dostatečně fyzicky vybaveni. To souvisí nejen se správným provedením technik či postojů, ale také s naším zdravím, kdy špatné pochopení a následné provedení může skončit méně či více závažným úrazem. Fyzická kondice je v tomto případě provázána i s flexibilitou, bez které v žádném případě nemůžeme do určité míry fungovat ani

¹⁴ MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1. str. 8

v běžném životě, natož v oblasti bojových umění. Jak jsem zmínil již na úvod tohoto odstavce, bojová umění jsou velmi komplexní záležitost. Kromě fyzických schopností, mezi které můžeme zařadit například sílu, rychlost, vytrvalost, ale také zmíněnou flexibilitu, zde máme rovněž technickou stránku. Ta bývá rozdílná v závislosti na zvoleném bojovém stylu, nicméně vám mohu v každém z nich garantovat široce rozmanitou paletu technik a postojů, případně různé páky, lámání, škrcení, přehozy, podmety a mnohé další.¹⁵

1.2.1.1. Karate

Toto bojové umění dává důraz na dlouhé techniky a kopy, při snaze udržet si soupeře dále od těla. Díky hlubokým postojům se cvičenec učí stabilitě a pracuje na těžišti svého vlastního těla. To student karate nevyužívá pouze u držení rovnováhy, ale také při snaze vložit co největší energii do samotných úderů. Karate má mnoho stylů, přebírajících účinné techniky z jiných bojových umění, každopádně tím prvním čistě japonským stylem je Shotokan. Jeho zakladatel, Gichin Funakoshi, je přezdívaný jako otec moderního karate a jeho styl bývá výrazný právě nízko posazenými postoji, dlouhými, silnými po přímce vedenými údery a kopy. Karate nás může naučit mimo jiné i koncentraci. Rychlé údery a kopy jsou velmi efektivní. Díky správné znalosti úderových ploch mohou napáchat nemalou újmu. Právě proto musí být při volném zápase každý z účastníků plně koncentrovaný a soustředěný na pohyb oponenta, jinak ho nedostatečné reakce mohou ve sportovní variantě stát minimálně dobré umístění. V rámci sebeobrany bych vyzdvihl rychlost reakce. Člověk se díky tomuto umění naučí reagovat na údery i kopy, již jsou prováděny v nevídané rychlosti. Zároveň on sám by měl být schopný tuto rychlost ovládat a s použitím těchto dlouhých přímých technik se stává vlastníkem smrtelné zbraně. I to je jeden z důvodů proč mnoho účastníků moderní sportovní odnože MMA trénují či v minulosti trénovali toto bojové umění pro jeho nezpochybnitelnou účinnost.¹⁶

¹⁵ MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1. str. 9-48

¹⁶ Tamtéž str 79-103

1.2.1.2. Judo

Toto umění není založeno na úderech ani kopech, ale jeho přínos tkví v jiných, velmi účinných technikách. Věřím, že první, co si člověk představí pod pojmem judo jsou přehozy a hody oponenta. Jedná se o komplexní schopnost vychýlení soupeře z jeho těžiště, dosažení ztráty rovnováhy a za pomoci celého těla dostat protivníky k zemi. Použitím celého těla je myšleno zapojení co největší dosažitelné váhy do samotného pohybu, která nám pomůže soupeřem hnout. Pouze rukou či nohou, která váží například pět nebo deset kilo, nepohneme člověkem, vážícím sto i více kilogramů, avšak při správné synchronizaci pohybů to možné bude. Samozřejmě judo je velmi komplexní bojové umění. Pokud přejdeme od bojových umění a sportů k sebeobraně, neučí nás pouze efektivně srazit protivníka k zemi. Zjistíme, jakým způsobem správně a bezpečně padat, jak a kde oponenta uchopit, a rovněž co za techniky volit v návaznosti na danou situaci tak, abychom mohli řešit konflikt i v té nejtěsnější vzdálenosti.¹⁷

1.2.1.3. Kobudo

Doposud jsme hovořili pouze o bojových uměních, která využívají pro své účely primárně lidské tělo a snaží se využívat fyzických proporcí jedince k obraně sebe i druhých. Avšak chci hovořit také o zástupci bojových umění, využívajícím nástroje. Kobudo bylo vybráno hned z několika důvodů. První důvod je osobní. Měl jsem příležitost se s tímto způsobem boje alespoň z části osobně seznámit. Druhý důvod je historický. Kobudo vzniklo jakožto neoficiální bojový systém, vytvořený pro obyčejné lidi již v patnáctém století, využívající běžně dostupné předměty z oblasti zemědělství, které byly později přeměněny na efektivní a působivé zbraně, známé dnes po celém světě. Posledním důvodem nemůže být nic jiného než právě rozšířenost povědomí o těchto zbraních. Některé z nich využívají v dnešní době dokonce i policejní složky. Oficiálně tedy vzniklo pět zbraní, se kterými žáci Kobuda trénují. První a nejprimitivnější je Rokushakubo. Jednoduchým překladem hovoříme o skoro dvoumetrové tyči z tvrdého dřeva, díky níž byl dotyčný schopen prodlužovat svůj dosah a zasazovat silné údery, vytvářet účinné páky či bloky bez využívání vlastního těla. Nevýhodou této zbraně

¹⁷ MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1. str. 69-78

jsou uzavřené prostory. Další, vizuálně atraktivní zbraní je Sai. Popsal bych ho jakožto třícípí bodec bez ostrých hran, sloužící k bodání. Díky své velikosti mohl být efektivní též k házení, pomocí vidličkového tvaru zachytával čepele mečů, jako například katan, byl schopen je dokonce zlomit. Kama, jinými slovy také srp, sloužil původně na sekání trávy. Jeho využití bylo v boji všestranné. Jeden konec zakončen ostrou čepelí, druhý naopak rukojetí z tvrdého dřeva, jenž umožňoval zasazovat nesmrtící údery. U policejních složek ještě dnes používané obušky vzešly právě z Kobuda. Takzvané Tomfy, dříve prostá páková zařízení, sloužily na mletí mouky. V boji jsou používány jako prodloužení horních končetin a k zasazení devastujícího úderu, případně může být též vhodným defenzivním prostředkem. Pátou zbraní, pravděpodobně nejslavnější, je Nun chaku. Tato zbraň je tradičně vyráběna ze dřeva, kdy dvě oválné, poměrně krátké tyče jsou navzájem spojeny provázkem nebo například řetězem. Díky této konstrukci jsme schopni vytvořit švih o takové síle, jenž má potenciál vážně zranit, či dokonce zabít.¹⁸

1.3. Bojové sporty

Určitě je velmi důležité mít ve svém životě aktivity, které vyplňují, v ideálním případě i naplňují, náš volný čas. Jak jsme si již řekli u funkcí sportu, má to nespočet výhod. Tyto funkce zkvalitňují náš život, dělají ho pestrým a působí na nás i do budoucna. Mohou vzdělávat a rozvíjet, začleňovat do společnosti nebo zvyšovat cvičencům sebevědomí. Nemusí to být zákonitě pouze sportovní aktivita, avšak pro naše účely sem zapadá naprosto perfektně.¹⁹

Lidé v dnešní době více než kdy dříve sledují sportovní utkání všeho druhu. To dělá ze sportu velmi divácky atraktivní záležitost. U bojových sportů tomu není jinak. Právě bojové sporty zažívají vzestup a začínají se dostávat do popředí sportovních událostí, které sleduje velká část populace po celém světě. Předpokládám, že toto je ten hlavní důvod, proč každého z nás napadne sportovní vyžití, jakožto první a nejjasnější důvod zájmu o tento druh pohybu. Bojová umění

¹⁸ MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1. str. 110-112

¹⁹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

mohou být jakožto sportovní disciplíny velmi divácky atraktivní. Pro samotné cvičící jednotlivce bývají velmi důležité i z hlediska rozvoje osobnosti. Naučíme se vyhrávat i přiznat porážku, respektovat své trenéry a mít úctu k těmto autoritám, případně soupeřům. Tyto znaky jsou základem pro bojové sporty. Tím také bohužel mnohdy odlišíme sporty bojové od sportů jiných. Bojové sporty jsou zpravidla fyzicky náročná kondiční cvičení. To může být dalším důvodem, proč lidé tuto aktivitu volí. Bojové sporty si žádají nejen technickou dokonalost a přesnost, ale také fyzickou rychlost, vytrvalost a sílu. Nesmíme opomenout ani flexibilitu, či celkovou harmonii těla, která se snaží udržet zdravé tělo i ducha. Z historického hlediska si musíme uvědomit, že bojová umění dříve vznikala za účelem obrany a přežití. Dnes ve většině zemích slouží bojová umění převážně k výuce sportovních disciplín. Třetí cestou je tedy nácvik sebeobrany. Člověk trénuje, aby uměl využít své tělo jako zbraň. Zná úderové plochy, správné provedení samotných technik, zapojení celého těla do úderu či kopu a podobně. To vše je nepostradatelnou výhodou v sebeobraně situaci.²⁰

Bojových sportů máme nepřeberné množství, avšak jeden bych rád zdůraznil. Je to moderní varianta úpolového sportu, který byl kdysi nazýván ultimátním zápasem. Tyto ultimátní zápasy vznikaly za záminkou porovnat bojovníky mezi sebou a zjistit, jaké bojové umění je nejlepší. Dnes tento typ bojového sportu známe pod zkratkou MMA. Celým názvem Mixed Martial Arts jsou v současnosti na vrcholu divácké sledovanosti, čímž napomáhají přibližovat bojové sporty běžným lidem a verbovat je do svých řad. Lidem se tyto zápasy zdají divácky atraktivní díky volnějším pravidlům. Ty jsou neustále podrobovány nejrůznějším aktualizacím. Dalším tahákem je právě nepřeberné množství zápasníků a bojových umění, které tito bojovníci kombinují ve svůj ultimátní klíč k vítězství.²¹

²⁰ KOLÁŘ, František a Miloslav KOLÁŘ. *Karate: základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1982. ISBN 27-030-82. str. 127-128

²¹ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

1.4. Sebeobrana

Nehledě například na sociální vrstvy ve společnosti, slovo sebeobrana je poměrně běžný termín. Avšak, než se vrhneme do jakéhokoliv specifikování, musíme si ujasnit, co toto již zmíněné slovo znamená. Lingvistika nám odhaluje složeninu slov sebe a obrana. Z tohoto pohledu můžeme konkrétněji převést tento název na obrannou činnost, směřující k ochraně naší osoby. Asi nejideálnějším příkladem cizojazyčných názvů pro nás bude ten anglický. Překládá sebeobranu jako self-defence. Tady bychom za pomoci lingvistiky došli k prakticky totožnému rozboru. Uvědomme si ale, že nejen sebe musíme a můžeme bránit. I samotný zákon nám dovoluje, a částečně také přikazuje, bránit samozřejmě nejen sebe, ale také naše blízké, ba dokonce osoby cizí, pokud si to situace žádá. Nesmíme opominout ani věci, a to jak hmotné, tak nehmotné, náš majetek nebo například čest, která si rovněž určitě zasluhuje bránit.²²

Snad každé živé bytosti, nejen lidem, ale také zvířatům, byla dána schopnost se bránit. Ochrana vlastního života je v nás zakořeněna odjakživa. Stejně tak násilí. I to aplikujeme od počátku věků. Všechny živý organismus má snahu přežít, avšak obrannými schopnostmi je obdařen každý trochu jinak. Bývá to předurčeno různými aspekty. Můžeme hovořit o výchově, společnosti, kultuře, víře a mnoho dalších aspektech, které nás formují po generace.²³

Když na sebeobranu nahlédneme z hlediska historického, již kdysi v pravěku musel člověk bojovat o potravu. Tehdy nevznikaly žádné promyšlené sebeobranné systémy, které by měl kdo učit. V těchto starých dobách byli všichni odkázáni právě na své přirozené pudy a snahu přežít. Svět se neustále vyvíjel a po přechodu do středověké doby přišlo období mnoha válek. Stavěla se nejrůznější opevnění a vyvíjely se nové typy zbraní, například meče či sekery, v pozdějších dobách dokonce i zbraně střelné. To vše vedlo k rozvoji taktiky a způsobu boje nejen na blízko, ale také na dálku. Jak šel čas, lidé přestávali trénovat nejrůznější umění boje kvůli přežití, ale naopak ve smyslu vyplnění svého volného času. Stejně jako ve fotbale či hokeji, i dnes je možné v těchto úpolech

²² PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 7

²³ Tamtéž str. 7

najít uplatnění skrze sportovní vyžití. Z obecných úpolů se staly sportovní disciplíny, které můžeme sledovat i na nejvýznamnějších sportovních událostech, jako je třeba olympiáda. Tyto sportovní disciplíny mohou být v rámci moderní sebeobrány kvalitní přípravou pro nejrůznější tréninky sebeobrány dnešní doby. Avšak je důležité si být vědom rozdílných aspektů, vyskytujících se mezi soutěžním provedením boje a životu nebezpečnou situací, která může přijít do života každému z nás bez výjimky.²⁴

1.4.1. Bojový sport versus Sebeobrana

Musíme si vysvětlit zásadní rozdíl těchto pojmů. Sport, v rámci sebeobrány myšlen sport bojový, je velmi pestrý pojem, kterému věnují svůj volný čas lidé z celého světa a nalezneme zde snad všechny věkové kategorie, od dětí předškolního věku, po vytrvalé jedince staršího věku, kteří již klidně mohou pobírat starobní důchod. V dnešní době jsou bojové sporty rozmanitými sportovními disciplínami. Některé bojové sporty mají dokonce taková privilegia, že je nalezneme i na samotných olympijských hrách, největší sportovní události, která existuje. Ovšem nemusíme za každou cenu soutěžit a porovnávat se s druhými. Mnozí berou bojový sport jakožto bojové umění, z něhož sportovní varianta vychází, a celoživotní cestu. Naopak druzí mohou brát bojové sporty a bojová umění jako obecnou, fyzickou přípravu nebo využití volného času neotřelým, pestrým pohybem.²⁵

1.4.2. Představení versus Realita

Nemůžeme mluvit za všechna bojová umění, bojové sporty a jejich rozdílné styly a alternativy, nicméně ne všechny tyto aktivity můžeme považovat za tu nejideálnější přípravu pro samotnou sebeobranu. Když budeme mluvit o pohybu samotném, jsou zde sportovní odvětví, učící nás nejrůznější postoje a techniky ne úplně využitelné do reálného střetu. Máme bojová umění vytvořená konkrétně pro nácvik sebeobrány, vycházející z konkrétních konfliktních situací, reagujících co nejefektivněji na její vyřešení. Nesmíme ale opomenout bojová umění, převzatá

²⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

²⁵ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 8

do moderních, pravidly ověšených, bojových sportů. Určité techniky, jako například dlouhé kopy, údery pěstí, nejrůznější přehozy a páky nás mohou v reálném souboji dostat do nebezpečných a pro nás nevýhodných situací, které nás mohou stát zdravím, či dokonce životem.²⁶

1.4.3. Pravidla versus chaos

Z pohybu se dostáváme k pravidlům. Pravidla jsou výsadou sportů. Bez nich by soutěžení nemělo velký smysl a rozhodčí by neměli co hodnotit ani posuzovat. Nastavuje se pomocí nich určitý rámec, ve kterém soutěžící realizují hodnocený obsah. Cvičenec trénuje měsíce či klidně roky, aby předvedl svůj nejlepší výkon. Také to má, co dočinění s bezpečností. U bojových sportů obzvlášť. Přeci jen jsme si řekli, že bojové sporty jsou převzaty z bojových umění. Ta kdysi dávno vznikla za účelem se bránit, případně i zranit či zabít. Pravidla nám určují, kam dané údery i kopy můžeme vézt, dokonce nám stanoví míru intenzity zásahu. Ve většině bojových sportech vám ani nedovolí závodit v případě, že nevlastníte pravidly určené vybavení, sloužící k ochraně našeho zdraví, ale také zároveň zdraví našeho protivníka. V sebeobraně je to všechno přesně naopak. Sebeobrana žádná pravidla nemá. Pokud jsme fyzicky napadeni, jsme v tom ve většině případech sami, žádná třetí strana nerozhodne o vítězi a poraženém. Zde ani žádného vítěze hledat nelze. Jde pouze o to, zda si zachováme své zdraví, nebo dokonce život. Nemáme tu časový limit zápasu. Zápas trvá například v ringu či na tatami několik minut. Na ulici několik vteřin.²⁷

1.4.4. Obránce versus Útočník

Asi takovým posledním základním bodem, který bych rád zmínil v tomto úseku, je diametrální rozdíl mezi útočníkem a obráncem. Ve sportu by měli mít všichni stejné šance na výhru. Samozřejmě, někdo může mít více zkušeností, někdo může mít lepší podmínky na tréninku, někdo může mít celkově více odtrénovaných hodin, ale při samotném soutěžním utkání, taktéž i na tréninku, by měla platit zásada fair play. To znamená, že nikdo nebude zvýhodňován nebo naopak jinými způsoby negativně ovlivňován ve prospěch soupeře. Stejně tak všichni zápasníci dodržují

²⁶ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 9

²⁷ Tamtéž str. 8

totožná pravidla bez výjimek. Reálný boj ovšem často začne bez vědomí obránce, nemůže si určit čas, místo ani situaci. Často i ta mistrovsky nacvičená technika, kvůli nevhodným podmínkám, nemůže být použita. Setkáme se s typem útočníka, jichž je většina, který si nezvolí protivníka své váhové kategorie, podobného věku či fyzických proporcí. Naopak. Často volí cíl slabší, zranitelnější. Hovořím o ženách, dětech, nemocných lidech a celkově osobách, které nejsou fyzicky na takové úrovni jako útočník.²⁸

1.4.5. Sebeobránné kompetence

Každý z nás, pokud chce v jakékoliv činnosti zlepšovat své dovednosti, musí podstupovat různé druhy příprav, tréninků, a to jak teoretických, tak samozřejmě praktických. To bezpochyby platí i pro sebeobranu. Již bylo zmíněno, že jsme vybaveni určitou pudovou složkou, která nás v určitých krizových situacích nutí bránit se, bojovat. Je to přirozená schopnost, do určité míry, vyvinutá u každého z nás, nejen u lidí, ale také u ostatních živých tvorů, které chce udržet naživu. Avšak každý z nás je jedinečná bytost s nadáním na rozdílné činnosti. Sebeobranu lze brát jako pestrú aktivitu, plnou různých pohybů, postojů, technik, které se do určité míry dají natrénovat. Avšak v náročnosti rozhodně převládá oblast psychická nad fyzickou. A v sebeobraně obzvlášť. Každá z nás máme vybudovány tyto kompetence značně jinak. Hovoříme o třech oblastech, do kterých můžeme tyto kompetenty rozdělit:²⁹

1.4.5.1. Kognitivní oblast

V tomto úseku hovoříme o znalostech. Řekněme, že se jedná o jakýsi teoretický výcuc z oblasti sebeobrany, který musíme umět interpretovat v praxi. Hovoříme o oblasti práva. To nám říká, kdy můžeme použít násilí a kdy naopak překračujeme zákonem vymezenou hranici. Musíme umět rozpoznat nebezpečí, být informovaní, znát taktické zásady a umět komunikovat s potencionálním

²⁸ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 8

²⁹ VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

útočníkem. Nepostradatelnou součástí bývá i prevence, o níž bychom měli mít též povědomí, případně být schopni se fyzickému napadení úplně vyhnout.³⁰

1.4.5.2. Psychomotorická oblast

Tato část naopak vypovídá o dostatečném tréninku. Nácvik je velmi důležitý, ne nadarmo říkáme: „Učený z nebe nespadl.“ Člověk se rodí s obranným pudem bránit sebe a vše co je mu blízké, ovšem mít znalost účinných sebeobránných dovedností je minimálně výhodou. Nejen z fyzického hlediska, ale také z psychické stránky to může dodat jedinci více odvahy a jistoty, která může být ve výsledku rozhodující.³¹

1.4.5.3. Afektivní oblast

V poslední části máme individuální přístup cvičence k samotnému tréninku. Pokud nejsme přesvědčeni o reálnosti a využitelnosti samotného tréninku, daleko se neposuneme. Musíme si najít ideální trénink, samozřejmě i ideálního trenéra, který nás dokáže posouvat jak po stránce fyzické, tak zároveň po stránce psychické. Jedině tímto způsobem dokážeme dosahovat viditelného pokroku a v krizových situacích budeme schopni věřit svým schopnostem.³²

1.4.6. Dělení sebeobrany

Sebeobranu je rozhodně důležité rozdělit, abychom si dokázali uvědomit komplexnost a rozsah této nauky. Jak v následujících skupinách uvidíme, nehoříme zde pouze o fyzickém tréninku, který nám pomůže se bránit. Psychologická stránka člověka je neméně důležitá. Stejně tak prevence. Tou by měl každý vždy začít. Lidem pomůže takovým situacím v nejlepším případě úplně předejít. Do krizových situací se může dostat každý, avšak někteří mají tu pravděpodobnost vyšší než jiní. Toto dělení bude hovořit o osobách, nebo spíše

³⁰ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 9

³¹ VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

³² Tamtéž

vybraných skupinách, které mohou přijít do kontaktu s agresorem. Rovněž naznačíme, čím jsou tyto skupiny specifické.³³

1.4.6.1. Osobní sebeobrana

„Mně se to určitě stát nemůže“ nebo „To v životě nebudu potřebovat.“ Ve společnosti vždycky panovaly nejrůznější názory a v moderní demokratické společnosti je tomu tak více než kdy dříve. Ovšem tyto mýty, které vidíte o pár řádků výše jsou názory chybné a je nutné si uvědomit, že napaden může být kdokoliv a kdekoliv. Nezáleží na věku, pohlaví, vzrůstu, váze, rase, ani na tom, kde a s kým pracuji. Samozřejmě to mohou být faktory, zvyšující nebo snižující naši náchylnost, při které můžeme získat roli oběti případného konfliktu, avšak nikdy nemáme záruku toho, že jsme v bezpečí na sto procent.³⁴

Trénink samotné sebeobranu nás nebude tlačit do nějakých složitých nácviků. Zde nebudou rozhodčí, co by kontrolovali správné technické provedení ani nic podobného. Budeme se učit přežít, a v nejlepším případě ve zdraví. Jediný rámec pravidel, který nás zde bude zajímat, je zákon. Přesněji trestně právní institut nutné obrany, hovořící o tom, kdy a v jaké míře můžeme bránit sebe či své okolí.³⁵

- Sebeobrana dětí

Sebeobrana není jen o fyzickém kontaktu. Děti se nebudou učit páky, škrcení nebo jiné komplexnější hmaty a chvaty. Zde je důležité dbát převážně na prevenci. Vštěpovat jim informace například o možnostech útěku, zákazu komunikace s cizími lidmi, nebát se naopak hovořit s dospělými osobami o nejrůznějších podezřelých aktivitách a podobně. Děti jsou důvěřivé bytosti, kterým musí být vysvětleny nejrůznější nebezpečné situace. V moderní době mají děti přístup k různým typům komunikačních prostředků, a proto bych do preventivní činnosti zařadil taktéž kontrolu ze strany rodičů. Kde nestačí prevence, tam volíme útěk. Hlavně pokud mluvíme o střetu s dospělou osobou, zde bude fyzická převaha tak

³³ VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobranu: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

³⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebuďte snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 10

³⁵ Tamtéž

značná, že dítě nemá prakticky žádnou šanci se bránit. Kdybychom však za každou cenu chtěli děti učit alespoň nějakou formu sebeobranu, uvědomme si, že každý z nás má na těle místa, která jsou citlivá na sebeslabší údery. Ovšem opět musíme brát v potaz osobu dítěte, která nebude v psychicky náročné situaci tato míst složitě hledat. Děti přicházejí k vážnější újmě právě v prostředí, které je zdánlivě bezpečné. Hovořím o školách a jiných obdobných zařízeních, kde se dostávají do styku s vrstevníky, ale také s dospělými osobami, které mohou být bohužel také hrozbou. Mezi nejčastější újmy patří ublížení na zdraví, nejružnější formy šikany a tím nejhorším případem bývají sexuální motivované trestné činy.³⁶

- Sebeobrana seniorů

Po sebeobraně dětí bych rád navázal sebeobranou starších lidí, u kterých můžeme v mnoha směrech vidět obdobné důvody, kvůli kterým se ocitají v roli oběti. V pozdním věku člověk přichází o svou fyzickou sílu. Z toho důvodu tito lidé mohou zaujmout pozici v hledáčku pachatele. Dalším důvodem, kvůli kterému jsou starší lidé zranitelnější, je jejich naivita. Nadměrná důvěra může vést k nejružnějším podvodům, které se zpětně mohou jen těžko dokazovat. Zde opět nejdůležitějším prostředkem, pro zvládnutí takovýchto situací je jejich předejití. Prevencí seznamujeme starší jedince s touto problematikou a zvyšujeme jim tak šanci na vyhnutí se těmto nebezpečným situacím.³⁷

- Sebeobrana žen a dívek

Opět zde máme skupinu, která je ve většině případech fyzicky méně vybavena než samotný útočník. Proto, stejně jako u předešlých dětí či seniorů, nebudeme na první místo stavět fyzický trénink. Ten je samozřejmě důležitý taktéž. Fyzická kondice bývá stejně podstatná jak během sebeobranu, tak rovněž po ní. Zároveň by nám samotný trénink měl dodat sebevědomí, čímž se dostáváme do psychické složky a složky prevence, díky kterým bychom mohli útoku úplně předejít. Ženy, abych je neustále jakožto muž jen neshazoval, mají mnohem pestřejší výbavu v rámci verbální i nonverbální komunikace, a jejich celkové postavení ve společnosti jim dává jakési postavení chráněného druhu, kterému druzí raději

³⁶ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 11

³⁷ Tamtéž str. 10

přijdou na pomoc nežli naopak muži. To všechno by se mělo v tréninku zohlednit, vysvětlit a následně v konkrétních modelových situacích vyzkoušet. Ženy jsou v naprosté většině vystavovány sexuálně motivovanému napadání ve všech formách. Od verbálních útoků až po ty fyzické, které mohou skočit sexuálním znásilněním, dokonce následnou smrtí. Dalším problémem je vysoká latence, která při tomto typu trestné činnosti není nijak neobvyklá. Existuje řada možností, jak takové činy ohlásit, ale často se jedná o trestnou činnost vedenou dokonce i z řad blízkých či rodiny, a proto v mnoha případech oběť žádné oznámení nepodá.³⁸

- Sebeobrana pro osoby se specifickými potřebami

Značně znevýhodněná skupina, která bývá kvůli svým indispozicím v nevýhodě je prakticky odkázána v takovýchto situacích na druhé. Prekonfliktní fáze, jakožto jediná relevantní fáze, může zvrátit nebezpečnou situaci úspěšnou komunikací či vhodným technickým vybavením, pod kterým si můžeme představit pepřový sprej nebo třeba plynovou zbraň. Jednoduše něco, co může vzhledem ke svému postižení daná osoba využít.³⁹

- Sebeobrana pro osoby pomáhající svou profesí

Tato forma sebeobrany ještě nespadá do kategorie sebeobrany profesní, každopádně s profesí úzce souvisí. Jsou taková zaměstnání, kde zaměstnanci mohou i pravidelně přicházet do styku s osobami, které jednaní například pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek, případně jsou v šoku nebo psychicky dlouhodobě nemocní. Hovořím o lékařích, záchranářích, sociálních pracovnících, hasičích, nebo dokonce o revizorech v městské hromadné dopravě. Tito lidé nemají v popisu práce nasazovat svůj život, ale jejich činnost je staví do pozice, přitahující nebezpečné osoby. Podle mého názoru by měly být v takových povoláních přímo povinné lekce sebeobrany. Tito lidé nebudí takový respekt, jako třeba policisté či vojáci, avšak jejich činnostmi taktéž mohou někomu něco

³⁸ VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

³⁹ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebuďte snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 11

přikazovat, do něčeho je nutit, nějakým způsobem ho omezovat. To vše může být iniciátor konfliktu, na který by dotyční zaměstnanci měli být připraveni.⁴⁰

1.4.6.2. Profesionální sebeobrana

Samotný výkon profese již obnáší v mnoha případech i použití sebeobrany, tudíž zde nechráníme jen své zdraví, majetek nebo život sám, ale dokonce plníme pracovní povinnosti. Řadíme sem dvě hlavní složky, které v zákonném rámci mohou použít násilí formou například donucovacích prostředků.⁴¹

- Sebeobrana bezpečnostních složek

Bezpečnostní složky, pod kterými si můžeme představit nejrozličnější útvary policie, přicházejí na denní bázi do kontaktu s násilím a musí mu čelit. Jejich funkcí je ovšem ve většině případů pouze zadržet pachatele a zákonnými prostředky ho donutit nepokračovat nebo vůbec nezačít s trestnou činností. Policie České republiky, vězeňská služba, nebo třeba justiční stráž jsou součástí orgánů činných v trestném řízení. Snaží se tedy, spolu s dalšími orgány, dosáhnout spravedlivého procesu a pravomocně odsoudit osoby, které porušují zákon, podle něhož se musí naše společnost řídit. Provedené zákroky jsou tedy v drtivé většině nesmrtící, využívající nejrozličnější technické vymoženosti, usnadňující dosažení úspěšného zákroku.⁴²

- Sebeobrana ozbrojených složek

Jak již z názvu vyplývá, jedná se o složky ozbrojené, technicky vybavené smrtícími zbraněmi. I policista často nosí střelnou zbraň. Ta ovšem slouží ve většině případů pouze jako psychologický prostředek a on sám ji může využít pouze v zákonem stanovených krajních situacích. Samozřejmě i armáda se musí řídit zákony, každopádně pokud je již nasazena do reálného boje, nesmrtící forma boje přestává být relevantní. Zde probíhá výcvik v těch pravděpodobně nejnáročnějších podmínkách, právě oproti všem předešlým skupinám. Důvod je prostý. Těžko na cvičišti, lehko na bojišti a zde bojiště představuje život

⁴⁰ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebudte snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 11

⁴¹ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

⁴² Tamtéž

nebezpečné, pro mnohé z nás jen těžko představitelné prostředí. Boj v těchto momentech dovedou do úplného konce pouze za předpokladu, kdy jedna strana přestane bojovat a odloží zbraně, případně prohraje. A prohra si mnohdy vybírá tu nejvyšší daň.⁴³

⁴³ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 12

2. Druhý aspekt – preventivní činnost

2.1. Sebeobranná prevence

Sebeobrana není pouze o fyzickém kontaktu s útočníkem. V širším slova smyslu můžeme do sebeobrany zahrnout také prevenci. Každý potencionální střet s agresorem nemusí zásadně skočit napadením a nutností použít své fyzické dovednosti. Při kvalitním tréninku se samozřejmě zvyšuje naše šance na překonání útoku. Avšak co kdybychom se takové situaci úplně vyhnuli? Věřím, že je to ta nejideálnější varianta, a proto by na ni měl být dbán co největší důraz. Je úctyhodné dokázat přemoct nebezpečného pachatele, ale určitě bude lepší se s ním nikdy tvář v tvář nesetkat. Člověk si mnohdy ani neuvědomuje rizika, jenž mu přináší jeho vlastní chování. Nehovořme o ničem závažném. Postačí pouze pozdní cesta z práce domů, nebo venčení psa na odlehlém místě. Každý z nás by měl přestat brát na lehkou váhu možná rizika, která venku mohou potkat každého z nás. Tato skutečnost se netýká pouze žen, starých lidí nebo dětí. Útočník může mít různé důvody zaútočit, a proto právě my můžeme být tou ideální obětí.⁴⁴

Nicméně je důležité nežít ve strachu a neomezovat svůj každodenní život kvůli tomuto potencionálnímu riziku. Ovšem, jedná se o velmi závažná rizika, každopádně při dodržování určitých zásad a naslouchání své intuici bychom měli být schopni těmto situacím ve značné míře předcházet. Každý z nás by měl logicky uvažovat a být ve střehu. Sluchátka v uších a telefon v ruce jsou základní výbavou každého cestujícího v metru. Tyto zařízení ale odvracejí naši pozornost a s tímto rizikem rozhodně mnoho lidí vůbec nepočítá. Když zůstaneme u tohoto příkladu, je jasné, že v rušném metru plném lidí nás asi nikdo fyzicky nenapadne, avšak právě v tak hustém davu, který často v hromadné dopravě bývá, mohou jiné kriminální živly využít těchto příležitostí k páčání jiné trestné činnosti. Musíme umět rovněž rozpoznat hrozbu v lidech okolo nás. Kvůli mamince s kočárkem silnici preventivně přecházet nemusíme. Avšak jsou lidé, kteří svým zevnějškem vydávají určité signály okolí a zařazující je automaticky do seznamu podezřelých osob.⁴⁵

⁴⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 41

⁴⁵ Tamtéž

2.2. Sebe prezentace

Stejně jako lidé kolem nás, i my působíme na naše okolí určitým dojmem. Těmito dojmy můžeme v lidech vytvářet různé předsudky a vyvolávat emoce. Jedná se opět o preventivní opatření, které je složené z aspektů, jenž nás mohou stavět do role oběti, pokud nebudeme respektovat jejich podstatu. Tyto aspekty bychom měli mít na paměti. Díky jejich pomoci jsme schopni opět navýšit naše šance nikoliv na úspěšnou sebeobranu, ale úspěšné vyhnutí se situaci, jenž na nás může zdánlivě působit jakožto riziková. Z pohledu funkčnosti sebe prezentace je nutné podotknout velmi zajímavý faktor. Pravděpodobně nezjistíme, zda níže uvedený výčet aspektů funguje, dokud fungovat nepřestane. Jakmile nás pachatel opět vnímá jako možnou oběť svých činů, nejspíše sebe prezentace selhala. Nic na světě nemá stoprocentní úspěšnost, avšak výčet těchto aspektů stojí za zmínku.⁴⁶

2.2.1. Společnost a svědectví

Společnost je pojem, co nás formuje po celý život. Neustále jsme pod určitým tlakem ze strany sociálních skupin, se kterými přicházíme do styku. Je to jeden z hlavních aspektů, působících na naši výchovu, osobnost a také chování, jenž právě podvolujeme nastaveným hodnotám v dané skupině. Tento úvod má osvětlit situaci, kdy například spáchání trestného činu je vystaveno vlivu společnosti, v níž dotčená osoba v daný moment bude. Rozdíly jsou výrazné. Rozhodně narazíme na násilí více v klubu nebo na sportovním utkání oproti muzeu či opeře. Teď neberme v potaz možný výskyt alkoholu nebo jiných návykových látek, ale spíše sociální skupiny s odlišnými zájmy a principy chování. Z krátkodobého hlediska naopak hovoříme o svědectví. Měli bychom přestat chodit temnými, liduprázdnými lokalitami se špatnou viditelností, protože to může potencionálnímu útočníkovi vyhovovat. Přítomnost, byť jen jediné osoby, může mít zásadní význam. Dá to určitý důvod pachateli pochybovat o svých činech a kalkulovat pro a proti v rámci budoucího jednání. Učebnicovým příkladem je přítomnost policisty ve stejnokroji. Můžeme ho považovat za symbol správného chování či dodržování zákona. Za

⁴⁶ MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. str. 63-64

volantem vždy zkontroluji rychlost na tachometru, když vidím projíždět policejní vůz. Je to zažitý reflex.⁴⁷

2.2.2. Fyzická kondice

Nemůžeme vynechat tento fakt. Dobrá fyzická kondice je velmi důležitá. Teď nehovoříme o svalovém objemu, který může z jednoho úhlu pohledu sloužit jakožto odstrašující prostředek, avšak na druhou stranu z nás dělá větší terč. Člověk přirozenějšího vzrůstu lépe zapadne do davu a nepřitahuje takovou pozornost. Rovněž nám při samotném fyzickém střetu pomůže spíše rychlost a dobré držení rovnováhy. Když nebudeme hovořit přímo o fyzickém kontaktu, samotný pocit ze správné kontroly nad svým tělem a odpracovaného tréninku nám dodá mnohdy dostatek sebevědomí, vydávajícího do okolí signály, upozorňující potencionální útočníky na přehodnocení jejich budoucího chování vůči nám.⁴⁸

2.2.3. Postoj

Tento aspekt ve značné míře navazuje na předchozí fyzickou kondici, ale nejen na ni. Pokud se cítíme ve svém těle dobře, máme nad ním kontrolu, vydáváme sebevědomé signály okolnímu světu, že jsme připraveni čelit různým nástrahám života. Pokud však řešíme nějaký problém, můžeme mít psychické potíže či jednoduše strádáme v oblasti našeho sebevědomí, okolí to pozná. Toto vystupování nás může stavět do skupiny slabších, nepřipravených jedinců. Ti poté určitě budou mít procentuálně vyšší šanci se dostat do střetu s konfliktními jedinci. Na druhou stranu nemůžeme pokaždé zaujmout postoj, který může být provokativní vůči svému okolí. představme si slovní potyčku, která při eskalaci teoreticky může skončit napadením. Zaujmutím bojového postoje hned u prvního sprostého slova určitě eskalaci uspíšíme. Musíme tedy volit postoj spíše neutrální, leč připravený. Držet si odstup, případně ustoupit, je ukázka většího charakteru než dobře zasazený úder.⁴⁹

⁴⁷ MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. str. 67-69

⁴⁸ Tamtéž str. 69-71

⁴⁹ Tamtéž str. 72-74

2.2.4. Vystupování ve společnosti

Respekt se určitě nezískává snadno a jsou jisté predispozice, které to můžou některým z nás ulehčit a druhým naopak hodně ztížit. Každý z nás má vůči druhým nejrozličnější předsudky dříve než je skutečně pozná a vytváří si svůj názor hned podle prvního dojem. Představme si to na příkladu. Na jedné straně stojí žena a na druhé muž. Komu radši podržíte dveře při vstupu do obchodu? Ale samozřejmě si to naznačme i z pohledu kriminálních živlů. Pokud jsem zloděj, který chce někoho okrást, nepůjdu čekat před posilovnu. Naopak si vyhlédnu staršího člověka nebo osobu ženského pohlaví za předpokladu menší síly a většího strachu z násilí. Každý z nás musí tyto přednastavené, v průběhu života se vyvíjející predispozice přijmout, pochopit a naučit se s nimi fungovat, nejlépe je umět využít dokonce ve svůj prospěch.⁵⁰

2.2.5. Chování

Tento jev, jež spadá v oblasti psychologie do kolonky neverbální komunikace, není pouze o našem vzhledu jako tomu bylo v předešlém odstavci. Často dokážeme vyjádřit názor velmi dobře i beze slova a na to si rovněž musíme dávat pozor. Existuje nespočet literatury na takovéto téma. Z kriminalistického hlediska má při výslechu tato komunikace větší výpovědní hodnotu nežli komunikace verbální. Pohyby tělem, fyzický či oční kontakt a mnoho dalších faktorů může být bráno jako provokace, která opět dokáže eskalovat v nevyžádaný konflikt.⁵¹

2.2.6. Oděv

Pravděpodobně nejméně výrazný, nicméně rovněž neopomenutelný bod sebe prezentace je oblečení. Každý z nás má svůj jedinečný styl oblékání. Liší se to nejen pohlavím, ale také zaměstnáním. Podle oblečení můžeme odhadnout také povahu a význam dané profese, případně finanční zaopatření jedince. Policisté či vojáci nosí uniformy, které je odlišují od běžných občanů. Slouží jakožto symbol například dobré kázně či kvalitního tréninku, ale také dodržování zákona. V každém případě se jedná o osobu, u níž kvůli oblečení nebudeme

⁵⁰ MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. str. 74-76

⁵¹ Tamtéž str. 78-80

žádný konflikt předpokládat. Pro upřesnění této představy zde můžeme hovořit vyzdvihnout opačný protipól. Muž ve vojenské uniformě bude působit úplně odlišným dojmem na širší veřejnost oproti ženě v civilním oblečení, pracující pravděpodobně v úplně odlišném odvětví, které nemusí mít striktně zavedené pracovní uniformy. Zmíněné finanční zaopatření se v dnešní době opět dokáže velmi dobře projevit právě díky stylu oblékání. Existující módní značky, zažité v podvědomí lidí, o nichž víme nebo alespoň předvídáme pravděpodobnou hodnotu. O to lépe budou vědět pachatelé, zaměřující se na tento okruh osob.⁵²

⁵² MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. str. 76-78

3. Třetí aspekt – fyzická a psychická příprava jedince

3.1. Fyzická příprava jedince

Jiným názvem hovoříme také o fyzické odolnosti. O velmi individuální stránce každého z nás, která se může velmi dobře ovlivnit správně zvoleným tréninkem. Co si máme představit pod správně zvoleným tréninkem? V první řadě musíme znát naše možnosti a limity. Nehovoříme zde o žádném sportovním odvětví ani nemáme v plánu primárně vyhrávat nejrůznější ocenění na soutěžích. Chceme přežít. To však nemění nic na tom, že nadměrně zvolená zátěž může přivodit cvičenci zranění, a naopak oddálit jeho posun. Jen okrajově zdůrazňuji provázanost fyzické a rovněž i psychické stránky každého z nás. Dobrý, pravidelný, fyzicky náročný trénink nám nezvyšuje pouze fyzickou sílu, kondici či vytrvalost. Takový trénink dodá jedinci pocit kontroly nad svým tělem a poskytne mnoho dalších důležitých informací, upotřebitelných například právě v sebeobraně. Primárně dokáže trénujícímu zvednout sebevědomí. Udělá z něj nesnadný terč pro potencionálního pachatele, což můžeme přiřadit k již zmíněnému tématu prevence.⁵³

3.1.1. Trénink sebeobran

Stejně jako tomu je u různých bojových umění, i sebeobrana by měla mít specificky laděný trénink pro úspěšné zvládnutí potencionálního konfliktu. Po obránci vyžadujeme mnoho dovedností a znalostí. Ty by mu měli být poskytnuty specifickým tréninkem zahrnujícím nejrůznější obranné, ale i útočné techniky, jenž dodají obránci výhodu ve znalosti efektivnosti i využitelnosti jednotlivých hmatů a chvatů. Trénink by rovněž měl zahrnovat značnou náročnost, dodávající obránci vytrvalost a odolnost. Velmi specifickým, charakteristickým znakem sebeobran bývá krátký časový interval samotného konfliktu, s nímž je dobré, ne-li klíčové, v rámci tréninku pracovat.⁵⁴

⁵³ STILWELL, Alexander a Petr TŮMA. *Příručka speciálních jednotek: Psychická a fyzická odolnost*. Mašovická 202/8, Praha 4: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9. str. 25-26

⁵⁴ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

3.1.2. Principy tréninku pro přiblížení se k realitě boje:

Pravděpodobně nejúčinnějším klíčem k nácviku sebeobran jsou modelové situace. Ty nám dokáží přiblížit tuto nebezpečnou situaci nejpřesněji a pomohou nám tedy připravit se na ni. Pro bližší specifikaci zde vytyčím jen pár principů, jenž by bylo vhodné zakomponovat do tréninku:⁵⁵

3.1.2.1. Všestranný fyzický trénink

Již nespočetněkrát zmiňovaná fyzická kondice nespočívá pouze v síle či vytrvalosti. Velmi důležitá flexibilita je často opomíjena a bývá brána jakožto nezáživná součást tréninku. Avšak kvalitní protažení je nepostradatelné pro cvičencův posun bez případných zranění a zařazení fyzicky náročných tréninků do běžného života.⁵⁶

3.1.2.2. Široká znalost bojových systémů

Při tréninku sebeobran nejsme limitováni konkrétními pravidly, nastavenými v rámci nejrůznějších soutěží, bez kterých by sportovní utkání byla jinak chaotická, nepřehledná a bez jakéhokoliv fair play. Bohužel sebeobrana je specifická právě v těchto situacích, a proto bychom měli být schopni využít co nejširší spektrum znalostí, pro úspěšné zvládnutí takové situace. Jeden trenér určitého bojového systému nás může naučit kvalitní údery a kopy, druhý zas řeší podobné situace bojem na zemi, třetí pro změnu využívá lámání, škracení či páky ke znehybnění soupeře. Sebeobrana je aplikována v časově poměrně krátkých situacích, kdy sebemenší detail nám může klidně zachránit život.⁵⁷

3.1.2.3. Jednoduchost

Držme se prostých jednoduchých způsobů sebeobran. Pokud fungují, je to pravděpodobně nejefektivnější prostředek, pomocí kterého bychom měli postupovat jak na tréninku, tak v samotném reálném boji. Proč? Pokud se dostaneme do situace, kdy nám půjde o život, rozhodně si nevzpomeneme na

⁵⁵ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁵⁶Tamtéž

⁵⁷Tamtéž

složité hmaty a chvaty. V hlavě se totiž aktivuje pouze základní motorika našeho těla. Proto bychom v nácviku měli věnovat svůj čas více přirozeným, jednoduchým nácvikům, nikoliv technikám, které možná vypadají dobře, ale v reálném souboji použitelné nebudou.⁵⁸

3.1.2.4. Těžko na cvičišti, lehký na bojišti

Pod tímto pořekadlem není myšleno, že bude boj o náš život jednoduchý. Spíše naopak. Pokud člověk musí bránit své zdraví vůči jinému útočníkovi, staví se do velmi složité, nebezpečné a také bolestivé situace. Právě proto by měl trénink vypadat podobně a v jistých aspektech možná ještě náročněji. Pravděpodobně budeme stát proti jednomu útočníkovi? Trénujeme proti vícero protivníkům. Boj trvá patnáct až třicet sekund? Trénujeme v časových intervalech pohybujících se kolem jedné minuty.⁵⁹

3.1.2.5. Modelové situace

Do tréninku by bylo vhodné zahrnout určitou formu divadelního představení, pomocí něhož si cvičenci dokáží živě představit nebezpečné situace, které mohou potkat každého z nás. Například trénink sportovního kumite i samotné závodní provedení začíná úklonem čelem k našemu soupeři, zaujmutím bojového postoje a na povel trenéra nebo rozhodčího zahájením zápasu. Přesně naopak tomu je ve skutečnosti. Takovou skutečností by měl být obohacen trénink sebeobrany. Přenesením reality do tréninku dokážeme přiblížit cvičencům hrozící nebezpečí a s trochou štěstí zvednout úspěšnost zvládnutí samotné situace.⁶⁰

3.1.2.6. Trénink v běžném oblečení

Jakýmsi podbodem výše zmíněné modelové situace je nošení odpovídajícího oděvu na trénink sebeobrany. Pokud jste žákem ve škole karate či juda, určitě máte přímo povinnost nosit odpovídající oděv – karate gi nebo judo gi. S takovým oděvem ale málo kdo bude chodit každý den do práce, vodit děti do školy nebo

⁵⁸ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁵⁹ Tamtéž

⁶⁰ Tamtéž

brát partnera či partnerku na večeři. Tento faktor by měl být zakomponován v tréninku pro získání větší autentičnosti samotné modelové situace a například zjištění rizikových částí oděvu, které nám mohou být osudnými.⁶¹

3.1.2.7. Agresivní obrana

Obrana nemusí zásadně znamenat pouze čekání na facku či úder pěstí. To zdaleka není prvním iniciátorem, pomocí kterého máme zahájit obranu sebe či někoho jiného. Pokud cítíme, že může být ohroženo zdraví, ba dokonce život, můžeme využít práva se bránit. Obrana musí být rychlá a efektivní, musí nadělat dostatek škody na útočnickovi, aby neměl možnost pokračovat v útoku. Modelová situace nás má mimo jiné naučit rozpoznat toto hrozící nebezpečí a dokázat předejít nechtěným následkům a škodám.⁶²

3.2. psychická stránka jedince

Kdo někdy dělal sport závodně, určitě pochopí význam dobré psychické odolnosti. Teď nemusíme vyloženě hovořit pouze o sportech bojových. Snad každý sportovec na vysoké úrovni tvrdí, že největší nápor bývá kladen, během sportovního výkonu, na jejich psychiku. Tím je podmíněna dobrá psychická příprava, jenž zahrnuje zvládání našich emocí a schopnost je pozitivně využít, nenechat se jimi strhnout. Naštěstí ve sportu nás nic horšího, než ztráta dobrého umístění nečeká. V tom horším případě se sportovec pokusí poučit ze svých chyb a na další soutěži podat lepší výkon. Bohužel my nehovoříme o sportu. Zde nemusí být žádná druhá šance a rozhodně nikdo neobdrží medaili za podaný výkon. Samotná náročnost, nejen fyzická, ale hlavně ta psychická, je mnohonásobně vyšší. Často bývá zlomovým bodem, který rozhoduje o samotném průběhu sebeobrané situace. Pokud přestaneme ovládat naše emoce nebo naopak zamrzeme, může nás to stát všechno. Na druhou stranu, nikdo se nemůže divit obyčejným lidem, kteří do takové situace vkročí jednou za život. Například členové speciálních jednotek či případně jiných ozbrojených složek jsou

⁶¹ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁶² Tamtéž

vystavování takovýmto situacím mnohem častěji, a proto podstupují tréninky, které jim pomáhají tyto situace zvládat. Obyčejné lidi jako jsme my toto nikdo na běžné bázi učit nebude. Je tedy rozhodně důležité si něco říci o pojmech, jenž můžeme nalézt v problematice psychické odolnosti.⁶³

Mnoho autorů přisuzuje zásadní význam této problematice. Fyzické dovednosti a znalosti jsou až prakticky nepoužitelné v případě, kdy naše psychická stránka selže. Už jen představa, že bychom museli někomu způsobit sebemenší zranění, v mnohých případech hovoříme i o zranění vážném, je často nepředstavitelná. V následující části zaměříme pozornost na stres, do něhož nás sebeobraně situace staví a rovněž na doprovodné emoce a stavy, s nimiž jsou tyto situace také spjaty.⁶⁴

3.2.1. Stres v sebeobraně

Pod stresem, jinými slovy můžeme říct také tlakem, si představme jakýsi výstražný mechanismus lidského organismu. Lidský organismus umí rozpoznat tělu neznámé podmínky, na které následně reaguje nejrůznějšími způsoby. Těmto podmínkám se říká stresory. Do takové skupiny zařadíme také člověku hrozící nebezpečí, jako například útok. Pokud si vzpomeneme na výše zmíněné modelové situace, právě díky nim budeme schopni pravděpodobně nejefektivněji vybudovat psychickou odolnost vůči takovýmto stresorům. Jak toto budování odolnosti funguje? Modelovou situací dokážeme vytvořit asi nejpodobnější psychicky náročnou sebeobranou situaci, která připomíná reálné napadení. Pokud bude lidský organismus vystavován takovýmto podmínkám častěji, začne jeho reakce na ně slábnout. Začne si na takové podmínky zvykat a tím si vytvářet již zmíněnou odolnost.⁶⁵

⁶³ STILWELL, Alexander a Petr TŮMA. *Příručka speciálních jednotek: Psychická a fyzická odolnost*. Mašovická 202/8, Praha 4: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9. str. 71-81

⁶⁴ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁶⁵ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 18

3.2.2. Generální adaptační syndrom

Existuje takzvaný GAS, celým názvem generální adaptační syndrom. hovoříme o adaptačním mechanismu lidského organismu, jenž můžeme rozdělit do tří fází. Tyto fáze popsal lékař Hans Selye ve svém výzkumu, zabývající se právě stresem.⁶⁶

3.2.2.1. Poplachová reakce

Organismus se při prvotním setkáním s intenzivnějším stresorem v bezprostřední reakci snaží mobilizovat obranné mechanismy organismu tím, že přeskočí veškeré rozumové jednání. Pro jednodušší představu si zkusme vzpomenout například na nějakou dramatickou napínavou scénu z filmu, jenž měla za cíl nás vystrašit. Naši reakcí byl úlek, protože jsme nečekali třeba nějaký hlasitý zvuk, použitý v této scéně. Tento mechanismus má na svědomí takzvaná amygdala. Funkce amygdaly popsal a vysvětlil Joseph E. LeDoux, profesor z Newyorské univerzity, který jen ve zkratce vysvětluje, že amygdala je schopna reagovat dříve, než se určitý signál stihne přesunout do centra našeho myšlení, kde musí být daná informace nejdříve zpracována a vyhodnocena. Amygdala nám dává jakýsi náskok obejitím procesů v šedé kůře mozkové, abychom byli schopni co nejrychleji reagovat na nejprimitivnější pohnutky, do nichž můžeme zařadit právě například nebezpečí, a tím si zachránit život. Na druhou stranu můžeme reagovat nesprávně formou paniky nebo tunelového vidění. Taková reakce je nazývána anglickými termíny Fight or Flight, což překládáme jako boj nebo útěk. Je zde příhodno zařadit i Freeze, neboli zamrznutí či strnutí. Pokud náš organismus vyhodnotí situaci jako neřešitelnou, jednoduše nemusíme vůbec začít nebezpečnou situaci řešit.⁶⁷

3.2.2.2. Adaptace

Druhá fáze, při níž již prvotní zmatek a chaos začíná ustupovat a daná informace vstoupila do neokortexu – centra našeho myšlení. Tělo se začíná bránit všemi

⁶⁶ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁶⁷ Tamtéž

možnými způsoby i za předpokladu naprostého vyčerpání všech našich energetických rezerv. Rovněž vystupuje na scénu určitá forma rezistence proti vnímanému stresoru, v našem případě hrozícímu nebezpečí. Organismus má tu schopnost se při opakovaném vystavení takovému stresoru na něj adaptovat a snižovat tím následky vyvolané stresem. Tuto adaptaci přiřazujeme k procesu snižování hladiny vyplaveného adrenalinu a noradrenalinu. Adaptace do budoucna může zapříčinit spuštění pouze částečného alarmu pomocí amygdaly díky znalosti tohoto stresoru, a tedy rovněž použití rozumnější reakce na danou nebezpečnou situaci.⁶⁸

3.2.2.3. Exhaustce/destrukce

Pokud stresor působí nepřiměřeně dlouho, organismus se nezvládá adaptovat a selhává. Je tomu obdobně i při nadměrné intenzitě takového stresoru, což má za následek rovněž vypotřebování všech obranných mechanismů a následné selhání organismu.⁶⁹

3.2.3. Pozitivní a negativní stres

Zde se okrajově podíváme na jedno ze základních rozdělení, které provedl již zmíněný lékař Hans Selye. Někteří z nás moc neumí pracovat jinak než pod stresem, protože je například časová volnost nedonutí podat ten adekvátní výkon k dané činnosti. Podobný stres pociťujeme například ve sportovním odvětví. Stresuje nás podání kvalitního sportovního výkonu, díky němuž můžeme dosáhnout vysněného umístění. Nejspíše tento druh stresu poznává každý z nás alespoň v sebemenší míře. Nicméně ne všechen stres je pro nás zdravý a my si zde ukážeme rozdíl mezi nimi.⁷⁰

⁶⁸ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 19

⁶⁹ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijného oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁷⁰ KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7. str. 18

3.2.3.1. Eustres

Stres, jenž nám pomůže podat například v již zmíněném sportovním utkání lepší výkon díky vyplavování adrenalinu, je pro náš organismus zdravý a únosný. Tento pozitivní typ stresu si často nemusíme ani uvědomovat, ale přesto slouží jakožto pomocník v různých sférách našeho běžného života.⁷¹

3.2.3.2. Distres

Do negativního stresu řadíme takové situace, které by neměly být pro člověka běžné. Je to ta nebezpečná forma, škodlivá pro naše zdraví. Z dlouhodobého hlediska může mít trvalejší následky, vedoucí k opotřebení až selhání našeho organismu. Sebeobrannou situaci rozhodně mezi pozitivní formu stresu zařadit nemůžeme, i proto zde vidíme její psychickou náročnost a běžně slýchanou neúspěšnost.⁷²

3.2.4. Faktory stresu v sebeobranné situaci

U každého z nás se stres projevuje v různých situacích různými způsoby. Existují faktory, které stres doprovázejí, případně mají podíl na jeho samotném vzniku. V následující části si k některých z těchto faktorů řekneme pár důležitých věcí, mimo jiné také jejich projevy ve vnějším světě.⁷³

3.2.4.1. Strach

Emoce, které prožíváme prakticky během každé prožívané situace v našem životě můžeme dělit na stenické a astenické. První varianta nastartuje náš organismus, druhá naopak organismus utlumuje. Hněv či radost jsou aktivačními emocemi, na rozdíl od strachu, spadajícího do varianty tlumící organismus. Tato vrozená emoce, jež se vyvíjí po celou dobu naší existence, sloužila historicky, ale rovněž v současnosti, jakožto obranný mechanismus před ohrožením našeho zdraví či života. Strach nemusí být pouze negativní emocí. Biologické a psychologické projevy strachu nám naopak mohou v nebezpečné situaci zachránit život. Určitě nejlepší variantou je útěk, což znamená úplné vyhnutí se fyzickému kontaktu.

⁷¹ KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7. str. 18

⁷² Tamtéž

⁷³ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 23

Pokud poslechneme naše tělo pod vlivem strachu správně, dokážeme takto zareagovat prakticky okamžitě. Osoby netrénované a nepřípravené na nebezpečnou situaci, za kterou může být považována například ta sebeobranná, pravděpodobně nedokáží svůj strach využít správně. Tím dochází k volbě špatné nebo v některých situacích dokonce k volbě žádné a nastává strnutí. Organismus z nadměrně nahromaděného adrenalinu a velkého množství stimulů neumí vybrat mezi útekem či útokem, tím pádem definuje danou situaci za neřešitelnou a zamrzne.⁷⁴

3.2.4.2. Biologické projevy strachu

- Vyšší produkce adrenalinu
- Rychlejší tepová frekvence
- Zvýšený práh bolesti
- Ztráta barvy v obličeji
- Nárůst síly
- Slabost a pocení či nevolnost
- Potřeba vylučovat
- Vyšší srážlivost krve
- Tvorba kyseliny mléčné
- Zhoršená koordinace⁷⁵

3.2.4.3. Psychologické projevy strachu

- Soustředění pouze na aktuální hrozící nebezpečí – útlum myšlení
- Omezení nepotřebných aktivit v dané chvíli
- Koncentrace pouze směrem ke zdroji strachu
- Zvýšení obav z nebezpečné situace a hrozícího nebezpečí⁷⁶

3.2.4.4. Hněv

Dle vědeckých výzkumů víme, že člověk jakožto lidská bytost reaguje na stresové situace více svými emocemi, a právě proto jim zde věnujeme trochu prostoru. Stenická emoce, při níž dochází podobně jako u strachu k návalu adrenalinu,

⁷⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 23

⁷⁵ Tamtéž str. 24

⁷⁶ Tamtéž

navýšení tepové frekvence, omezení přemýšlení a u síly bývá rovněž pozorován nárůst. Hovoříme tentokrát nikoliv o strachu, ale o hněvu. Tato emoce, na rozdíl od strachu, organismus nabudí. V tomto případě můžeme pozorovat strach jakožto určité synonymum pro útěk či obranu. Hněv symbolizuje boj nebo útok, který může zároveň doprovázet průběh sebeobránné situace. Emoce slouží k řešení všech možných životních situací a nemůžeme vyloženě tvrdit, zda jsou některé dobré a druhé naopak špatné. V sebeobránné situaci, pokud je strach či hněv dobře využit, nám může zachránit život. Jestliže těmto emocím propadneme, naše šance se rapidně snižují.⁷⁷

3.2.4.5. Panika

Jedním z faktorů může být také panika. Tento často hromadný afekt doprovází pocity bezradnosti a bezmoci, obdobně jako tomu bývá u strachu, avšak často ve větší, někdy i neoprávněné míře. Pod sebezáchovy velí člověku k útěku z oblasti nebezpečné situace. Pod vlivem paniky mnohdy jedinec koná bez rozmyslu, často podstupuje nebezpečné a riskantní způsoby úniku, které mohou skončit zraněním, či dokonce smrtí.⁷⁸

3.2.5. Psychologicko-taktické principy sebeobrány

Jeff Cooper ve své knize s názvem *Principles of Personal Defense* hovoří mimo jiné o principech zvládnutí sebeobránné situace před jejím vznikem i v samotném průběhu. Tyto taktické principy, pokud je budeme brát v potaz v dané nebezpečné situaci, mohou v některých případech přímo zamezit vzniku konfliktu. Když už konflikt nastane, jsme schopni snížit nám hrozící nebezpečí a využít potřebné dovednosti v náš prospěch.⁷⁹

3.2.5.1. Ostražitost

Svět, ve kterém žijeme byl, je a bude nebezpečné místo. Tento fakt si ne každý hodlá připustit. I když tuto skutečnost známe, ne vždy podle toho postupujeme. Nehodlám dojít k závěru, kdy bychom měli žít ve strachu a obávat se vyjít z domu.

⁷⁷ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 14-15

⁷⁸ Tamtéž str. 24

⁷⁹ COOPER, Jeff. *Principles of Personal Defense*. United States of America: Paladin press, 1989. ISBN 0-87364-497-2. str. 1-3

Stačí mít na paměti nebezpečí, které hrozí každému z nás bez rozdílu věku, barvy pleti či pohlaví. Ano, samozřejmě existují více rizikové skupiny, ale žádná z takových skupin nemá naprostou imunitu vůči jakémukoliv nebezpečnému jednání druhých. Proto budme ostražití. Pozorujme okolí a mějme přehled o všech neobvyklých situacích, vyskytujících se v našem aktuálním okolí. Nebezpečí je nutné očekávat ze všech směrů. Statisticky, ale také z logického pohledu kdejakého zločince, přichází násilný zezadu. Závěrem tedy zkusme být ve střehu, pozorujme naše okolí a zkusme předvídat vývoj odehrávajících se situací kolem nás. Mnohdy tím můžeme úplně předejít potencionálnímu konfliktu. Stačí například přejít z jedné strany ulice na druhou či nezabočit do málo osvětlené, liduprázdné cesty parkem.⁸⁰

3.2.5.2. Coopova škála ostražitosti

Ostražitost ovlivňuje i samotnou rychlost naší reakce. Tuto skutečnost si uvědomoval již zmíněný Jeff Cooper, který vytvořil vizuálně jednoduchý, barevný kód, anglickým názvem označený také jako color code nebo states of awareness, pomocí něhož jsme schopni rozlišit stupně naší připravenosti na útok.⁸¹

- Bílá barva

Člověk je v tomto stádiu naprosto nepřipraven. V tomto stavu si nemůžeme dovolit být napadeni, protože útok vůbec neočekáváme. Pravděpodobně nebudeme schopni adekvátně a včas reagovat. Tento stav můžeme navodit doma v rodinném kruhu, kde nehrozí přirozeně žádné nebezpečí. Obdobně tomu bývá ve školních lavicích, kde jsme soustředěni na výklad vyučujícího. Jednoduše nepředpokládáme, stejně jako zbytek žáků ve třídě, že by mohlo dojít k životu nebezpečné situaci.⁸²

⁸⁰ COOPER, Jeff. *Principles of Personal Defense*. United States of America: Paladin press, 1989. ISBN 0-87364-497-2. str. 7-10

⁸¹ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁸² PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebudte snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 32

- Žlutá barva

Stav, v němž lze setrvat poměrně dlouhou dobu. Není to nic náročného ani očividného ze strany osob kolem nás. Pro jednoduchou představu sedíme v metru, máme okolo sebe nepřeborné množství neznámých lidí, člověk jednoduše nemůže předvídat jejich chování a záměry. Nicméně se o to alespoň můžeme pokusit pomocí našich smyslů. Výbava účastníků hromadné dopravy často bývá spojována s mobilními telefony či sluchátky. Pokud si v tento moment nebudeme hledět pouze svého, začneme si všímat lidí kolem sebe, poslouchat jejich dialogy a monology, již jsme schopni začít vyvířet alternativní konce jednání jednotlivých účastníků našeho pozorování.⁸³

- Oranžová barva

Tato barva by se dala označit za fázi přípravy. Nebezpečí je viditelné a nepříjemné, dostává nás do stresu. Musíme však stále mít na očích celé naše okolí, neupínat svoji pozornost na pouhé ohnisko nebezpečí. Tato fáze bývá klíčová v tom důvodu, kdy ještě naposledy můžeme předejít fyzickému boji. Pokud zůstaneme u příkladu rušného metra, muž nebo žena ve značně podnapilém stavu již začala projevovat agresivitu vůči ostatním cestujícím, volí vulgární, hlasitou mluvu, fyzicky napadá veřejný majetek. V této fázi je dobré být již připraven na vše.⁸⁴

- Červená barva

Tato barva značí jediné a to fyzický boj. Zde už není prostor cokoliv pozorovat, čas na vyjednávání vypršel, není cesty zpět. Začíná fáze samotné sebeobran.⁸⁵

⁸³ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 32

⁸⁴ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

⁸⁵ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 32

3.2.5.3. Rozhodnost

Kdo zaváhá, prohraje. Pro běžného člověka v civilizované moderní společnosti je násilí výraznou formou excesu z běžného chování ve společnosti. Pokud ale dochází na fyzický kontakt a my budeme v následujícím okamžiku napadeni agresivním útočníkem, musíme okamžitě reagovat. Okamžitá reakce rovněž může mít překvapivý účinek vůči útočníkovi. Vzniká zde malá šance, sloužící k odvrácení vzniklého nebezpečí.⁸⁶

3.2.5.4. Agresivita

Hovoříme samozřejmě o agresivitě z naší strany. člověk co nás napadl většinou neočekává odpor. Přesně proto si často volí vizuálně slabší, více zranitelnou oběť. Musíme být tedy nejen rozhodní, ale také schopní naše jednání dotáhnout do konce za pomoci agrese. Útočník na něco takového připravený není, a proto jsme schopni získat v určitý moment navrch. Začínáme totiž v nevýhodě, kdy pouze útočník ví, kdy zahájí útok a pravděpodobně zasadí první úder.⁸⁷

3.2.5.5. Rychlost

Musíme si uvědomit, že hovoříme o sebeobraně. O jakési disciplíně, ve které jde o náš život. Každá nevyužitá vteřina nás doslova může stát všechno. Nesmíme zahálet ani na okamžik. Pokud nás útočník napadne, ale doposud nás neudeřil, dokonce samotný trestní právní řád nám dovoluje zasadit uder jako první v rámci nutné obrany. Dle našeho pocitu byl náš život v tu chvíli ohrožen. Opět získáváme určitou výhodu. Budeme za o krok blíže k úspěšné obraně našeho života. Perfektní obrana vzniká ve chvíli, kdy útočník čelí protiútoku dříve, než si stihne uvědomit, že si ukousl moc velké sousto.⁸⁸

3.2.5.6. Rozvážnost

Rozvaha a klid je v boji taktéž velmi důležitá. Snažme se volit efektivní obranu, která způsobí škody hlavně útočníkovi, nikoliv nám. Údery pěstí mohou být efektivní, ale jen v případech, kdy obránce má nacvičenou techniku a zná zranitelná místa na lidském těle. Kostí v jednotlivých člancích prstů nejsou

⁸⁶ COOPER, Jeff. *Principles of Personal Defense*. United States of America: Paladin press, 1989. ISBN 0-87364-497-2. str. 13-15

⁸⁷ Tamtéž str. 19-21

⁸⁸ Tamtéž str. 25-26

primárně určeny k boji a poměrně snadno se zlomí. Využijme naopak cestu otevřené ruky a mysleme na slabá místa lidského těla, která všichni věrně známe. Hovoříme o očích, krku, rozkroku a mnohých dalších náchylných místech vůči bolesti. Zkusme rovněž využívat prostředí. Pokud bude v ohrožení náš život, obrana nemusí být přiměřená, a proto se nebojme využít běžné předměty, jež jsou v běžném prostředí nenápadné, na tu druhou stranu naopak v sebeobraně nebezpečné.⁸⁹

3.2.5.7. Nemilosrdnost

Opět chci připomenout, že nemluvíme o žádných pravidly ověšených sportovních utkáních, ale o boji na život a na smrt. Když už jsme se rozhodli zaútočit, udělejme to s co největší razancí, za účelem nebezpečného útočníka dostat do stavu, kdy nebude schopen pokračovat v boji. Nepleťme si pojmy. Z právního hlediska nemůžeme pokračovat s obranou poté, co samotný útok pominul. Mohlo by to být bráno jako msta a šlo by o exces z nutné obrany. Na druhou stranu, dotyčný nesmí být schopný v tomto boji pokračovat, přeci jen na prvním místě je naše zdraví a náš život, případně život někoho z našeho okolí. Protiútokem můžeme totiž pachatele ještě více vyprovokovat a vytvořit z něj ještě větší hrozbu. Proto neberme ohledy vůči pachateli, který nás chce vědomě ohrozit na zdraví či životě.⁹⁰

3.2.5.8. Překvapení

Posledním principem této taktiky při sebeobraně bývá překvapení. Pojem, který nás doprovází napříč všemi předchozími principy, avšak je tak důležitý, že si zaslouží vlastní odstavec pro jeho zmínění. Překvapení protivníka, ať bylo způsobeno jakýmkoliv z předchozích principů, nám dá určitý čas, který můžeme využít na efektivní obranu, protiútok nebo klidně útěk.⁹¹

⁸⁹ COOPER, Jeff. *Principles of Personal Defense*. United States of America: Paladin press, 1989. ISBN 0-87364-497-2. str. 29-31

⁹⁰ Tamtéž str. 35-37

⁹¹ Tamtéž str. 41-42

4. Čtvrtý aspekt – pachatelé

Na osobu pachatele se dá nahlížet z mnoha úhlů pohledu. Jelikož žijeme v moderní společnosti, začneme více obecně z pohledu trestního práva. Trestní zákoník nahlíží na osobu pachatele jakožto na člověka, jenž naplnil všechny znaky skutkové podstaty trestného činu. Pro individualizaci samotného trestu byla vytvořena takovýmito společností škodícím subjektům poměrně rozsáhlá právní úprava, která se snaží dosáhnout co nejpřesnější charakteristiky trestného činu, jenž nám pomůže sestavit nejlépe odpovídající trest. Zmínil jsem slovo subjekt. Osoba pachatele je totiž více konkrétní pojem. Hovoříme o fyzické osobě. Při spáchání trestného činu byla příčetná a dovršila patnácti let v době, kdy se trestného činu dopustila. Více podrobnou úpravu nalezneme samozřejmě v zákoně č. 40/2009 Sb.⁹²

Máme nepřeberné množství pachatelů. Protiprávním chováním zasahují prakticky do všech sfér našich běžných životů. V rámci sebeobrany nás zajímají hlavně ti, kteří páchají trestnou činnost svým agresivním chováním a ohrožují oběti na zdraví, či dokonce životě. Agresoři vykazují znaky, pomocí nichž jsme schopni je odhalit ještě před tím, než se odhodlají někoho napadnout:⁹³

- Velké napětí – agresor je připraven na útok, organismus se dostává pod velký tlak a stres, ruce zatnuté v pěst také dopomohou prozradit doprovodné známky agrese.
- Pocení – velký stres a tlak může být na povrchu projeven nadměrným pocením, viditelným u potencionálního útočníka.
- Skrývání rukou – běžnou aktivitou, kterou jsme schopni si představit i například z filmů, může být ukryvání nebezpečných předmětů, schovaných za zády či rovněž psychickou pomůckou skrývání agresorovo nekalých úmyslů.
- Narušování osobního prostoru – všichni máme odjakživa nastaveny určité zóny našeho osobního prostoru, do kterého nepustíme jen tak někoho,

⁹² Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník

⁹³ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 39

a proto útočník tyto pomyslné bariéry musí překonat, což může být dalším iniciátorem hrozícího nebezpečí.

- Zrychlený dech – tělo zvyšuje tepovou frekvenci v reakci na nadcházející zvýšenou tělesnou aktivitu, doprovázenou zrychleným dýcháním. Pokud tomu předcházela například hádka nebo jiné agresivní chování, tělesnou aktivitou bude pravděpodobně útok.
- Nesrozumitelná mluva – nabuzený organismus již zapojuje pouze naše mechanismy, sloužící k boji, řeč je tedy velmi komplikovaným procesem, který v takové chvíli přestává fungovat a dochází ke komolení slov.⁹⁴

Avšak není zločinec jako zločinec. Každý má jinou motivaci dopouštět se protiprávního jednání a pro určitou představu je určitě dobré si zde tyto kategorie alespoň z části popsat. Není to ovšem dobré jen pro nás. Sebeobrana, pokud chce být co neúčinnější, musí zakomponovat tyto poměrně diametrální rozdíly do svých modelových situací. Stejně tak zákony nesmí každého z těchto typů trestat stejným, ve výsledku neefektivním způsobem.⁹⁵

4.1. Lidé dělající chyby

Určitě nejméně početná skupina osob, která může rovněž páchat trestnou činnost. Jsme jen lidé, dělající chyby. Zákon je pro všechny stejný a všichni musíme za své činy pykat stejnou vahou. Nelze někoho zvýhodňovat na základě domněnky, že takto normálně nevystupuje ve společnosti. Hovoříme o lidech z úplných rodin, s bezproblémovým dětstvím, dostačujícím zázemím, které nenutí snažit se nelegální cestou hledat lepší budoucnost nebo jen řešit své komplexy. Avšak žijeme ve společnosti a ta nás rovněž formuje po celý náš život. V dnešní době, kdy je dostupné prakticky všechno všem a kdekoli, můžeme narazit na alkohol, bohužel i drogy, skoro na každém rohu. Tito lidé nechtějí do vězení. Když už ale v nějakém skončí, je to jejich poslední návštěva. Není to totiž prostředí jim

⁹⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 40

⁹⁵ MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. USA: YMAA Publication Center, 2008. ISBN 978-80-204-4401-1. str. 106

přirozené. Po odpykání soudem uloženého trestu bývá represivní a reparativní funkce naplněna a dotyčný, který spáchal trestný čin, bývá zpravidla poučen.⁹⁶

4.2. Pouliční kriminálníci

Oproti lidem, kteří občas udělají v životě chybu a například někoho v opilosti fyzicky napadnou, tu máme úplně odlišnou skupinu osob. Tito lidé naopak páchají trestnou činnost pravidelně. U některých se jedná o součást obživy, u druhých způsob života. Spojujícím faktorem bývá určité odtržení od norem nastavených společností, kdy kriminalita bývá součástí života těchto lidí. Zároveň hovoříme o nejpočetnější skupině osob, páchajících trestnou činnost, jenž se vyskytuje ve společnosti. Zloději, lupiči, bezdomovci, narkomané, překupníci drog, prostitutky a další. Tento typ lidí často funguje pod vlivem návykové látky. Nemají v plánu zapadnout do běžného, společností nastaveného systému. Pro ně je mnohem snadnější si cokoli vydobýt například násilím. Pobyt ve vězení bývá pro tuto skupinu spíše přechodným bydlištěm, často bydlištěm jediným, a proto zde žádná náprava často neproběhne. Tito lidé jsou pro společnost nebezpeční, bývají často ozbrojeni, vyskytují se ve specifických lokalitách a zpravidla takové jedince snadno odlišíme od ostatních. Právě vůči nim je dobré být ostražitý a mít přehled o svém okolí.⁹⁷

4.3. Predátoři

Pravděpodobně nejnebezpečnější varianta útočníka, se kterou je možné přijít do kontaktu. Proč zrovna Predátoři? Tyto jedince spojuje jakási obecná charakteristika. Bývají to osoby s předem připraveným, promyšleným plánem, jenž zpravidla bývá zaměřen na vážnější trestnou činnost. Specificky si vybírají místo a čas, dokonce i samotnou oběť. Původem mohou být z předešlé skupiny kriminálních, ale také vůbec nemusí. Může to být klidně milý kolega z práce, kterého znáte již roky. Následující dělení zkusí rozebrat dva typy predátorů pro přesnější a ucelenější představu těchto pachatelů zpravidla velmi závažné trestné činnosti.⁹⁸

⁹⁶ MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. USA: YMAA Publication Center, 2008. ISBN 978-80-204-4401-1. str. 108

⁹⁷ Tamtéž str. 108-109

⁹⁸ Tamtéž str. 112

4.3.1. Zdrojoví predátoři

Tito násilníci berou násilí jako prostředek a nás, jakožto zdroj svého obohacení. Takový predátor je schopen ukrást pouze kabelku, ale také rovněž vykrást banku. Svou trestnou činnost dopředu plánuje, prohlíží si okolí, hledá nejefektivnější cestu k zisku. Ziskem může být cokoliv a způsob získání může být také různý. Nedůležitější informací z toho vyplývá, že tito lidé nejsou hloupí, drogami nabuzení zločinci, ale často naopak inteligentní lidé, využívající svých znalostí a talentu k páčání trestné činnosti.⁹⁹

4.3.2. Procesoví predátoři

Druhou variantou potencionálně inteligentních násilných pachatelů jsou predátoři procesoví. V této skupině si můžeme představit nejrozumnější sériové vrahy a pachatele trestného činu znásilnění. Bohužel hovoříme o pachatelích, kteří nejsou tak snadno odhalitelní jako v Hollywoodských filmech. I přes skutečnost, že páchají trestnou činnost jen kvůli samotnému potěšení z procesu výkonu trestné činnosti, na povrchu mohou vystupovat jako běžní, ba dokonce úspěšní a přátelští lidé. Nebezpečnost těchto lidí tkví v jejich inteligenci. Využívají veškeré, pro nás nevýhodné podmínky k provedení trestné činnosti často s fatálními následky.¹⁰⁰

4.4. Osoby pod vlivem nemoci či omamných látek

Nemoci, jako jsou například schizofrenie nebo jiné bludy a nereálné představy vytvářející onemocnění, bývají poměrně vzácně se vyskytující jevy, na které bychom si měli dát pozor v rámci sebeobrany. Obdobný efekt mohou způsobovat drogy. Vytvářejí nereálné představy a staví osoby pod vlivem těchto látek či stavů do neexistujícího nebezpečí. Pro ně to nebezpečí, avšak existuje a je velmi reálné. Tím se stávají pro společnost velmi nebezpečnými a hlavně nepředvídatelnými. Nebezpečnost rovněž vězí v doprovodných efektech. Tyto osoby mohou mít větší sílu, nemusí cítit bolest, ztrácí pud sebezáchovy.¹⁰¹

⁹⁹ MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. str. 31

¹⁰⁰ Tamtéž

¹⁰¹ MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. USA: YMAA Publication Center, 2008. ISBN 978-80-204-4401-1. str. 113-115

4.5. Agresoři z okruhu blízkých osob

Z nadpisu již můžeme vypožorovat, čím je tato skupina specifická a zároveň velmi nebezpečná. Týká se převážně sexuálně motivované trestné činnosti, do níž spadá i znásilnění. To probíhá u většiny případů mezi lidmi, co se alespoň částečně znají. Častěji bývá takové jednání vedeno ze strany muže vůči ženě. Sexuální nátlak, nebo dokonce znásilnění, provede v mnoha případech pachatel na osobě jemu známé, ke které si vytvořil určité zpravidla jednostranné pouto. Můžeme hovořit o kolegovi z práce, spolužákovi ze školy, kamarádovi, bývalém příteli, dokonce i o příteli současném. Složitost netkví pouze v náročné sebeobraně ženy vůči muži, kdy vidíme značný nepoměr ve fyzické síle, ale také ve faktu, že se jedná o osobu ženě mnohdy blízkou. Zaskočená oběť v takové stresující situaci mnohdy neví, jak reagovat, a proto většinou reaguje špatně nebo vůbec. Uvědomění může nastat v průběhu aktu, ale také klidně hodiny, dny, dokonce i roky poté. Proto je důležité nastavovat jasné hranice již v počátku vznikajícího vztahu, aby útočník neměl tendenci si vytvářet domněnky, ospravedlňující takovýto čin.¹⁰²

¹⁰² HOUDEK, Jasmína a Pavel HOUDEK. *Moderní sebeobrana*. Praha: Listen, 2022. ISBN 978-80-242-8204-6. str. 11

5. Pátý aspekt – konflikt

Pod pojmem konflikt si mnozí představí několikasekundový fyzický boj, který může započnout z nepřeberného množství důvodů. Avšak tak jednoduché to není. Samotný fyzický střet totiž není jedinou fází v celém procesu konfliktu. Nebývá zpravidla ani tou nejdůležitější fází. Tento cyklus probíhá mnohem dříve, než samotná konfrontace účastníků započne. Z mého pohledu toto téma shrnuje prakticky vše, co bylo doposud řečeno. Je to jakási kostra či návod, podle něhož vždy s různými odchylkami probíhá například fyzické napadení či pokus o znásilnění. Pokud zahrneme do tréninku modelových situací následující informace, bude pro nás opět trochu jednodušší se fyzické konfrontaci s útočníkem klidně přímo vyhnout. V jiných případech budeme alespoň dopředu vědět, co během konfliktu, i několik měsíců nebo let poté, může přetrvávat.¹⁰³

5.1. Prekonfliktní fáze

Když pojmem prekonflikt ze široka, tato fáze nastala třeba právě teď. Studium sebeobrany můžeme považovat za dlouhodobou přípravu na nebezpečnou situaci do budoucna. Nikdy nevíme, kdy se nám nejrůznější taktické nebo technické informace budou hodit, a proto je důležité mít zmíněné informace v podvědomí. Při případném střetu, pokud si vzpomeneme alespoň na jednu jedinou z nich, nám mohou zachránit život.¹⁰⁴

Z kratšího časového úseku hovoříme o prekonfliktní fázi, jakožto o poslední možnosti vyjednávání s útočníkem a zároveň preventivní přípravě na nejhorší možný scénář. Preventivní přípravou rozumíme hlavně pochopení dané situace. Jsme si vědomi nebezpečí, které nám hrozí a psychicky tuto situaci hodláme zvládnout. Nestavíme svou osobu do role snadné oběti, ale naopak chceme přesvědčit pachatele o našem sebevědomí. Zároveň ale víme, co může následovat. Proto vyhledáváme stabilní střeh, ofenzivní či defenzivní, v závislosti

¹⁰³ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

¹⁰⁴ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

na konkrétní situaci. Trénink sebeobrany by měl zahrnovat mimo údery a kopy rovněž například páky nebo přehozy, nicméně už víme, že tyto techniky musí být správně provedeny. Pokud tomu tak není, může nás to stát život. Případně je-li obětí žena, nebude přeci nasazovat páku stokilovému muži, který zároveň požil omamnou látku na dodání si sebedůvěry. Taková žena by měla nosit v kabelce alespoň pepřový sprej, popřípadě již v rámci této přípravné fáze hledat v okolí vhodný předmět, jako třeba kámen, mobilní telefon, klíče od bytu a podobně. I přes hrozící konflikt je tato fáze nejdůležitější ze všech, jelikož zde máme poslední možnost odvrátit hrozící nebezpečí. Proto jí budeme věnovat širší pozornost.¹⁰⁵

5.1.1. Verbální a nonverbální komunikace

Nedílnou součástí každého z nás je komunikace. Při každé interakci s druhými využíváme alespoň jednu, případně se složky verbální i neverbální komunikace prolínají a doplňují. Nemusí ale nutně sloužit jakožto prostředek situaci uklidňující. Volbou špatných slov, nejen ze strany útočníka, může být okolí vyprovokováno k důraznějšímu prosazování svých názorů. Slovní, verbální komunikaci dělíme v závislosti na typu agresora, jenž proti nám stojí. Varianty jsou následující:¹⁰⁶

5.1.1.1. Defenzivní komunikace

Obránce se staví do role vyjednávatelů uklidňující situaci. Nechce více vyhrotit vzniklou situaci. Naopak ji chce odvrátit klidným, obranným vystupováním. Takové chování není velmi sebevědomé. Při špatném odhadu osobnosti útočníka nemusí dojít ke zvrácení hrozícího nebezpečí. Pachatel vyhodnotí oběť jako slabou a bude více odhodlaný zaútočit. Tento způsob komunikace tedy funguje spíše u nerozhodných pachatelů. Defenzivním způsobem poukazujeme na nulový přínos útoku, vysvětlujeme možné následky způsobené takovým napadením a doufáme ve správné rozhodnutí útočníka.¹⁰⁷

¹⁰⁵ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 49

¹⁰⁶ Tamtéž str. 50-51

¹⁰⁷ Tamtéž str. 51

5.1.1.2. Ofenzivní komunikace

Útočník hledá ve většině případech slabší, nepozorné oběti. Je to pro ně jednodušší. Rychleji dosáhnou svého cíle a následně ku příkladu stihnou uniknout spravedlnosti. Ofenzivním způsobem, oproti předešlé formě komunikace, naopak vyzařujeme sebevědomím, chováme se dominantně. Defenzivní komunikace volila klidný postup vyjednávání. Ofenzivní používá vyšší tón hlasu. Na útočníka klidně i křičíme, používáme nadávky, využíváme moment překvapení k odstrašení protivníka. Chceme, aby přehodnotil své představy o nás. Je to poměrně svérázná i částečně nebezpečná forma vyjednávání, která v očích nezasvěcené osoby svědka nemusí vyznít zrovna dobře. Proto opět musíme nahlížet na okolnosti, spjaté s nebezpečnou situací, jako je osobnost pachatele i množství přihlížejících. Svědci rovněž hrají podstatnou roli. Mohli by při takovém způsobu chování zaměnit osobu obránce za útočníka.¹⁰⁸

5.1.1.3. Asertivní komunikace

Zlatá střední cesta mezi agresivním vystupováním a pasivním přesvědčováním. Člověk vystupuje sebevědomě, snaží se o vyjednávání pomocí klidného neprovokativního tónu hlasu. Hledáme společně jakousi výhodnou cestu pro všechny zúčastněné, což znamená, že neděláme jen ústupky, ale například prosazujeme své potřeby. Předpokladem této komunikace je odrazení pachatele naším sebevědomím, jenž není podpořeno přehnanými emocemi, spíše naopak klidem, který může být rozhodujícím faktorem v přesvědčení útočníka o naší připravenosti na tuto situaci.¹⁰⁹

5.1.2. Neverbální komunikace

Neverbální komunikace, jak je známo z psychologického hlediska, slouží velmi dobře k odhalení pravých úmyslů člověka. Bývají pravidelně sledovány například při výsleších podezřelých pachatelů k odhalení jejich skutečných záměrů za pomoci nejrůznějších gest. V našem případě využijeme nonverbální komunikaci spíše z pohledu obránce, který může sledovat nejrůznější vzorce chování tohoto

¹⁰⁸ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 51

¹⁰⁹ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

typu komunikace k předpovídání přicházejícího útoku. Proxemika vypovídá o zkracování vzdálenosti. Pokud útočník překračuje námi stanovené hranice, může to značit hrozící útok. Haptika zastává obdobný koncept. Je zaměřena na dotyk, což v různých kulturních zvycích bývá často bráno odlišně, každopádně člověk má možnost vypozařovat eskalující drzost oponenta a jednat podle toho. Vnější vzhled bývá často zavádějící, nicméně pro individua, žijící kriminálním životem je specifické ošacení i vzhled často výrazným znakem. Gesta a mimika, jako například držení těla či výraz v tváři mohou být opět doprovodnými znaky, jenž nám radí být více v pozoru. Specifickou součástí této skupiny jsou oči. Velmi výrazný komunikační prostředek, vypovídající o směru útoku, prohlížení si potencionální oběti, vyhledávání svědků, případně dalších činností, souvisejících s plánováním útoku. Poukazuji tímto odstavcem na fakt, kdy jsme schopni naprosto se vyhnout či případně v čas odhadnout nebezpečnou situaci úplně beze slov.¹¹⁰

5.2. Konflikt

Touto fází rozumíme velmi rychlý, fyzický střet alespoň dvou osob. Oproti ostatním fázím trvá ve většině případech opravdu jen pár vteřin. V rámci sebeobrany není tento typ boje nijak ohraničen pravidly, nikdo nerozhoduje o vítězi, je zde pouze snaha přežít. Lidé, stejně jako zvířata, bojují různými způsoby v průběhu celé své existence prakticky neustále. Bojujeme o území, místo ve společnosti, prosazení našich názorů, avšak velkým rozdílem bývá již zmíněný způsob boje. Bohužel existují jedinci z nejrůznějších skupin naší společnosti, kteří mají naučené vzorce chování, projevující se fyzickým násilím a prosazováním svých zájmů i potřeb hrubou silou. Tomuto projevu chování věnuje tato práce největší pozornost. Chce lidem přiblížit eventuální průběh zmíněné nebezpečné situace.¹¹¹

¹¹⁰ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

¹¹¹ MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Komunikace v konfliktu*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4815-6. str. 28

5.2.1. Technické sebeobránné prostředky

Mezi takové prostředky můžeme zasadit prakticky vše co nás napadne. Cokoliv, s čím je člověk schopný bránit sebe nebo své okolí. Toto téma rozdělujeme do dvou kategorií, z nichž já bych chtěl věnovat převážně pozornost té druhé. Sebeobrana může proběhnout beze zbraně. V takovém případě hovoříme o technických sebeobránných prostředcích ve smyslu našeho vlastního těla. I tak je zde opravdu široká paleta použitelných, hlavně efektivních prostředků, jenž si můžeme alespoň v krátkém shrnutí popsat. Mezi ty běžné, pro každého snadno představitelné prostředky, řadíme údery a kopy. Nemůžeme ovšem mluvit pouze o ofenzivních pomůckách. Velmi důležité jsou kryty, které s doplněním o správný obranný postoj, jinými slovy také střeh, vytvářejí šanci pro snížení poškození, jenž přichází ze strany útočníka. Do krytů spadají rovněž úhyby nebo nejrůznější bloky úderů za pomoci držení, objetí, případně jiných forem úchopů. Dále jsme schopni pracovat s vahou našeho soupeře. K tomu využijeme například podmety, strhy, hody či pády. Vše musí být samozřejmě efektivní, proto vyhledáváme slabá místa na protivníkově těle. Mezi ně patří i klouby, na které je možné vytvářet až neúnosný tlak za pomoci páků. Páky vedeme na klouby velké, jako například kloub ramenní nebo loketní, ale také na ty nejmenší, vyskytující se v prstech předních končetin. Do poslední části bych zařadil ty nejméně humánní techniky. Kousání a trhání. Hovoříme o sebeobraně. Chceme přežít za každou cenu. Působení bolesti útočníkovi je pravděpodobně to jediné, co při fyzickém konfliktu může zvrátit průběh boje v náš prospěch.¹¹²

Druhou částí jsou zbraně. Takový prostředek musí odpovídat samozřejmě hrozící situaci. Nelze použít při jakémkoliv ohrožení střelnou zbraň a doufat, že nám takto nepřiměřená sebeobrana projde. Zmínil jsem střelnou zbraň. Ta spadá do kategorie bezkontaktních prostředků sebeobrány. Dále bychom tam mohli zařadit pepřový sprej, taser, tekutou střelu, plynovou pistoli a další více humánní nesmrtící pomůcky. V kategorii kontaktních zbraní můžeme nalézt teleskopické obušky, paralizéry, boxery, ale také nože. Dle mého názoru není potřeba tyto

¹¹² VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrány: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

vyjmenované obranné prostředky dělit na smrtící a nesmrtící, protože při nadměrně vyvinuté intenzitě mohou přivodit smrt všechny. Důležitou složkou, rovněž stojící za zmínku, je složka zbraní improvizovaných. Dát úder pěstí může být bolestivé pro obě strany. Mnohem jednodušší bývá využití neživých předmětů, které odvedou práci možná ještě efektivněji. Jedná se o nejběžnější věci z našeho okolí. V kapse, kabelce, na zemi, v restauračním zařízení, domácnosti, prakticky kdekoliv. Fantazii se meze nekladou, pouze dbejme na přiměřenost naší obrany vůči hrozícímu nebezpečí.¹¹³

5.3. Postkonfliktní fáze

Poslední fáze začíná v době, kdy útočník přestal hrát nebezpečnou roli, případně je již zpacifikován. Nicméně konflikt může dopadnout různými způsoby. V tom nejlepším případě dokážeme pomocí prekonfliktní fáze předejít hrozícímu útoku a přesvědčit útočníka. Dalším možným závěrem je útek. Velmi rozumná volba ze strany obránce, který nechce vystavovat své zdraví, či dokonce život, hrozícímu nebezpečí z případného fyzického střesu s útočníkem. Pokud dojde na střet mezi obráncem a útočníkem, jsou zde pouze dvě východiska, jak daná situace může dopadnout. V té první, pro nás přijatelnější, dojde k přemožení útočníka. Nicméně musíme dbát na případné poskytnutí první pomoci samotnému pachateli, pokud je na první pohled vidět vážný úraz či třeba bezvědomí. Alespoň bychom měli zavolat příslušným složkám. Na mysli mám policii, jenž útočníka zadrží a zároveň záchranou službu, která může poskytnout efektivnější lékařskou pomoc nejen agresorovi, ale rovněž nám. Poslední nejhorší variantou výsledku konfliktní fáze bude přemožení obránce útočníkem. Ten téměř ve všech případech z místa unikne. Proto bychom určitě měli zavolat o pomoc.¹¹⁴

Postkonfliktní fázi berme jakožto proces zotavování po fyzicky i psychicky náročné nebezpečné situaci. Zpravidla se rozděluje do tří bodů, které na sebe poměrně plynule navazují. Ihned po dobojování nastupuje stabilizace. Období, v němž

¹¹³ VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

¹¹⁴ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

zjišťujeme následky střetu. Ohledáváme sebe, odhalujeme možná zranění, snažíme se je ošetřit, zároveň voláme o pomoc svědky, kolemjdoucí, policii a záchranou službu. Pokud byl protivník přemožen, rovněž jemu budeme muset poskytnout pomoc.¹¹⁵

V době takzvané normalizace stavu člověka po konfliktu dochází k nejrůznějším fyzickým a psychickým dozvukům těch dlouhodobějších následků střetu. Některé konflikty mohou být opravdu vážné. Člověk nemusí vyváznout ve zdraví pouze s modřinami. Hovořím o různých důvodech, vyžadujících dlouhodobý pobyt v ozdravném zařízení. Další problematiku, která vznikla takovým neoprávněným fyzickým napadením, řeší policie a následně může skončit u soudu. Tato fáze může řešit i celoživotní následky. Jen pro představu si zde nějaké odhalíme.¹¹⁶

5.3.1. Viktimizace obětí

Tento pojem je spojován s obětí a jejím dlouhodobým prožíváním újmy způsobené pachatelem. Pachatel zde hraje jednu z hlavních rolí, přičemž způsobuje hlavně újmu primární. Tento proces poškození oběti se nazývá primární viktimizace. Samotná újma může mít různý rozsah. Za vzor bych použil trestný čin znásilnění, kde primární újma oběti přímo souvisí s trestným činem, jenž pachatel spáchal vůči oběti. Již tento čin samotný zanechá na oběti pravděpodobně doživotní následky, ale mnoho lidí si není vědoma existence další fáze procesu viktimizace, kdy často úplně nevědomky poškozují oběť i další účastníci, kteří budou s poškozeným či poškozenou v kontaktu.¹¹⁷

Při kontaktu s policií, lékaři, soudem nebo jen rodinnými příslušníky a blízkými dochází mnohdy k sekundární viktimizaci. Neustálé připomínání si nepříjemných vzpomínek na trestný čin skrze orgány činné v trestním řízení může vézt k dalšímu psychickému poškozování oběti. Rovněž nevhodné chování zdravotníků,

¹¹⁵ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 96

¹¹⁶ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

¹¹⁷ GŘIVNA, Tomáš, Miroslav SCHEINOST a Ivana ZOUBKOVÁ. *Kriminologie: 5. aktualizované vydání*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2019. ISBN 978-80-7598-554-5. str. 124-128

nedostatečná komunikace v rodině, to vše může vézt ke zhoršení duševního stavu. Nastupují nejrůznější pocity nedůstojnosti, nespravedlnosti a izolace, proto je důležité, aby vyjmenované složky měly na paměti opatrnost při svém vystupování a chování vůči oběti. V jistých případech hovoříme i o terciální viktimizaci. Nastává dlouho poté, co samotná událost již dávno skončila. Taková oběť není schopna se zpět začlenit do původního života, mění svůj životní styl, bývá uzavřena vůči společnosti a ztrácí v ni důvěru.¹¹⁸

5.3.2. Posttraumatická stresová porucha

Trénink sebeobrany můžeme rovněž pojmut jako trénink na nebezpečnou situaci, která prakticky nikdy nemusí nastat. Tyto nebezpečné situace nastávají pouze ojediněle, ale zároveň mohou postihnout každého z nás. Člověk zpravidla nebývá na náhlý nebezpečný konflikt velmi dobře připraven, protože to není nic běžného ani normálního. Pokud jsme velmi vážně ohroženi, případně se před našimi zraky stane nějaká velmi neobvyklá a zároveň nebezpečná událost, může nastat tímto vlivem právě probíraná posttraumatická stresová porucha. V našem případě hovoříme o nejrůznějších fyzických konfliktech, nicméně to pro dovysvětlení nemusí být pouze napadení, ale také autonehody, přírodní katastrofy, teroristické útoky a jiná neštěstí. Jednoduše daná situace nekoresponduje s dosavadní získanou životní zkušeností, což může mít za následek vyústění v určitý soubor poruch, jenž narušují náš běžný život. Například si znovu vybavujeme již prožitou traumatickou událost. To vede k poruchám spánku nebo nočním můrám. Dále se podvědomě vyhýbáme místu události, případně věcem, které by mohly událost připomínat. Tyto stavy nám mohou navozovat nejrůznější úzkosti, deprese, dále různé fyziologické reakce jako nevolnost, pocení nebo třesení. Při dlouhodobém trvání obdobných stavů by člověk měl vyhledat odbornou pomoc a nebát se hovořit o tom co zažil.¹¹⁹

Postkonfliktní fáze končí posledním bodem, který je vyznačován návratem našeho fyzického a psychického stavu do normálu. Mnohdy neodhadneme délku trvání jednotlivých fází, vždy totiž záleží na vážnosti samotného konfliktu a rovněž také

¹¹⁸ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. vydání. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4. str. 214-216

¹¹⁹ Tamtéž 117-125

na osobnosti i psychickém stavu oběti. V poslední části rekapitulujeme, co se odehrálo. Získané zkušenosti bychom měli promítnout v našem dalším jednání. Dokázat popsat chyby, kterých jsme se dopustili během samotného průběhu celého konfliktu. Zda selhala komunikace či například neznalost sebeobrany.¹²⁰

¹²⁰ PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebud'te snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5. str. 96

6. Šestý aspekt – právní stránka sebeobrany

6.1. Okolnosti vylučující protiprávnost

V určitých životních situacích musíme jednat na úkor zdraví či majetku druhých. Hovořím o událostech vyžadujících znalost nejen svých predispozic, jako je fyzická a psychická odolnost, kondice nebo technické prostředky a zkušenosti. Rovněž musíme vědět a brát v potaz zákonem nastavené hranice, které nám dovolí v určitých životních momentech jednat protiprávně. Za tyto momenty považuji právě sebeobránné situace, při nichž bráníme sebe nebo své blízké. Jak jsme si již řekli, jednat v takto extrémně náročné, neznámé situaci racionálně není vůbec snadné. Člověka zpravidla pohltnou emoce i pud sebezáchovy, a právě proto zde musí být nastaveny tyto hranice, na jednu stranu dovolující nám chránit svůj život, na stranu druhou nám zakazují bránit se nepřiměřenou intenzitou, neodpovídající hrozícímu útoku. V následující části rozebereme tři termíny, jenž přímo souvisí s naší sebeobránnou problematikou.¹²¹

6.1.1. Nutná obrana

Je možné spáchat trestný čin, který na první pohled splňuje formální znaky skutkové podstaty trestného činu, ale zároveň za něj nebýt trestně odpovědný. Jinými slovy nebýt nebezpečný pro společnost. Vybral jsem první a všeobecně nejznámější pojem ve společnosti na toto téma, čímž dle mého názoru bývá nutná obrana. Tato okolnost vylučující protiprávnost trestného činu je naším právem, nikoliv povinností. Oproti výjimkám, jako například policistům, mají ostatní běžní civilisté právo volby, zda budou čelit takovému nebezpečí či nikoliv. Avšak nikdo nemá povinnost nejrůznější nebezpečné formy chování trpět.¹²²

Nutná obrana hovoří o přímo hrozícím nebo trvajícím útoku, kterému obránce v danou chvíli čelí. Trvání je důležité pro posouzení, zda nedošlo k excesu z nutné obrany. V takovém případě by se obránce nebránil, ale spíše mstil. Nebráníme pouze sebe. Lze tohoto principu využít v rámci ochrany našich blízkých či

¹²¹ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8. str. 23

¹²² PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

společnosti celkově. Nemusíme vyloženě čekat až útok bezprostředně započne, ale musíme si být jistí, že je hrozba reálná. Částečně subjektivní hranicí bývá posuzování přiměřenosti. Obránci jsou totiž v pozici, kdy mohou útočníkovi způsobit stejně závažný, ba dokonce i závažnější následek než ten, který hrozil. Na druhou stranu, následek nesmí být zcela zjevně nepřiměřený následkům, hrozícím od útočníka.¹²³

6.1.2. Krajiní nouze

V nutné obraně nám hrozil útok ze strany trestně odpovědné osoby, případně takovou osobou poštvaného zvířete. Krajiní nouze naopak odvrací přímo hrozící nebo trvajícím nebezpečím. To může být způsobené člověkem, ale také vůbec nemusí. Dané osoby nejsou plně odpovědné za svá jednání z důvodu nízkého věku či nemoci, omezující možnost rozeznat protiprávnost svého jednání. Nebezpečím, které nás ohrožuje na zdraví, životě nebo majetku, může přijít i ze strany přírodních živlů, ve formě ku příkladu záplav. Další odlišnost lze vyzkoušet v možnostech intenzity obrany. Zde je hranice nastavena přísněji. Následek způsobený obranou vůči hrozícímu nebo trvajícím nebezpečím nesmí být stejný, případně ještě závažnější než ten, který hrozil. Další specifikací je princip takzvané subsidiarity. Ta říká, že nastane exces z krajiní nouze, pokud šlo nebezpečím odvrátit jiným způsobem. Tento princip v nutné obraně není zapotřebí splnit.¹²⁴

6.1.3. Oprávněné použití zbraně

V rámci sebeobrany jsme si již několikrát řekli, že primárním cílem je záchrana našeho života či zdraví a prostředky k tomu použité mohou být různorodé. Přes nejrůznější hmaty a chvaty přecházíme k použití jiných pomůcek, předmětů, které nám mohou zvýšit šance na úspěšnou sebeobranu. Zbraně nebývají pouze střelné, ale také bodné, sečné, tupé či provizorní, původně nesloužící k ochraně lidských životů. Zbraň nicméně nemusí být vyloženě použita. Poslouží rovněž velmi dobře, jakožto psychologický prostředek zastrašení a odvrácení hrozícího útoku pouze samotnou existencí. Pokud tedy nepřekročíme zákonem nastavené

¹²³ KRATOCHVÍL, Vladimír. *Kurs trestního práva: Trestní právo hmotné: obecná část*. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-042-3. str. 370

¹²⁴ Tamtéž str. 365-369

okolnosti nepřiměřeného jednání při nutné obraně či krajní nouzi, je možné použít velmi širokou paletu ochranných pomůcek, mimo jiné i střelnou zbraň, pokud si to samotná situace vyžaduje.¹²⁵

¹²⁵ *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

Praktická část práce

7. Empirické šetření

Tato diplomová práce je rovněž doplněna, kromě části teoretické, i o část praktickou. Po stránce teoretické jsme rozebírali nejrůznější aspekty, které lze nalézt v pojmu nazvaném sebeobrana. Pro úplné doplnění diplomové práce bylo tedy provedeno empirické šetření, zaměřující se na získání co nejširšího spektra názorů. Tyto názory by měly být odrazem odlišného pohledu jednotlivých skupin ve společnosti. Každá z nich má alespoň minimální šanci čelit nebezpečné situaci, případně být dokonce donucena použít sebeobranu. Proto věřím, že názory zde získané budou zajímavým přínosem pro pohled na sebeobranu, i aspekty s ní spojené, z očí dalších osob, odlišně zainteresovaných do tohoto tématu.

K tomuto empirickému šetření byl využit dotazník, jakožto ideální prostředek pro získání co největšího množství informací a názorů, pomocí kterých budeme moci co nejpřesněji porovnat a zjistit převládající názor většiny.

7.1. Cíl šetření

Dotazníkové šetření v této práci má za úkol mimo jiné rozdělit respondenty na tři skupiny v závislosti na znalostech a životních zkušenostech z okruhu tohoto tématu. Cílem této práce je totiž porovnat a zjistit názory lajků, sportovců z okruhu bojových umění a lidí, jenž vykonávají takové zaměstnání, které jim přikládá za povinnost umět se bránit a znát případná rizika konfliktu.

7.2. Dotazníkové šetření

V mé praktické části jsem využil metodu dotazníkového šetření. Jedná se o velmi užitečný způsob sběru dat. V této práci využívám internetového odkazu, pomocí něhož mohu respondentům, nehlédě na jejich bydliště či zaměstnání, zaslat prakticky v jakoukoliv hodinu odkaz, ve kterém naleznou již vytvořený dotazník. Často bývá dotazník vytvářen i písemně, avšak můj způsob mi vůči respondentům přišel pohodlnější a méně omezující.

Mezi přednosti této metody bych vyzdvihl velké množství respondentů, které se může podílet na dané problematice. Díky poměrně vysoké anonymitě máme i vysokou pravděpodobnost získání dostatečného množství potřebných odpovědí.

Bohužel tato anonymita může být i negativní složkou. Lidé v dotazníku odpovídají bez dohledu, čímž jim je dán prostor samotný výzkum negativně ovlivňovat a odpovídat či reagovat na otázky nevhodně. Dalším spíše pozitivním faktorem zvolené metody bývá subjektivita. Mým cílem bylo získat rozdílné či shodné názory široké veřejnosti na zvolené téma použitím konkrétní otázky, k čemuž byla tato metoda ideální. Spolu s již zmíněnou anonymitou doufám, že respondenti odpovídali čistě podle svého přesvědčení a nebyli ovlivněni okolím, případně výzkumem samotným.

7.3. Charakteristika samotné praktické části

Na mé dotazníkové šetření odpovědělo 194 respondentů. Tito lidé museli projít dvacet čtyři otázek, jež byly situovány do šesti tematických skupin. První část otázek byla velmi obecná. Slouží k rozdělení respondentů podle pohlaví a dále do věkových skupin. Poslední otázka této obecné části je vložena až na samotný konec celého dotazníku, neboť jsem nechtěl ovlivňovat respondenty a jejich následné odpovědi rozřazením do specifických skupin.

Druhá skupina otázek se týká sebeobrany a její podobnosti vůči sportu. Nemluvíme jen o sportu bojovém, ale také o ostatních druzích sportu. Mohou mít například jedinci provozující libovolnou pohybovou aktivitu, klidně vůbec nesouvisející se sebeobranou, výhodu vůči lidem sportem nedotčených?

Třetí odvětví otázek je zaměřeno na osobu obránce a jeho specifické postavení v rámci sebeobrany. Dotazník směřuje vůči otázkám, zjišťujícím, zda existuje něco jako sebeobránné kompetence jedince nebo také otevírá téma ohrožených sociálních skupin.

Čtvrtá část poukazuje na prevenci. Dotazník chce dojít k závěru, jestli je pro respondenty vůbec prevence v rámci sebeobrany důležitá, případně o kterém způsobu předcházení konfliktu by chtěli slyšet více.

Pátá a šestá skupina otázek zjišťuje názory respondentů na sebeobranu a ideální trénink, zda je lepší být fyzicky zdatný nebo spíše psychicky stabilní, ale rovněž pokládá otázky na téma posttraumatické stresové poruchy, jež může nastat jakožto následek například nezvládnuté konfliktní fáze sebeobránné situace.

7.4. Interpretace, analýza a zhodnocení dotazníkového šetření

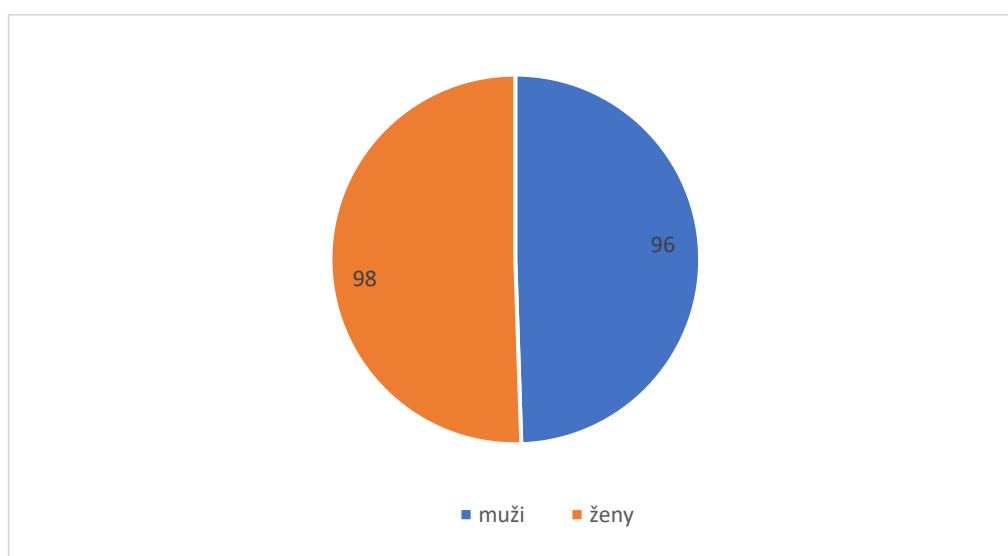
V této části se zaměříme na samotný rozbor a vyhodnocení jednotlivých otázek, ze kterých je dotazníkové šetření složeno. Pokud to bude možné a vhodné, rovněž si výsledek vyobrazíme pomocí grafu pro co nejlepší přehlednost. Každou otázku nejdříve popíšeme, poté rozebereme dotazníkový výsledek a v poslední řadě zkusíme navrhnout ideální řešení, když to bude v dané situaci adekvátní.

7.4.1. Obecné otázky položené pro účel dotazníkového šetření

Otázka č. 1 - Jaké je Vaše pohlaví?

První otázka slouží převážně k vytvoření co nejpřesněji vypovídajícího dotazníku, jenž nám dokáže přiblížit strukturu respondentů, kteří toto dotazníkové šetření vyplnili. Možnost volby mezi mužem či ženou ale nemusí mít výpovědní hodnotu pouze z pohledu selekce respondentů. I pro samotnou sebeobranu hraje pohlaví podstatnou roli, a právě tento fakt může ovlivnit odpovědi vypovídajících.

Z pohledu níže publikovaného grafu můžeme vyzorovat takřka rovnoměrné rozložení sil obou pohlaví. Tuto skutečnost bych přikládal jednak faktu, že dané téma je blízké oběma skupinám. Z druhé strany je dokonce vidět převaha žen. Obecně jsou ženy považovány za sociální skupinu, jenž bývá více ohrožena nejrůznějšími formami napadení, což může mít za následek větší zainteresovanost tohoto pohlaví do probíraného tématu a tím i větší snahu problematiku řešit.

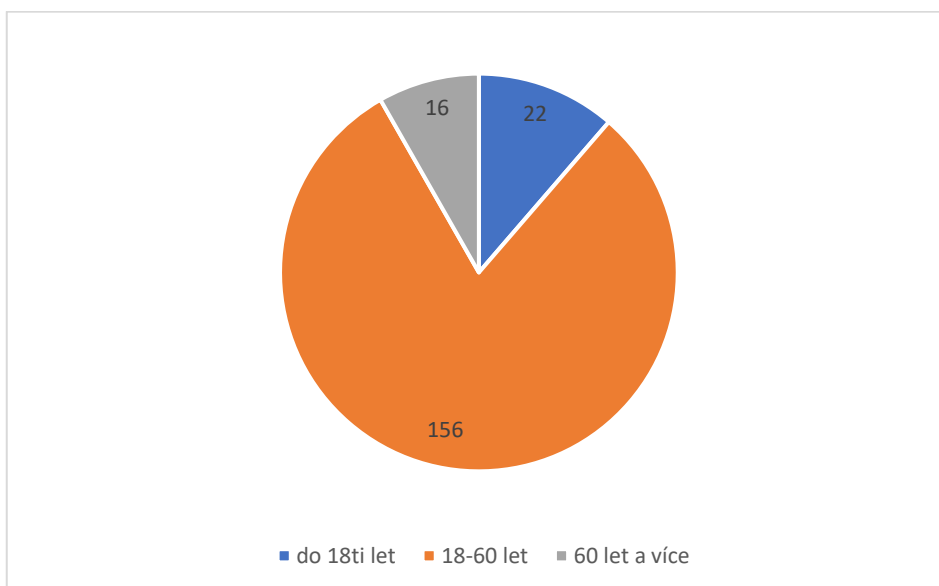


Graf 1 Rozdělení respondentů dle pohlaví

Otázka č. 2 - Kolik je Vám let?

V další úvodní otázce byli respondenti dotázáni na věk. Mezi možnostmi se objevily tři kategorie, do nichž můžeme respondenty řadit. Účelem bylo oddělit respondenty od dospělých, potencionálně fyzicky zdatných jedinců a získat názory osob mladších osmnácti let, případně naopak osob starších šedesáti let.

Díky grafu vidíme značnou převahu respondentů, vyskytujících se v rozmezí mezi osmnácti až šedesáti lety. Účelem dotazníkového šetření nebylo podrobné zjištění věku každého z dotazovaných. Šlo spíše o získání samotné představy z pohledu různorodosti respondentů a jejich odpovědí na otázky.

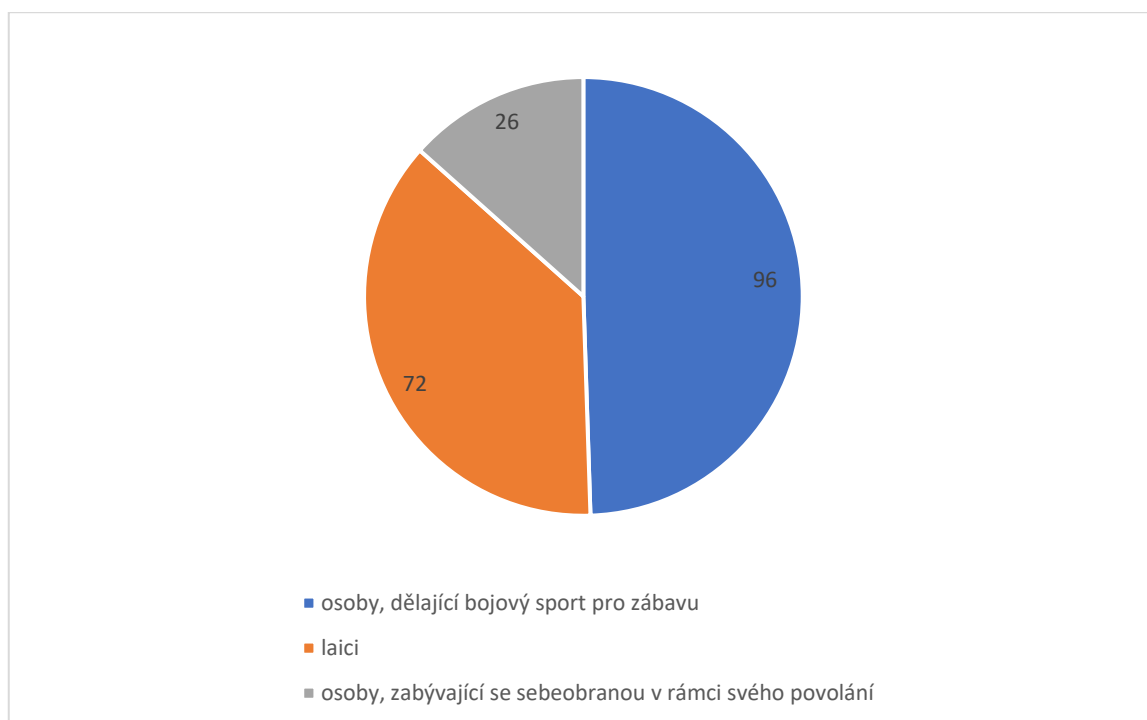


Graf 2 Rozdělení respondentů dle věku

Otázka č.24 - Do které dotazované skupiny spadáte?

I přesto, že tato otázka se nachází až na konci dotazníkového šetření, spadá rovněž do obecných otázek, sloužících k selekci respondentů. Záměr, proč byla dána v pořadí dotazníku jako poslední, je prostý. Důvodem bylo nerozdělovat respondenty již od začátku a neovlivňovat tak pravděpodobně jejich odpovědi v závislosti na skupině, kterou si takto díky umístění otázky zvolí až v samotném závěru dotazníku.

Pro účely mé práce byli respondenti rozčleněni do tří skupin pro porovnání jejich různorodých názorů v rámci problematiky této diplomové práce. Nejvíce na dotazník odpověděli jedinci, kteří se pohybují na poli bojových sportů a bojových umění, nicméně tuto činnost považují spíše za zálibu. Druhou skupinou jsou laici, jinými slovy osoby, jenž žádný bojový sport nebo sebeobranu neprovozují. Třetí a zároveň poslední skupinu zastupují respondenti, považující se za osoby využívající sebeobranu v rámci svého povolání.



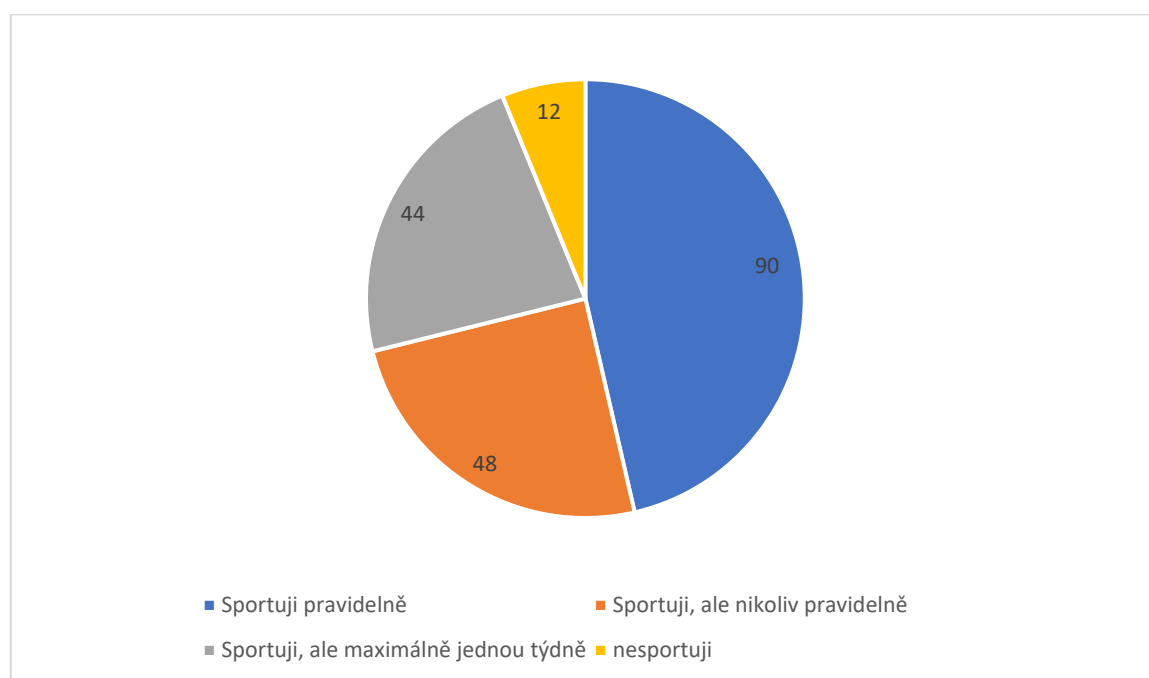
Graf 3 Rozdělení respondentů dle potřeb dotazníkového šetření

7.4.2. Otázky, zjišťující spojitost sebeobrany se sportem

Otázka č. 3 – Děláte pravidelně nějaký sport?

Touto dotazníkovou otázkou pouze získáváme informaci, zda respondenti vykonávají nějaký sport. Odpovědi nám pomáhají s pochopením dalších otázek, jenž navazují na toto téma, kde se snažíme nalézt návaznost provozování sportu a případných výhod při provozu sebeobrany.

Získal jsem velmi pestrou paletu respondentů, z nichž nejpočetnější skupinu zastupují lidé, kteří se sportu věnují pravidelně. Takřka obdobný výsledek mi vyšel u dalších dvou skupin lidí, co sport provozují nárazově, ale lépe vyšli jedinci, provozující sport nepravidelně a často oproti těm, jenž sportují maximálně jednou týdně. Nejméně respondentů, odpovídajících na dotazník, patří do skupiny nesportovců. Opět si to představíme na příslušném grafu.

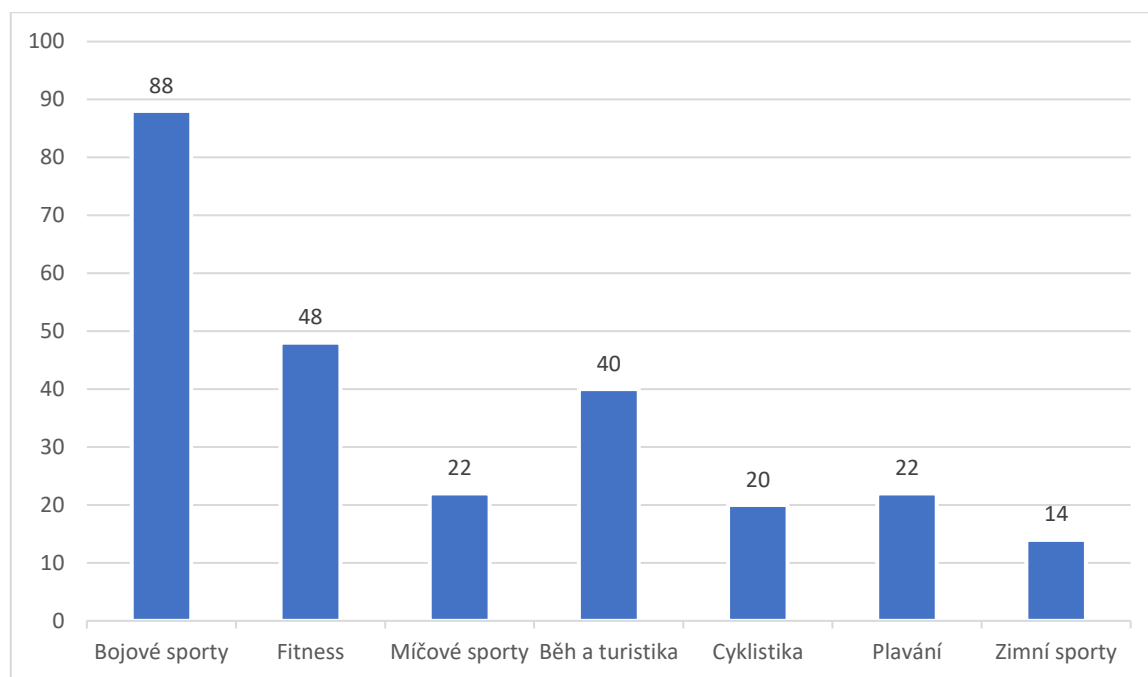


Graf 4 Respondenti a jejich vztah ke sportu

Otázka č. 4 – Pokud se věnujete nějakému sportu, uveďte, o jaký druh sportu se jedná.

Další otázka působí pouze na osoby, věnující se sportu. Nebyla tedy povinná a respondenti mohli uvádět i více sportů, jimž věnují svůj volný čas. Máme zde spíše navazující otázku, velmi blízce související s otázkou předchozí. Rozšiřuje nám představu o sportujících respondentech a přibližuje strukturu sportovních odvětví, kterými se jedinci zabývají.

Převážná většina sportovců v mém dotazníkovém šetření spadá do sekce karatistů a dalších jedinců, zabývajících se bojovými sporty jako například judu, thajskému boxu či boxu klasickému. Další poměrně početné sporty jsou běh, turistika nebo také fitness. Cyklistika a plavání jsou dle mého názoru velmi dobré průpravné sporty. I ty se zde často vyskytly. Několik respondentů uvedlo míčové sporty, mezi dominantní bych vystihl fotbal, volejbal nebo tenis, případně sporty halové, jako je florbal.

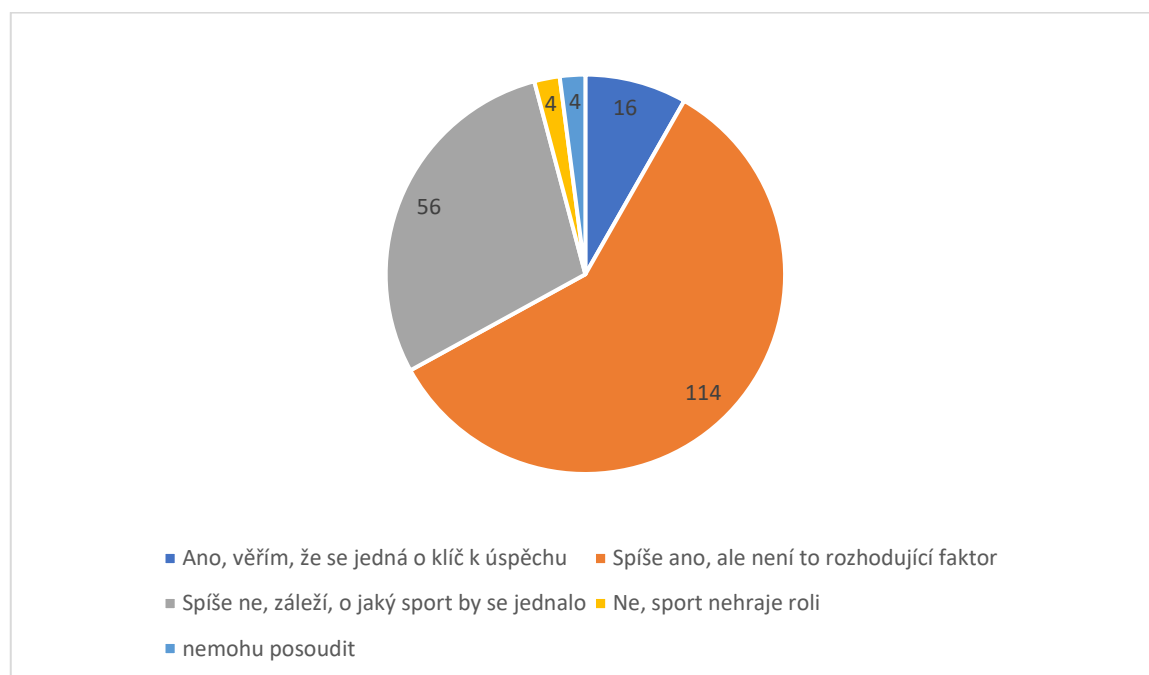


Graf 5 Sportovní aktivity respondentů

Otázka č. 5 – Domníváte se, že díky sportu má člověk šanci uspět v sebeobraně?

V této otázce respondenti měli na výběr hned z několika variant, nicméně cílem bylo zjistit, do jaké míry může podle nich ovlivnit úspěšnost sebeobraně situace pouhá znalost sportu obecně.

Respondenti, nehledě na pohlaví, věk, či dokonce zařazení mezi laiky nebo profesionály, s velkým náskokem volili možnost, kdy je sport pro předpoklady k úspěchu důležitý, nicméně se nejedná o rozhodující faktor. Na druhém místě v grafu vidíme, že je důležité dělat sport, který alespoň z části bude souviset se sebeobranou, z čehož plyne, že sport obecně zásadní není. V poslední části bych zmínil třetí místo, kde pouze šestnáct jedinců věří ve sport, jakožto v naprosto nepostradatelnou součást úspěšné sebeobraně.

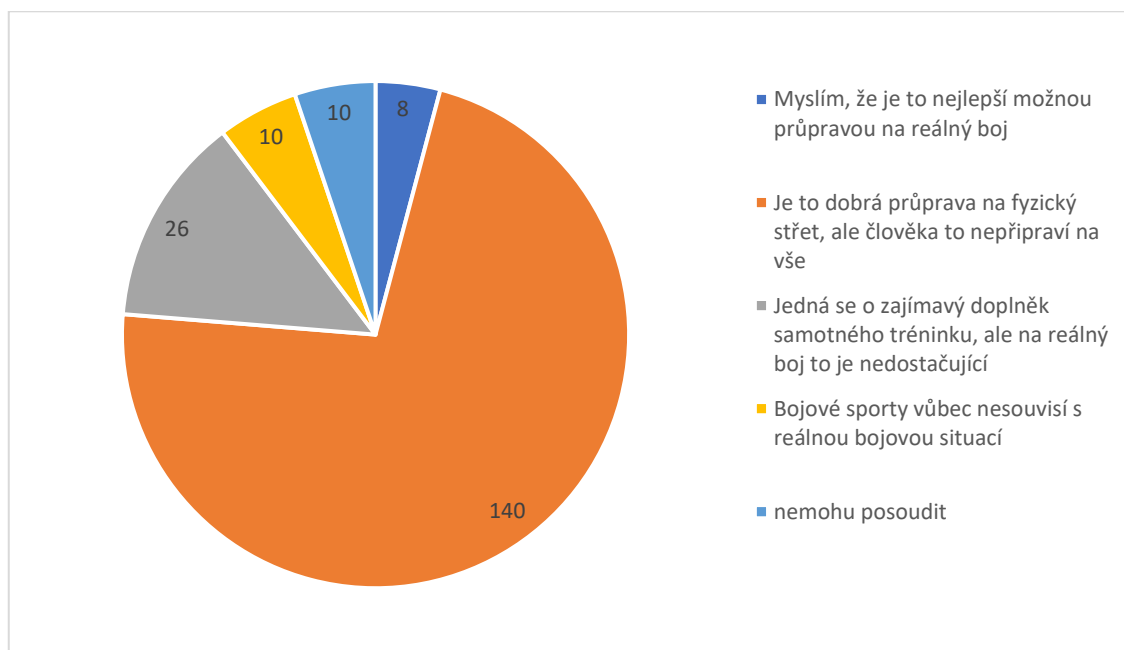


Graf 6 Využitelnost sportu v sebeobraně

Otázka č. 6 - Jak moc si myslíte, že je dnešní pojetí tréninků u bojových sportů použitelné v sebeobraně?

Při zadávání této otázky jsem kladl důraz na zjištění názorů respondentů, zda pokládají dnešní pojetí tréninků u bojových sportů za účelné a případně i použitelné ke zvládnutí sebeobraně situace. Samozřejmě zde může nastat mnoho proměnných, každý trenér vede trénink trochu jinak, každý bojový sport má odlišný způsob pro vedení technik i samotného nácviku. Nicméně mě zajímal spíše obecný pohled respondentů na tyto tréninky, zda nejsou náhodou již primárně vedeny směrem k soutěžím a neoddalují se od použitelnosti v reálném boji, pro který mimochodem většina z nich byla původně vytvořena.

Výsledek byl více méně jednoznačný. Naprosto s přehledem získala nejvyšší počet bodů varianta, která bere bojové sporty za velmi dobrou přípravu na reálný střet, nicméně zároveň jedince nepřipraví na vše. Pod tím ostatním, co běžný trénink neobsahuje, se může skrývat psychická náročnost dané situace nebo například nepředvídatelnost útočníka. Avšak jednu odchylku ve výsledku mého dotazníku bych rád vyzdvihl. Pokud budeme brát dotazník pouze ze strany respondentů, jenž věnují svůj volný čas sebeobraně z důvodu svého zaměstnání, zjistíme, že na druhém místě skončila varianta, kdy trénink bojového sportu nemá nic společného s reálnou situací.



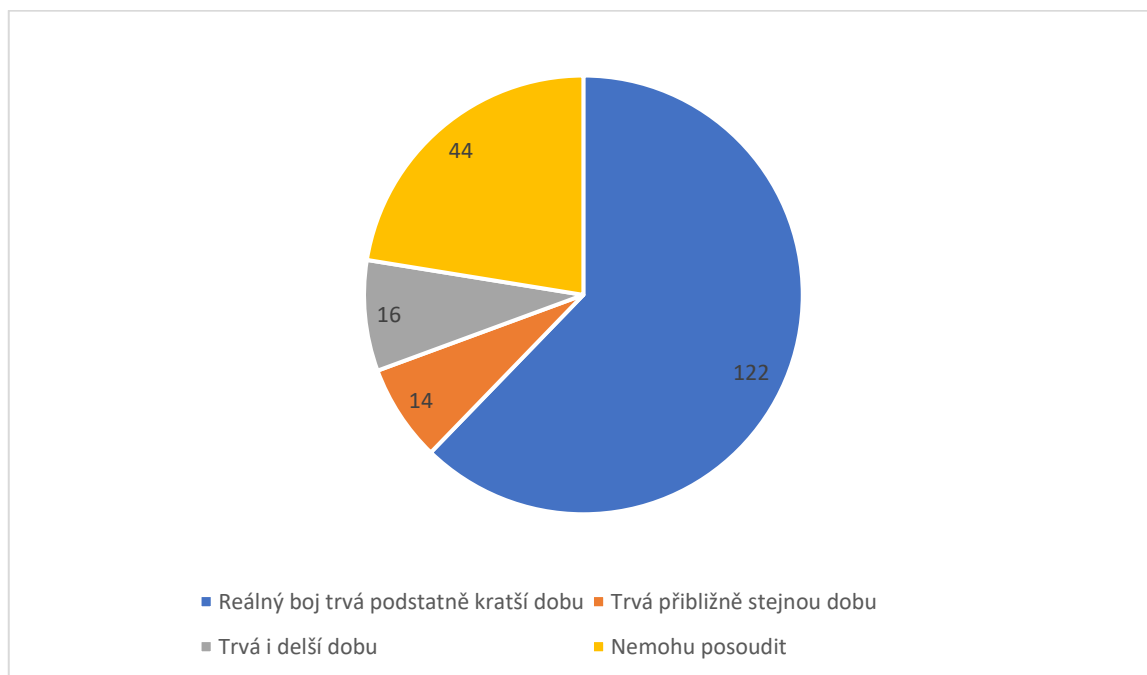
Graf 7 Použitelnost bojových sportů v sebeobraně

7.4.3. Otázky o osobě obránce a jeho postavení v rámci sebeobrany

Otázka č. 7 – Myslíte si, že fyzický střet trvá obdobně dlouhou dobu, či se jedná o časově kratší úsek?

Zde respondenti dostali na výběr mezi čtyřmi jednoduchými variantami odpovědí, jak dlouho si myslí, že trvá fyzický střet. V mém plánu bylo zjistit, jaké názory panují ve společnosti. Rovněž mě zajímalo, jestli lidé tuší a umí si představit tuto velmi fyzicky a psychicky náročnou situaci z pohledu doby trvání.

Jak můžeme vidět na níže graficky zpracovaném modelu, většina respondentů vybrala možnost, která o fyzickém střetu hovoří, jakožto o velmi rychlé události, mnohem dynamičtější, než bývá soutěžní provedení zápasu ohraničeného pravidly. Dále ovšem můžeme vidět poměrně velké množství respondentů, kteří pravděpodobně naštěstí nepřišli do kontaktu s touto otázkou v reálném životě, a proto vybrali možnost, kdy nemohou posoudit. Z pohledu skupinového rozdělení, právě laici zastupují takřka absolutní většinu, jenž vybrala tuto možnost. Za výpovědní hodnotu z tohoto výsledku můžeme brát i skutečnost, že běžné obyvatelstvo, nezajímající se o boj a bojové sporty nemá v mnoha případech možná tušení jak nebezpečný, rychlý a nepřehledný fyzický střet s útočníkem může být.

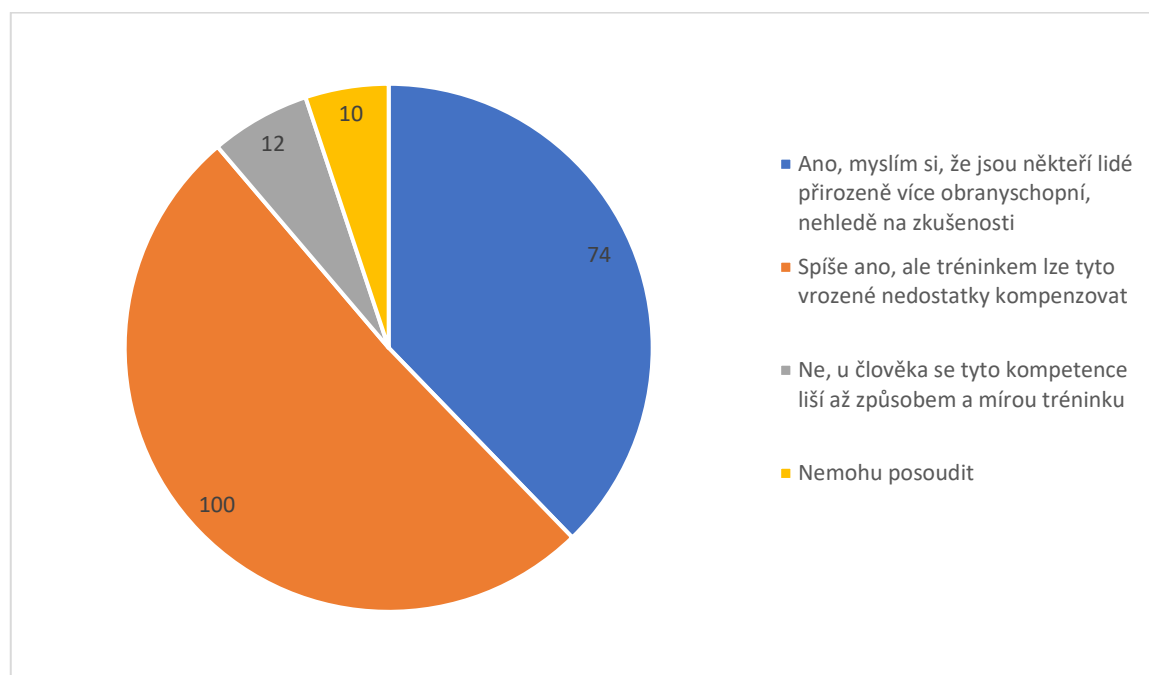


Graf 8 Délka reálného boje oproti soutěžnímu provedení

Otázka č. 8 – Domníváte se, že jsou někteří jedinci více kompetentní zvládnout sebeobrannou situaci lépe než jiní?

Tato otázka byla postavena na kompetencích jedince. Zajímalo mě názor lidí, co si myslí o této problematice. Je každý z nás schopen se ubránit? Stačí k tomu pouze intenzivní trénink nebo jsou někteří jedinci od narození předurčeni být více schopní v sebeobraně oproti druhým?

Výsledek byl k mému překvapení velmi jednoznačný. Takřka všichni respondenti vybírali pouze z možností, kde jedinec je pouze předurčen být sebeobranně kompetentní či nikoliv, případně tyto kompetence lze do určité míry kompenzovat tréninkem. Jen hrstka respondentů vybrala za možnost tyto kompetence rozlišovat až při způsobu tréninku.

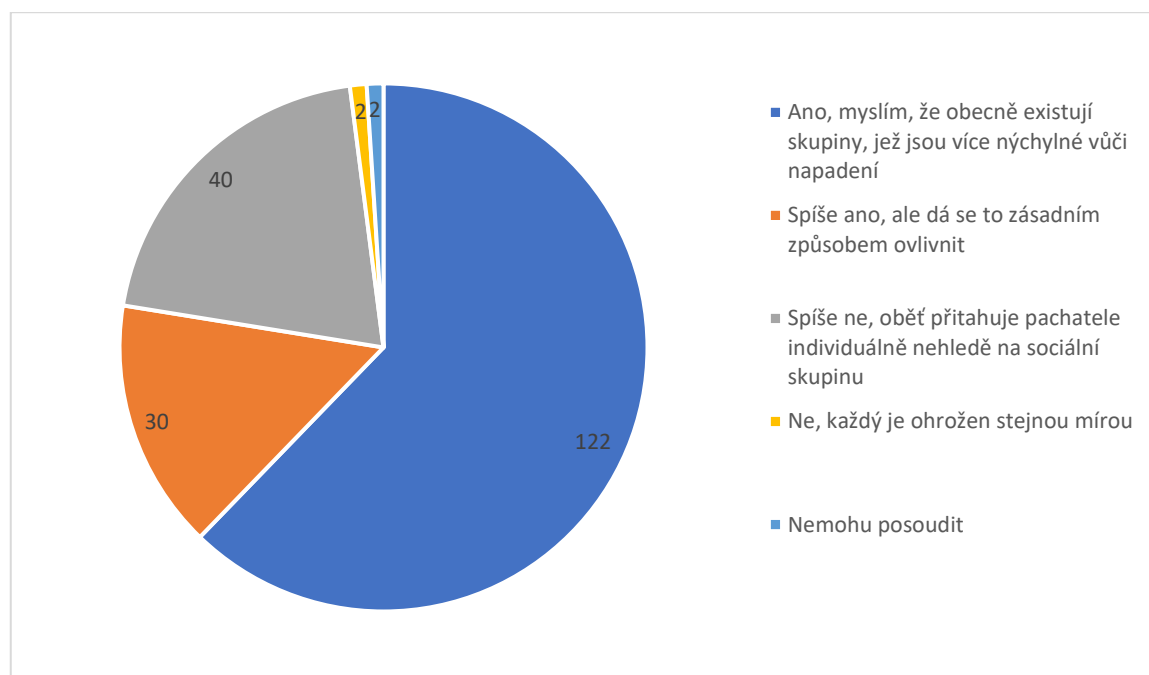


Graf 9 Existence sebeobranných kompetencí a zda se liší u jednotlivců

Otázka č. 9 – Myslíte si, že jsou určité sociální skupiny více předurčeny stát se obětí než jiné?

Devátou otázkou otevíráme téma fyzického střetu oběti s útočníkem. Snažíme se zjistit, zda respondenti vidí souvislosti mezi sociální skupinou oběti a úmyslem útočníka oběť napadnout. Sociální skupinou myslíme děti, ženy, seniory a další, kteří mají po určité stránce znevýhodněnou pozici vůči potencionálně silnějšímu útočníkovi.

Většina respondentů věří, že oběti vybírá pachatel podle typu sociální skupiny. Některé jsou jednoznačně náchylnější vůči napadení pachatelem a jiným obdobným formám konfliktní fáze sebeobránné situace. Na druhém místě můžeme díky grafickému vyobrazení vidět naopak názor, který staví oběti do pozic individuálních jedinců, jenž si pachatel vybírá dle konkrétního pozorování. O pouhých deset hlasů méně získala varianta, kdy oběť může zásadním způsobem ovlivnit pachatelův výběr.

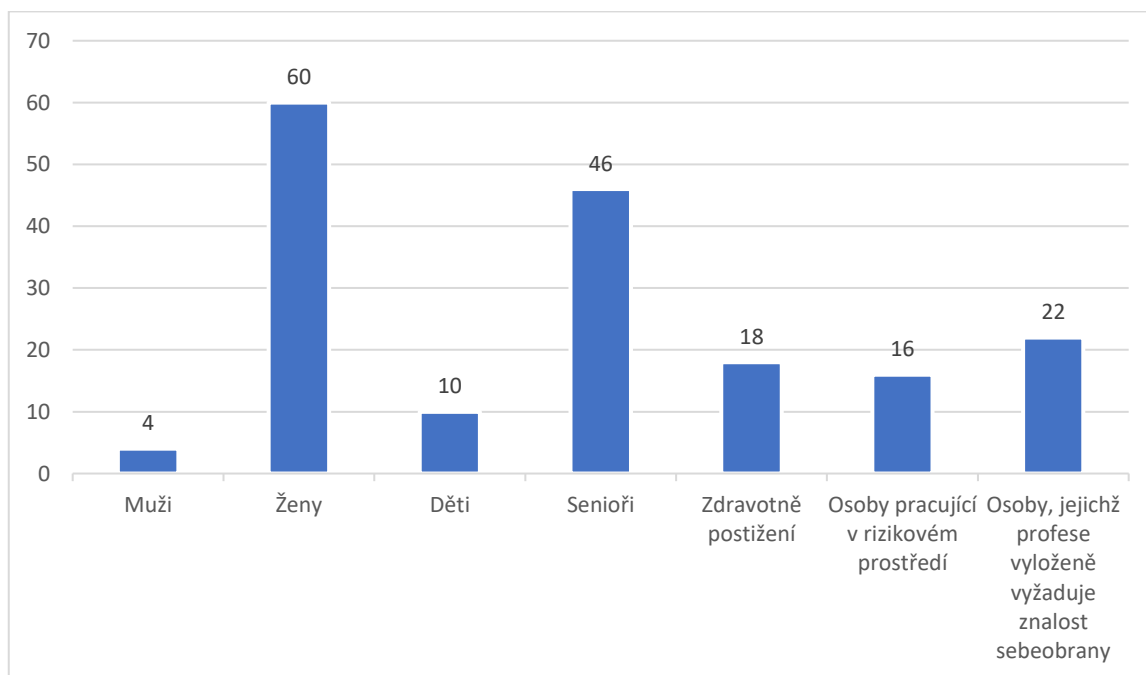


Graf 10 Posouzení, zda jsou nějaké sociální skupiny více předurčeny být obětí než jiné

Otázka č. 10 – Která z těchto skupin Vám přijde nejvíce ohrožena?

Další dobrovolná otázka, na kterou mohli respondenti odpovědět v případě, kdy souhlasili v otázce předchozí, že existují sociální skupiny, jež jsou náchylnější vůči napadení než druzí. Pro účely dotazníku jsem vybral sedm sociálních skupin, hrajících určitou roli v sebeobraně. Můžeme zde mimo běžné sociální skupiny, jako například ženy, muže, děti či seniory, najít i osoby pracující v rizikových povoláních, zdravotně postižené, případně i jedince, kteří pracují v oblasti vyžadující určitou znalost sebeobrany.

Nehledě na pohlaví, v obou případech vyhrála ze sedmi možností vždy žena, jakožto nejohroženější typ sociální skupiny. Avšak velmi zajímavá odchylka odpovědí nastala u osob, které využívají sebeobranu v rámci své profese. Zde nalezneme ženu, jakožto ohroženou sociální skupinu, až na pátém místě. Na prvním nalezneme osoby s rizikovým povoláním, jako například revizory nebo doktory. Další pozice je obsazena osobami s potřebou sebeobranných znalostí, spolu se zdravotně postiženými a seniory, jež jsou na stejné úrovni hlasů.

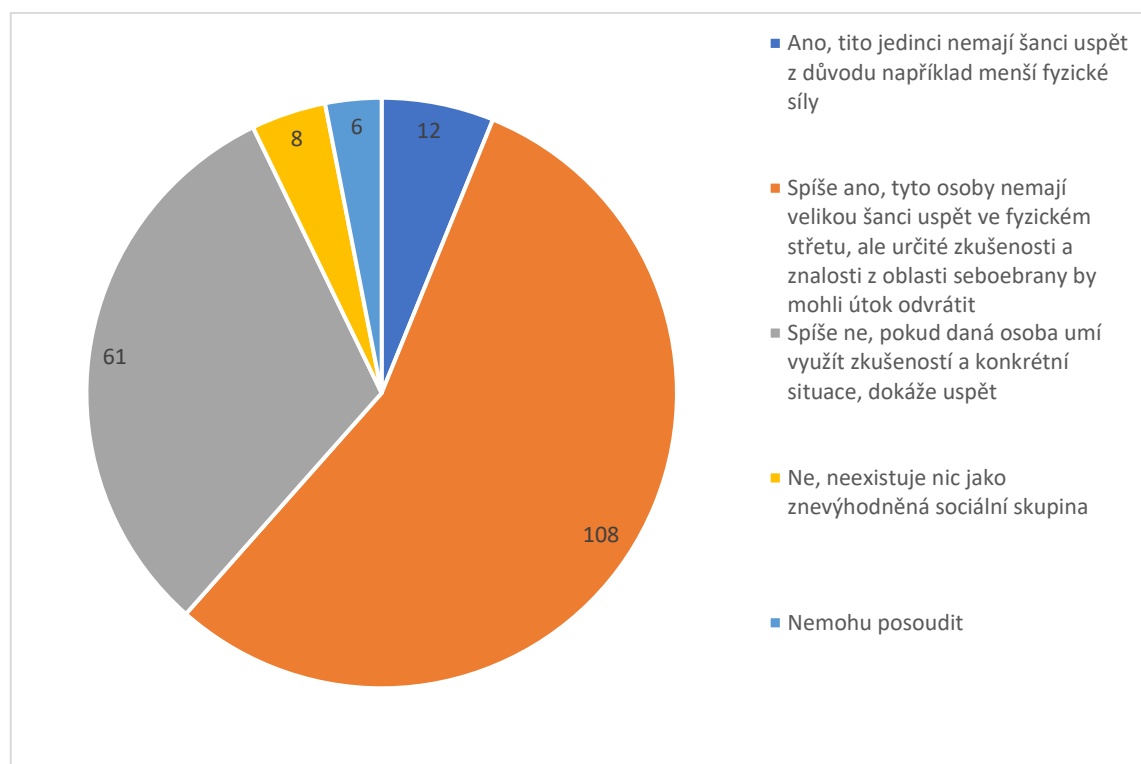


Graf 11 Výběr nejvíce znevýhodněné sociální skupiny

Otázka č. 11 – Myslíte si, že jsou osoby ze sociálně znevýhodněné skupiny odkázány k neúspěchu nebo mají v nebezpečné sebeobraně situaci šanci uspět?

V této otázce je zamýšleno zahrnout v potaz i případný trénink této osoby, kdy jedinci mohou mít zkušenosti s výukou sebeobrany. Zde zároveň neporovnáváme jednotlivé sociální skupiny, ale chceme pouze zjistit, kdo má šanci uspět v reálném boji.

Mnoho lidí si nemusí uvědomovat nebezpečí a chaos, který hrozí od vycházejícího střetu s útočníkem, jenž bývá nepředvídatelný, mnohdy bleskově rychlý. Nicméně odpovědi od dotázaných respondentů hovoří jasně. Dokonce s ohledem na pohlaví, muži i ženy odpovídali takřka stejně, i z pohledu skupin, do nichž byl tento dotazník primárně rozdělen. I lidé, profesně alespoň z části zaměřeni na sebeobranu, dali ve většině případu oběti šanci uspět. Nejvyššího výsledku dosáhla varianta, kdy za pomoci dostatečného tréninku zde minimální šance svítá. Pokud vezmeme v potaz, že osoba v první možné chvíli využije nepozornosti a oblast konfliktu neprodleně opustí, poté můžeme hovořit o reálnému zvládnutí takové situace.



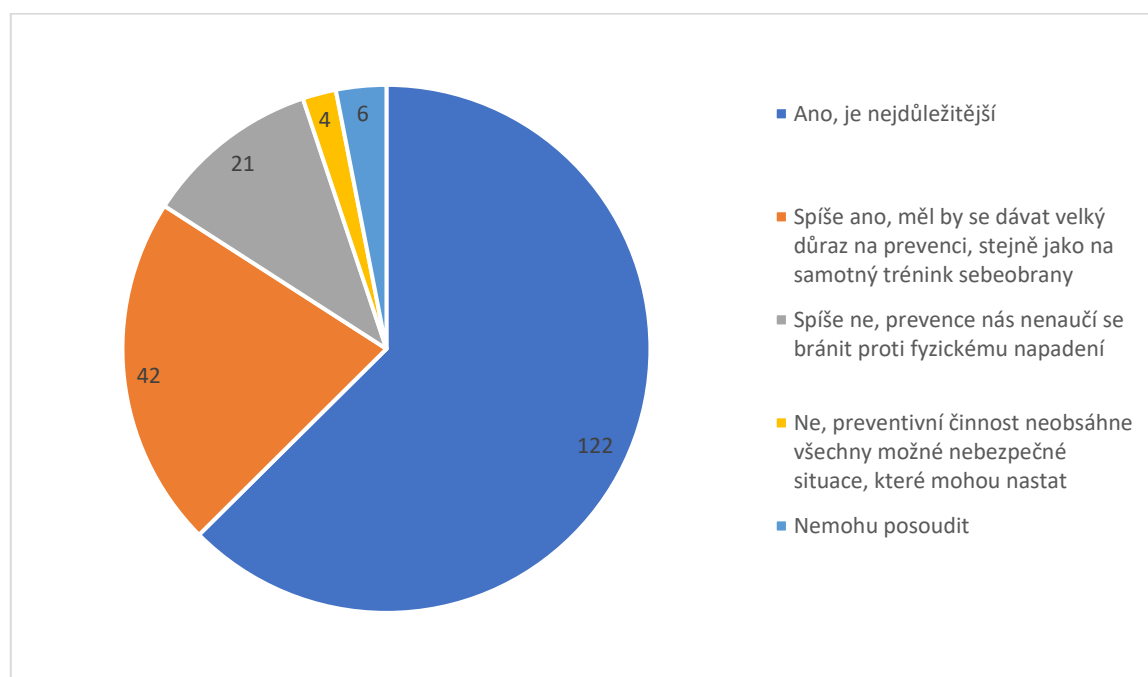
Graf 12 Posouzení úspěšnosti v sebeobraně situaci u sociálně znevýhodněných skupin

7.4.4. Otázky o možnostech předcházení samotnému fyzickému konfliktu

Otázka č. 12 – Je podle Vás prevence nejdůležitějším krokem, jenž může zapříčinit úspěch v sebeobraně/ úplném vyhnutí se konfliktu?

Prevence je velmi důležitým aspektem, který se ani zdaleka nemusí týkat pouze sebeobrany. Mělo by být nahlíženo na prevenci, jakožto na jednu z nejdůležitějších složek takřka každé činnosti, do které se vrháme? V této otázce respondenti řeší otázku, kde chceme vědět, jestli není náhodou úplně tou nejdůležitější kategorií celé sebeobrany a pokud nikoliv, má vůbec důležitou roli?

Dle respondentů důležitá opravdu je. Velká část odpovídajících v ní vidí stejně důležitý význam, jako v nácviku sebeobrany. Vzali jsme v potaz názory odlišných skupin. Každá z výše zmíněných v ní vidí neopomenutelný potenciál, díky němuž ale nesmíme zapomenout na samotný fyzický trénink. Ten rovněž posílí naše sebevědomí a pomůže nám vyhnout se konfliktní fázi taktéž. Pomocný graf poodhalí určitě lepší představu a důležitost této problematiky.

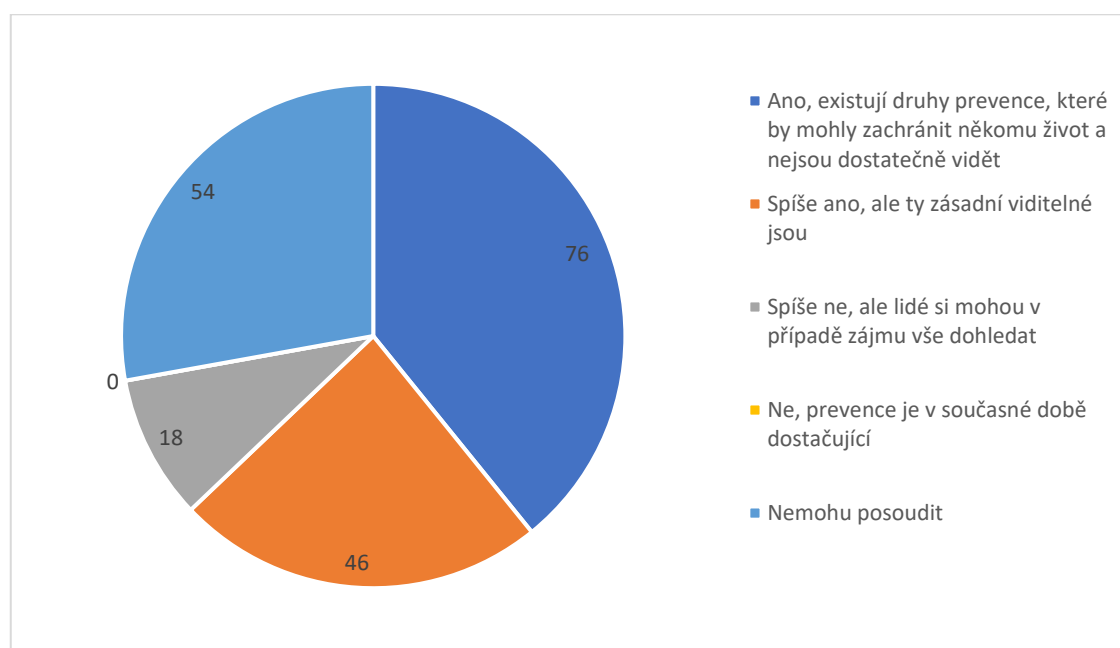


Graf 13 důležitost prevence v sebeobraně

Otázka č. 13 – Myslíte si, že je nějaký druh prevence v rámci sebeobrany málo viditelný/málo prezentovaný?

Respondenti se u této otázky museli zamyslet nad existencí preventivních opatření v rámci sebeobrany. Zda vůbec vnímají kolem sebe nějaký informativní zdroj na toto téma. Prevence je důležitá, jak již bylo o otázku výše zjištěno. Věřící tedy dotazovaní v dostatečnou viditelnost těchto preventivních opatření nebo by měl být kladen větší důraz na dostupnost pro širší veřejnost?

Hned první zajímavost, která je vymodelována na grafu, souvisí s dostatečnou viditelností preventivních opatření a informovaností společnosti ohledně tohoto tématu. Ani jeden z respondentů totiž nedal možnost, která by hovořila o fungující prevenci, u níž není potřeba něco měnit, vylepšovat či zintenzivňovat. Více méně jednoznačně na první pozici skončila varianta odpovědi, kdy existují druhy prevence, jež by mohly zachraňovat životy, ale nejsou dostatečně vidět. Někdo by mohl tvrdit, že o prevenci není dostatečně slyšet. Vypovídá o tom druhá pozice, kde poměrně velké množství respondentů nemůže vůbec posoudit viditelnost těchto zdrojů. Ty zásadní viditelné jsou. Pouze čtyřicet šest respondentů zvolilo tuto odpověď. Za přínos této dotazníkové otázky se dá považovat nedostatečná informovanost širší veřejnosti ze strany laiků, a dokonce i profesně zaměřených osob na toto téma, kteří rovněž dle výsledku postrádají určitá preventivní opatření.

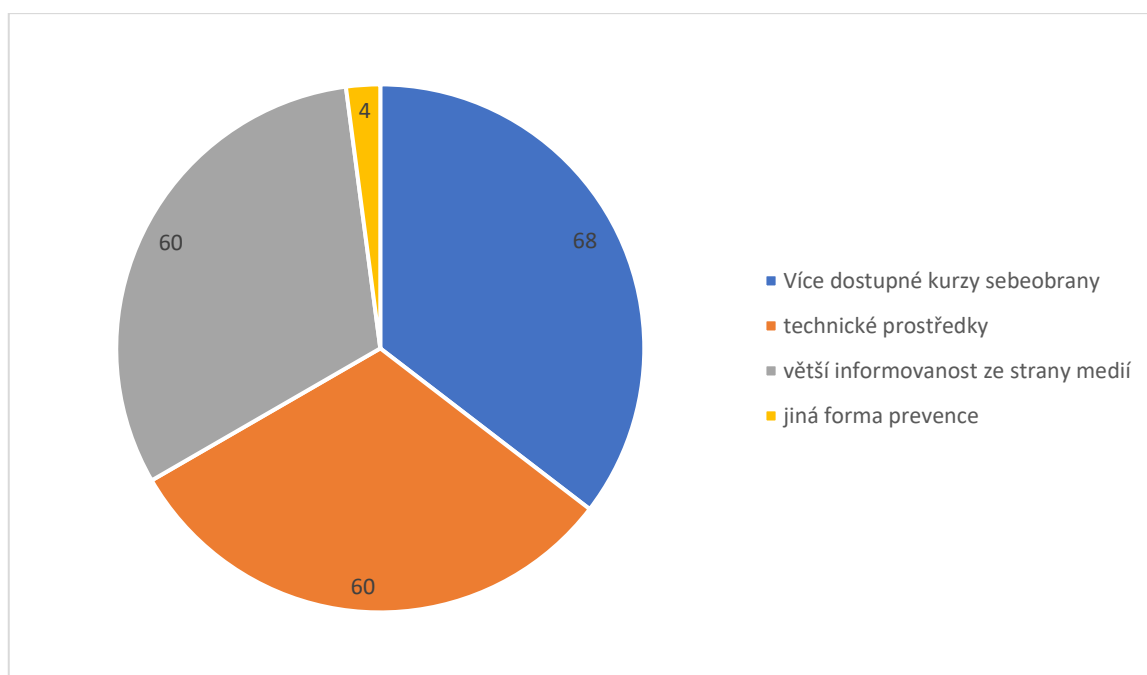


Graf 1 Viditelnost různých preventivních opatření podle názoru respondentů

Otázka č. 14 – Která z těchto forem prevence je podle Vás nejdůležitější? Případně, máte na mysli jiné preventivní opatření?

Při vyplňování této otázky dostali respondenti několik možností, které se týkaly odlišných forem prevence. Cílem této otázky bylo zjištění, jaký z těchto pilířů přijde dotazovaným nejdůležitější. Technická opatření ve veřejném prostoru si můžeme představit jako pouliční osvětlení. To dává lidem větší přehled nad situací i v nočních hodinách. Kamerový systém, spadající do této sekce, rovněž v někom může vzbuzovat větší pocit bezpečí nebo spíše donutí potencionálního agresora rozmyslet si své jednání pod dohledem kamer. Média často hovoří o následcích takových činů a vzbuzují tím strach. Nebylo by rovněž vhodné na oplátku vůči lidem propagovat například návody, statistiky či vytvářet spoty, zaměřené na přiblížení tohoto tématu běžným lidem, kteří ku příkladu mají velmi zkreslenou představu o takových situacích? V dnešní době jsou tréninky s bojovou tematikou rozšířené asi více než kdy dřív. Nicméně k vyučování reálné sebeobranu je zapotřebí zkušený trenér, jenž zná tuto problematiku z praxe. Často si tyto kurzy musí člověk hledat individuálně a nebývají z finančního hlediska dostupné všem. Může být k zamyšlení třeba zpřístupnit pár lekcí žákům na školách a v jiných obdobných institucích.

Dle výsledků je vidět, že každý z těchto bodů je velmi důležitý. Laici na první místo dosadili větší informovanost ze strany medií. Osoby, které jsou zainteresované do bojových sportů, zvolili dvě první místa se stejným počtem hlasů, ale v tomto případě můžeme hovořit o kurzech sebeobranu a technických prostředcích. Respondenti, jenž využijí sebeobranu v rámci svého zaměstnání, naopak na první příčku vybrali jednohlasně kurzy sebeobranu. Je viditelné, že podle výsledků této otázky si každá z těchto forem prevence zaslouží větší pozornost.

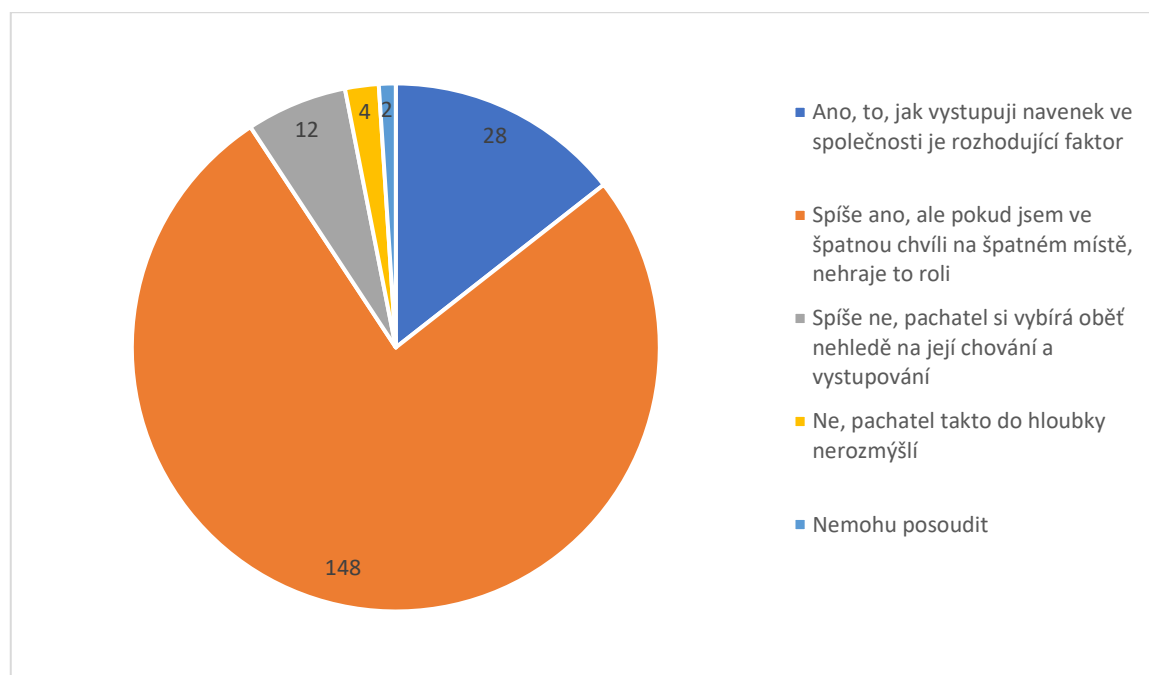


Graf 15 Výběr nejefektivnější formy prevence v rámci sebeobrany

Otázka č. 15 – Domníváte se, že určitá forma sebe prezentace vůči okolnímu světu může mít za následek zvládnutí, případně naopak vyhrocení konfliktu?

Sebe prezentaci jsem zvolil jakožto velmi důležitý aspekt působící v sebeobraně. To, jak se běžně prezentujeme vůči okolnímu světu může být považováno za určitou formu komunikace. Lidé si o nás vytvářejí nejrůznější předsudky běžně na základě prvního dojmu. Má otázka tedy směřuje k dotazu, zda si respondenti myslí, že sebe prezentace hraje roli v sebeobraně. Je možné vyřešit či zhoršit konflikt touto neverbální komunikací?

Z grafu již naprosto s přehledem lze tvrdit, že sebe prezentace je v očích respondentů, vyplňujících tento dotazník, důležitým termínem, jenž hraje roli v sebeobraně. Pouze šestnáct lidí nevidí v sebe prezentaci zásadní pojem, který by mohl ovlivňovat proces konfliktu. Drtivá většina bere tento aspekt za důležitý, ale zároveň věří, že ve špatný čas na špatném místě již sebe prezentace nic ovlivnit nemusí.

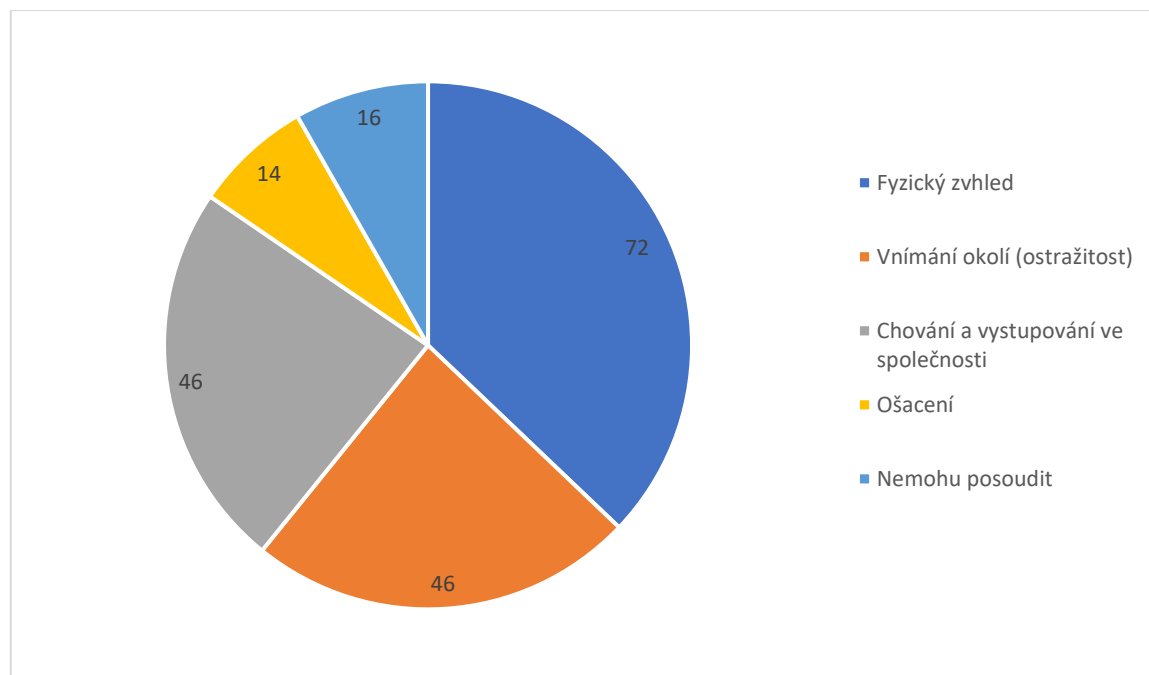


Graf 16 Sebe prezentace jako součást komunikace v konfliktu

Otázka č. 16 – Pokud si myslíte, že je sebe prezentace podstatný pojem, který z následujících bodů tohoto jevu je podle Vás rozhodující?

V této navazující otázce jsem použil několik pojmů ze své teoretické části diplomové práce, týkajících se sebe prezentace. Respondenti mohli vybírat z několika pojmů. fyzický vzhled a první dojem jsem vložil do jedné kolonky, jelikož to spolu úzce souvisí. Naopak ošacení má vlastní pozici, protože právě oblečení může působit vyzývavým dojmem, případně může vypovídat o finančním zaopatření. Naše chování a vystupování ve společnosti říká, jak vidí ostatní lidé nás. Ostražitosť naopak slouží k pozorování okolí námi, neboť sluchátka na uších a kapuce přes hlavu bývá velmi běžný jev, díky kterému můžeme všechny signály bez problému přehlédnout.

Laici a lidé, jež dělají nějaký bojový sport, vidí za nejvíce rozhodující aspekt fyzický vzhled a první dojem. Třetí skupina naopak zvolila na první příčku ostrážitosť. Fyzický vzhled tedy skončil první, což je nepříjemné. Ten totiž změnit nemůžeme. Stejně tak dojem, který bývá často velmi subjektivně vytvářen, není snadné ovlivnit. Naštěstí, o druhé a třetí místo se dělí ostrážitosť spolu s chováním a vystupováním. To naštěstí ovlivnit do větší míry lze, a proto bychom si měli dát pozor alespoň zde.



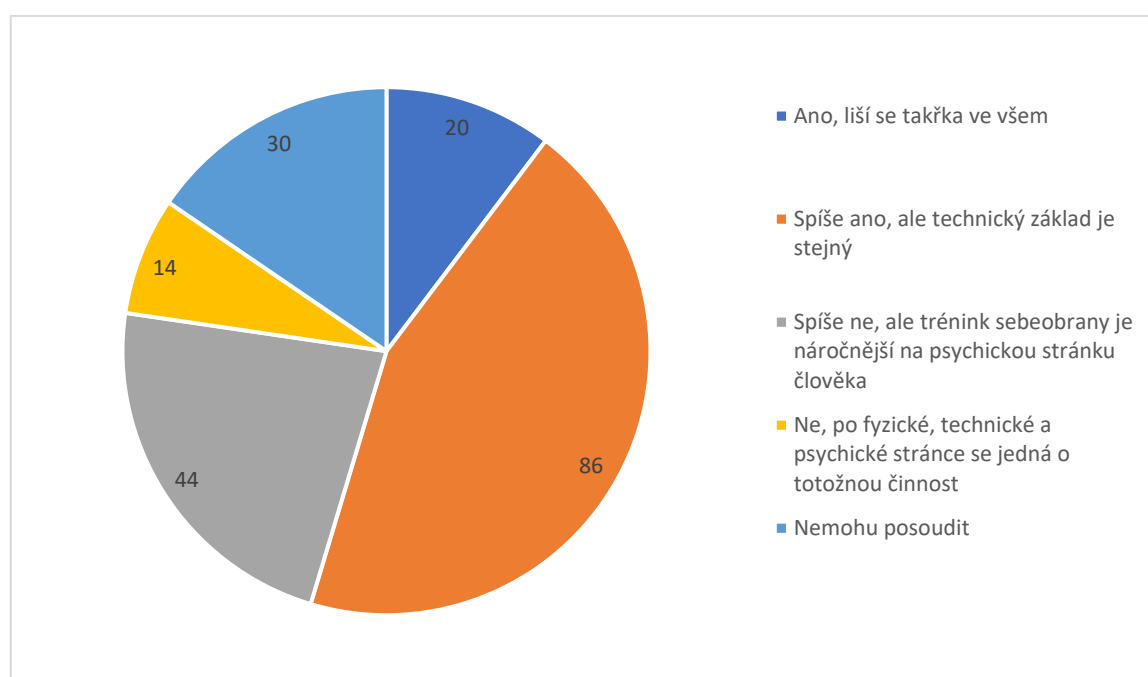
Graf 17 Zjištění důležitosti vybraných prvků sebe prezentace

7.4.5. Otázky zaměřené na samotný trénink sebeobrany

Otázka č. 17 – Myslíte si, že trénink sebeobrany se hodně liší od tréninku bojových sportů?

Touto otázkou jsem chtěl nahlédnout do povědomí respondentů, jestli mají představu nebo alespoň jaký je jejich názor na dnešní vedení tréninků bojových sportů a zda je možnost najít nějakou souvislost mezi nimi.

Všechny tři skupiny se více méně shodly na odpovědích, akorát laici, logicky, na první pozici dosadili variantu, ve které tvrdí, že nemohou posoudit, jelikož v dané problematice nemají dostatečné znalosti. Trénink je tedy podle většiny odlišný, pouze technický základ bude obdobný, s ohledem na zvolenou disciplínu.

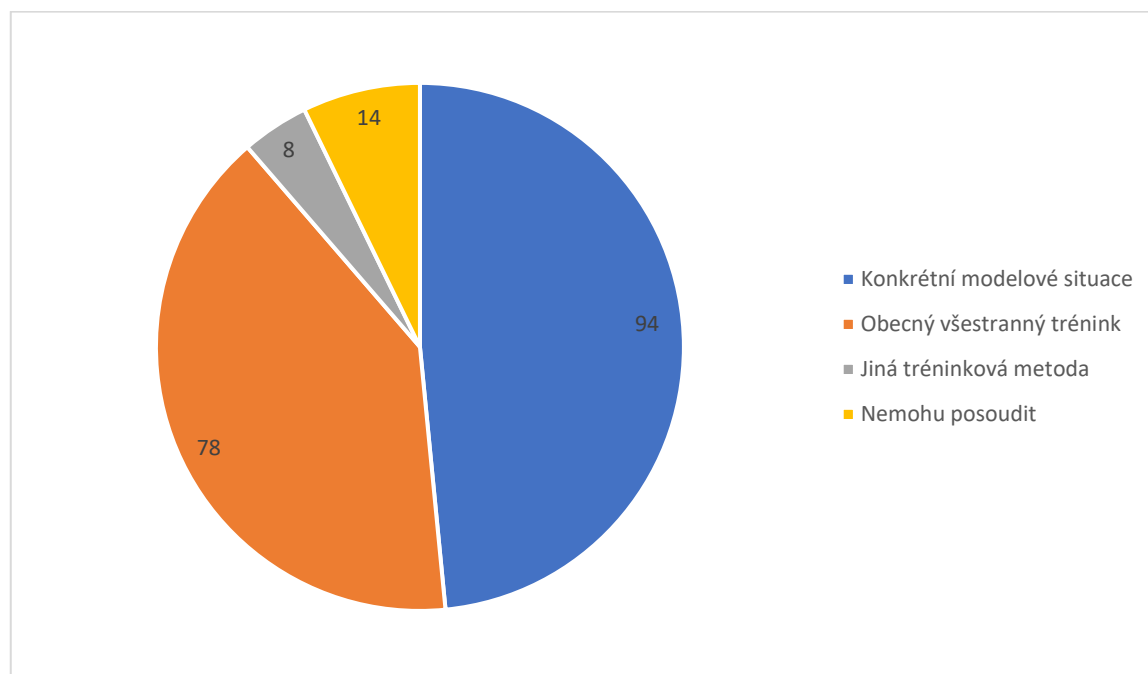


Graf 18 Odlišnost bojového sportu a sebeobrany

Otázka č. 18 – Stojíte za názorem trénovat spíše konkrétní modelové situace nebo se věnovat více obecnému všestrannému tréninku?

Další otázka týkající se tréninku sebeobran. Zvolil jsem dva protipóly tréninku, kdy při jednom cvičenec podstupuje všestranný trénink. Procvičuje údery, kopy, páky, přehozy, postoje, kryty, zvyšuje fyzickou kondici. Druhý způsob tréninku zaměřuje cvičení více konkrétně na modelové situace. Jak se bránit úchopu za oděv, ruku, kabelku, co dělat v podpatcích, obleku, kterou techniku použít v uzavřených prostorech, kde není mnoho místa.

Vyšel velmi zajímavý výsledek, kde skupina, dělající bojový sport, zvolila modelové situace. Pravděpodobně proto, že sportovní provedení tréninku jednoduše není dostatečné. Více než na realitu a efektivitu se mnohdy klade důraz na krásu a přesvědčivý vizuál plný akrobatických prvků. Skupina, využívající sebeobranu ve své profesi naopak vybrala všestranný trénink. Jejich trénink není veden pro následné představení na závodech. Nedělají to pro medaile, ale pro vlastní bezpečí, a proto jim přijde tento trénink, spojený s tímto záměrem, dostačující.

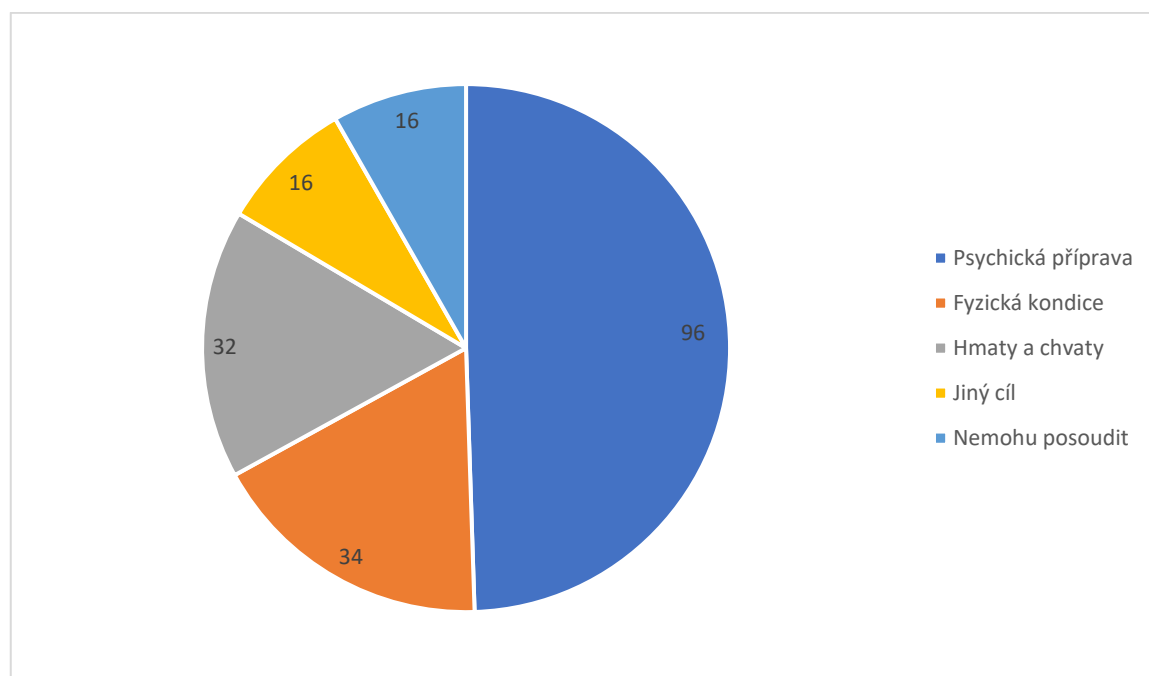


Graf 19 Výběr ideálního způsobu tréninku pro potřeby sebeobran

Otázka č. 19 – Je podle Vás důležitější fyzická kondice, technické provedení nejrůznějších hmatů a chvatů nebo spíše psychická příprava na nebezpečnou situaci?

Poslední částí této tréninkové sekce je konkrétní zaměření tréninku. Samozřejmě všechny tři složky jsou důležité, ale mě zajímá, která z nich bude podle respondentů v nebezpečné sebeobraně situaci nejdůležitější. Fyzická kondice hraje určitě obrovskou roli, už jen na samotný útěk z konfliktu. Technická stránka bude rovněž bezpochyby potřebná, protože bez této znalosti nebudeme vědět, kam například soupeře udeřit, v horším případě si sami ublížíme. Psychická stránka také musí být zmíněna. Pokud nebudeme psychicky připraveni na to, co může přijít, s velkou pravděpodobností dojde k zamrznutí, kdy náš mozek nebude schopen správně vyhodnotit danou situaci a přestane správně pracovat.

Všechny tři skupiny do popředí zasadily variantu, hovořící o psychické přípravě, jakožto o nejdůležitější součásti přípravy na konflikt. Obě skupiny, které alespoň z části rozumí boji a vědí, jak psychicky náročné něco takového může být, vybraly psychickou přípravu s velkým náskokem. Akorát laici, osoby boje neznalé, měli na těsné druhé příčce hmaty a chvaty.



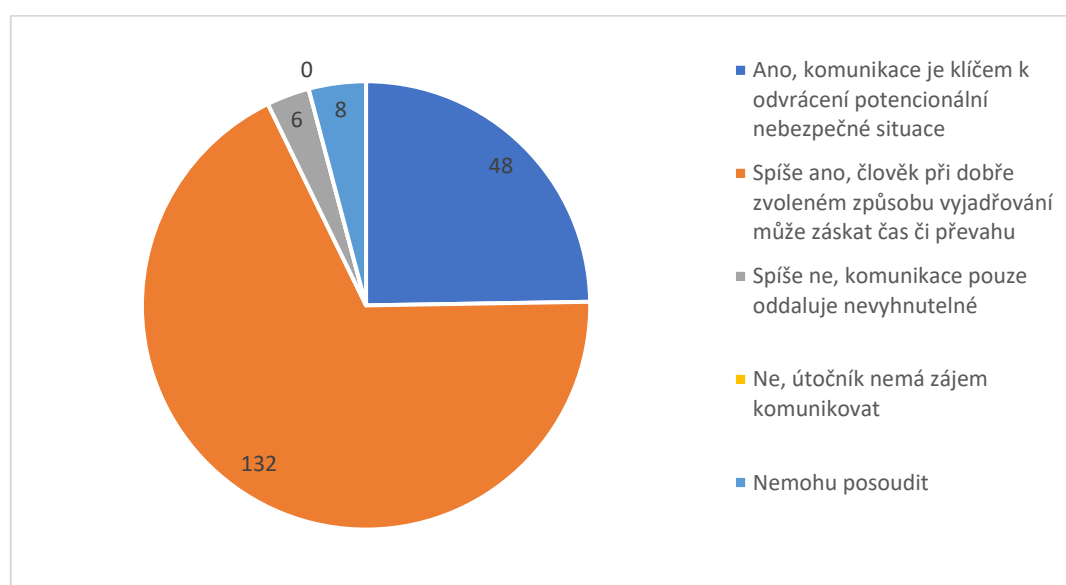
Graf 20 výběr mezi klíčovými aspekty, působícími v přípravné fázi

7.4.6. Otázky, týkající se okolností, které jsou spjaté se samotným fyzickým napadením, jenž nelze opomenout

Otázka č. 20 – Je podle Vás komunikace, ať již verbální či nonverbální, klíčová ve zvládnutí hrozící nebezpečné situace či jste spíše zastáncem pouhé snahy získat čas na přípravu proti nadcházejícímu fyzickému střetu?

Touto otázkou jsem chtěl zajít i mimo samotnou fázi konfliktní, ve které dochází k fyzickému střetu s pachatelem či pachateli. Existuje tedy fáze prekonfliktní a záleží pouze na nás, z jak širokého úhlu pohledu budeme na tuto fázi nahlížet. Může se mimo jiné jednat o poměrně krátký časový úsek. Zde máme zpravidla prostor využít naše komunikační dovednosti, ať již verbální nebo nonverbální. Cílem této otázky je zjistit, jestli respondentům přijde komunikace v konfliktu účinná. Dokážeme například předejít samotnému útoku za pomoci slov či výrazu v tváři?

Výsledek je naprosto jednoznačný. Skoro všichni respondenti vybrali první dvě varianty odpovědí, které potvrzují důležitost takové vlastnosti. To vypovídá o velké váze zmíněného tématu, jemuž by mělo být věnováno více pozornosti. Existují určité formy komunikace, z nichž každá bude upotřebitelná v jiných konkrétních situacích. Minimálně by tato psychologická vsuvka měla být zahrnuta v nejrůznějších sebeobránných kurzech jakožto součást samotné sebeobrany. Bližší informace lze nalézt v mé teoretické části diplomové práce.

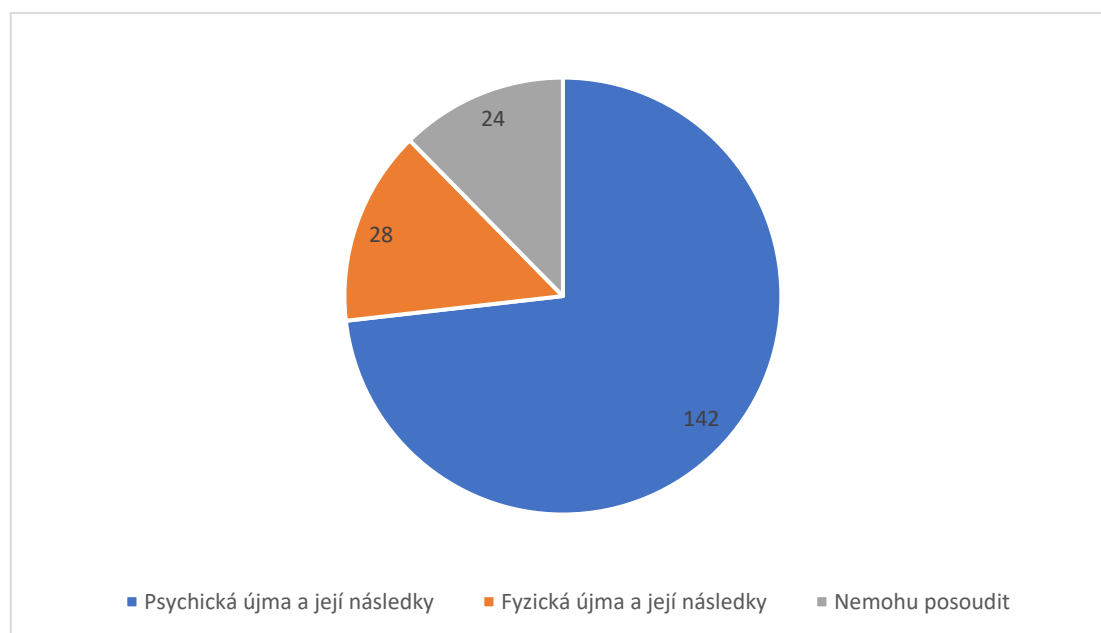


Graf 21 Komunikace jako klíč k odvrácení konfliktu

Otázka č. 21 – Pokud vezmeme v potaz přežití konfliktní fáze, o které újmě, fyzické či psychické, si myslíte, že je horší?

Reálný boj je velmi odlišný od soutěžního provedení. Není například ohraničen pravidly a neexistují zde termíny jako vítěz nebo poražený. Účelem je přežít a vyváznout s co nejmenšími následky. Tato otázka se koncentruje právě na následky vyvolané konfliktní fází. Respondenti vybírají z újmy fyzické nebo psychické. Otázka byla položena velmi jednoduše. Která z těchto variant je obecně závažnější?

Z výsledku můžeme vidět velký nepoměr hlasů. Psychická újma i její následky jsou dle respondentů závažnější než újma fyzická. Přisoudil bych to dlouhodobému hledisku. S psychickými šrámy člověk často potřebuje odbornou pomoc, o kterou se často například bojí zažádat. Ani pomoc ze strany blízkých nemusí být přínosná. Psychická újma nebývá lidem blízká tolik, jako újma fyzická, a proto dochází například k nechtěné viktimizaci. U fyzické újmy, pokud nehovoříme o smrti, bývá často otázkou času, kdy dojde k zahojení. Obecně máme větší zkušenosti se zraněními tohoto typu. O psychických újmách to zpravidla tvrdit nemůžeme.

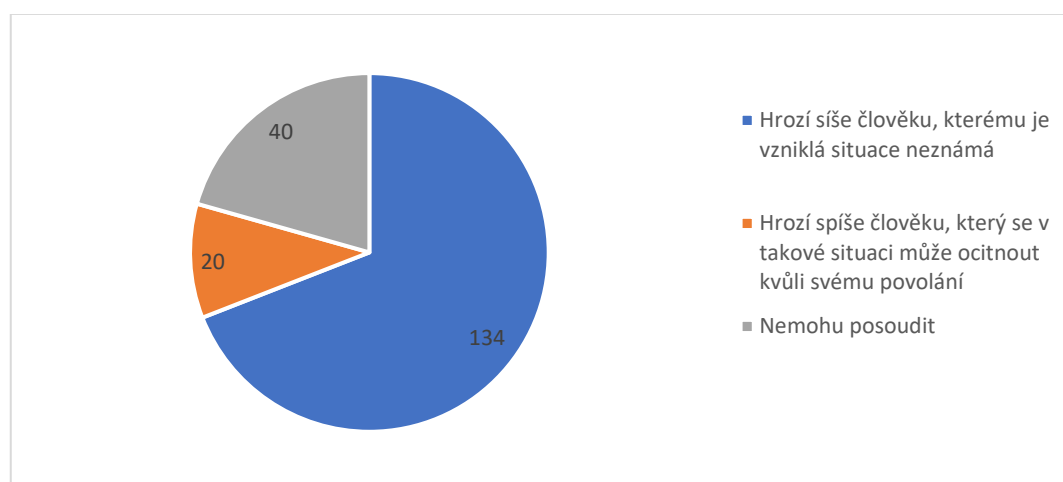


Graf 22 Následky konfliktní fáze a odhad jejich závažnosti

Otázka č. 22 – Myslíte si, že posttraumatická stresová porucha může nastat spíše u jedince, který se v nebezpečném prostředí vyskytuje častěji? Například v rámci zaměstnání (policie, armáda) nebo naopak tato porucha hrozí spíše člověku, který neočekává, že v životě něco tragického/takto psychicky náročného až nezvladatelného může přijít?

Už jsme si řekli, že existuje postkonfliktní fáze a dle dotazníkového šetření většina respondentů volila psychickou újmu, jakožto závažnější následek fáze konfliktu. Tato otázka je zaměřena na jeden z možných konkrétních následků, které mohou nastat. Posttraumatická stresová porucha je určitá forma psychické poruchy, při níž byl jedinec vystaven silné, jemu neznámé, stresové situaci, která nekoresponduje s jeho doposud získanou životní zkušeností. Cílem otázky je zjistit, kdo na základě těchto informací bude více náchylný vůči Posttraumatické stresové poruše.

Všechny tři skupiny, rozdělující naše respondenty, odpověděly prakticky totožně. Více náchylnou obětí vůči této poruše pravděpodobně bude osoba, které je nebezpečná situace neznámá. Druhou možnou volbou byla skupina osob, pracujících v nebezpečném zaměstnání, náchylném na právě takové situace. Důvodem může být například faktor pomoci. U policistů nebo vojenských příslušníků by měl být přítomen psycholog, případně by sami poškození měli znát, díky různým kurzům a přednáškám, jak se v takových situacích zachovat. Tyto informace běžným lidem preventivně přístupné většinou nebývají, a proto tito laici i jejich okolí neví, jak s takovou situací pracovat.

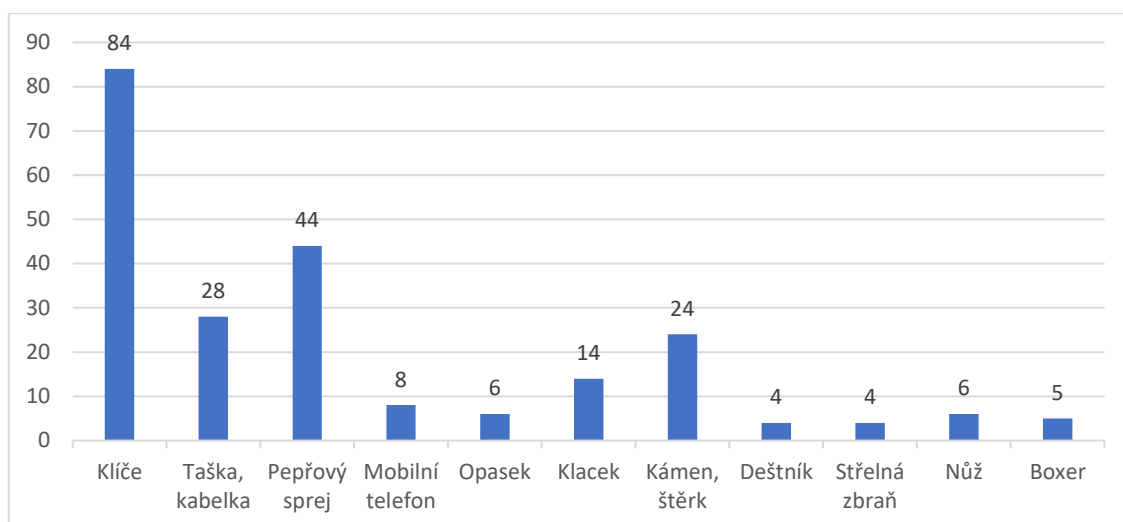


Graf 23 Náchylnost odlišných skupin lidí vůči Posttraumatické stresové poruše

Otázka č. 23 – Co Vám přijde jako první na mysl, co běžně nosíte u sebe či jste schopni v daný moment najít kolem sebe a zároveň by se jednalo o podle Vás vhodný technický prostředek, pomocí něhož je možné se bránit?

Poslední otázka vznikla spíše jako doplňková pro zpestření dotazníkového šetření. Dotazovaní jsou nuceni si vybavit jakýkoliv předmět, co u sebe na denní bázi nosí. Případně zda by byli schopni ho použít v boji. Věřím, že pro mnohé to může být určitá forma prozření, co všechno vlastně může být použito jako zbraň. V následujícím grafu si ukážeme poměrně pestrou paletu improvizovaných i reálných zbraní, které respondenti vymysleli.

Většinu lidí napadl předmět, případně předměty, jež jsou běžně dohledatelné po kapsách, kabelkách nebo na zemi, například v parku. První místo obsadily bezkonkurenčně klíče. Jedná se o malý, lehký předmět, který má každý z nás. Je zajímavé, zároveň poměrně uklidňující vidět, kolik lidí vlastní pepřový sprej, pokud budeme předpokládat, že každý, kdo ho uvedl, zároveň alespoň jeden vlastní. Mobilní telefon mě naopak zklamal. Většina lidí nosí ten svůj neustále v ruce. Buď telefonují, píšou zprávy, hrají hry, případně prohlíží sociální sítě. Přitom je to zbraň lehce uchopitelná, připravená rovnou k boji. Ne všichni lidé si nejspíše uvědomují závažnost řešené situace. Praštit někoho tak drahým zařízením může být v dnešní společnosti nepředstavitelné, ale zde může jít o náš život. U střelných zbraní, nožů a boxerů bych byl velmi opatrný. Při použití těchto zbraní se vyskytneme na velmi tenké hranici mezi tím, co bude považováno za obranu přiměřenou a co již nikoliv. I v očích případného svědka nemusí být jasné, kdo byl vlastně obětí a kdo pachatelem. Proto bych volil velmi obezřetně takto očividný a nebezpečný typ sebeobránného technického prostředku.



Graf 2 Výběr technického prostředku pro účely sebeobrany

7.5. Shrnutí dotazníkového šetření

Provedl jsem dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 194 respondentů rozdílného věku i pohlaví. Rovněž byli tito respondenti rozřazeni do tří zájmově odlišných skupin, jejichž rozdílné názory byly poté v jednotlivých otázkách případně uvedeny. Tyto názory se týkaly sebeobrany a vybraných aspektů, souvisejících s tímto termínem. Nehledě na výše uvedená rozdělení, problematika by měla být do určité míry blízká každému z nás, přeci jen jde o naše zdraví a náš život, a proto i méně zainteresovaný jedinec v rámci tohoto tématu měl možnost být zahrnut do tohoto šetření.

Dle jednotlivých výsledků dotazníkového šetření lze vidět velmi pestrou paletu účastníků s často odlišnými pohledy na různé typy otázek. Vypovídají o tom například otázky zaměřené na prevenci, sociální skupiny či trénink, ve kterém se například zjišťuje názor respondentů ohledně efektivnosti dnešních pojetí tréninků u bojových sportů v souvislosti se sebeobranou. Nicméně mnohdy dokázaly jednotlivé skupiny odpovídat prakticky jednotně a ukázaly tak, že ne všechna témata jsou lidem cizí.

Celkově jsem s výsledky šetření spokojen. Cílem bylo zjistit shody a neshody vybraných skupin v nejrůznějších otázkách, týkajících se sebeobrany. Výsledky mi přišly velmi zajímavé a přínosné pro každou skupinu respondentů. Šetření rozhodně pomohlo proniknout do názorů na toto téma, kolujících ve společnosti a nastínit tak případně různá slabá i silná místa v povědomí lidí.

Závěr

Cílem této magisterské diplomové práce bylo vybrat několik aspektů, které působí v sebeobraně, pokusit se je provázat nejrůznějšími souvislostmi a v poslední řadě zjistit názory i domněnky širší veřejnosti ohledně tohoto poměrně rozsáhlého spektra témat zahrnutých v sebeobraně. K dosažení tohoto cíle byla práce rozdělena na část teoretickou a část praktickou.

V části teoretické můžeme nalézt rozbor šesti aspektů, spadajících pod jedno velké téma a tím je sebeobrana. U prvního bodu lze vidět například rozdělení samotné sebeobrany, nejrůznější specifika jednotlivých druhů i poukázání na bojová umění a jejich moderní pojetí, jež má za následek velké odlišení se od reality. Za nejzákladnější všeobecnou průpravu pro každého z nás poté hovořím o sportu. Disciplíně, která může zlepšit naše fyzické i psychické zdraví a celkově ovlivnit náš budoucí vývoj. Prevence zastupuje druhý aspekt. Nejvýraznější částí zde bude sebe prezentace. Ta svým výčtem podává jakýsi návod na předcházení hrozícímu konfliktu. Zapojuje čtenáře do hlubšího přemýšlení o důležitosti našeho chování či vystupování ve společnosti. fyzická a psychická stránka jedince obnáší nejen uvedenou představu o ideálním tréninku, případně fyzické přípravě na potenciální konflikt, ale rovněž zahrnuje určitý výčet psychologických souvislostí s výkonem sebeobrany. Hovoříme zde o stresu, jakožto výstražném systému lidského organismu, o generálním adaptačním systému, jenž popisuje reakci lidského těla vůči náhlé nebezpečné situaci a v poslední řadě o psychologicko-taktických postupech v sebeobraně, jako například ostražitosti, rychlosti, agresivitě či překvapení. Čtvrtý aspekt popisuje čtenářům osobu pachatele. Pachatelem může být člověk i neúmyslně, chybovat je určitá známka lidskosti, avšak existují lidé, kteří svůj útok plánují, upravují podmínky, pečlivě volí oběť a až poté spáchají trestný čin. Speciální popsanou skupinou jsou dále osoby pod vlivem návykových látek, o nichž lze opět najít několik informací v teoretické části. Průběh konfliktu možno dohledat pod pátým bodem. Prekonfliktní fáze jedná o podrobném rozboru velmi obsáhlého procesu událostí, udávajícího směr konfliktu fáze dlouho před samotným počátkem. U postkonfliktní fáze si rozebereme i případné následky, nastávající po střetu oběti nejen s pachatelem, ale celkově s událostmi, které bývají člověku a jeho doposud získaným životním

zkušenostem neznámé. Právní aspekty v rámci sebeobrany jsou rozebrány v poslední teoretické části této práce, kde nalezneme výčet termínů, jako například nutná obrana, krajní nebo oprávněné použití zbraně.

Praktická část se zabývá dotazníkovým šetřením, jehož cílem bylo zjistit u zájmově širokého spektra respondentů, jaký mají názor na vybraná témata, úzce spjatá se sebeobranou. Bylo položeno dvacet čtyři otázek, které mimo jiné rozřazují respondenty do tří skupin. První skupinu zastupují laici, nijak zvlášť nezainteresovaní do výše rozebíraného tématu. Druhá skupina spadá do sportovců a dalších zájemců o bojové sporty. Třetí a poslední skupiny je specifická svou profesí, jelikož ta vyžaduje určitou znalost sebeobrany kvůli své specifické náplni. Dle mého názoru byl cíl splněn. Díky respondentům, kteří obětovali svůj volný čas k vyplnění tohoto dotazníku, vyšlo mnoho zajímavých i překvapivých odpovědí. Lze z nich v budoucím výzkumu čerpat mnoho poznatků, například nalézt problematické nedostatky v oblasti sebeobrany a dokázat tak vysvětlit určité nejasnosti nebo případně vytvořit rámcový manuál, který lidem předá důležité informace, vyvrátí nepravdivé stereotypy, dokáže implementovat nové návyky, přivede alespoň určité procento zájemců na efektivní lekce reálné sebeobrany a pomůže jim konfliktní situace řešit zase o něco lépe.

Seznam použité literatury

Monografie

COOPER, Jeff. *Principles of Personal Defense*. United States of America: Paladin press, 1989. ISBN 0-87364-497-2.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2. vydání. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

GŘIVNA, Tomáš, Miroslav SCHEINOST a Ivana ZOUBKOVÁ. *Kriminologie: 5. aktualizované vydání*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2019. ISBN 978-80-7598-554-5.

HOUDEK, Jasmína a Pavel HOUDEK. *Moderní sebeobrana*. Praha: Listen, 2022. ISBN 978-80-242-8204-6.

JINDŘICH, Ivan a Jiří MÜLLER. *Příručka sebeobrany: Páky, jejich mechanismus, nácvik a použití*. Praha: Naše vojsko, 1980. ISBN 28-053-80.

KOLÁŘ, František a Miloslav KOLÁŘ. *Karate: základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1982. ISBN 27-030-82.

KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.

KRATOCHVÍL, Vladimír. *Kurs trestního práva: Trestní právo hmotné: obecná část*. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-042-3.

KUCHTA, Josef. *Kurs trestního práva: Trestní právo hmotné : zvláštní část*. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-047-8.

MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Komunikace v konfliktu*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4815-6.

MILLER, Rory a Jan KADLEC. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. USA: YMAA Publication Center, 2008. ISBN 978-80-204-4401-1.

MILLER, Rory, Lawrence KANE a Jan KADLEC. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Mezi vodami 1952/9, Modřany: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8.

MITCHELL, David. *The complete book of martial arts*. Londýn: Chancellor Press, 1993. ISBN 1-85152-289-1.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8.

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: Nebudte snadnou obětí*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5.

STILWELL, Alexander a Petr TŮMA. *Příručka speciálních jednotek: Psychická a fyzická odolnost*. Mašovická 202/8, Praha 4: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.

Webové stránky a elektronické zdroje

Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: analýza financování sportu v České republice [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2009 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/analyza-financovani-sportu-v-ceske-republice>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Bílá kniha o sportu [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Evropská charta sportu [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Karlova univerzita – Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-10-24]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany: multimediální elektronický výukový materiál* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-10-30]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

Seznam právních předpisů a pramenů

Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník

Přílohy

Dotazník

Názor široké veřejnosti na téma zvané sebeobrana

Dobrý den,

chtěl bych Vás požádat o několik minut vašeho času.

V tomto dotazníku se vyskytují otázky, týkající se aspektů působících v sebeobraně, jenž slouží pro můj vlastní výzkum v rámci diplomové práce.

Dotazník bude použit k porovnání názorů co nejširšího spektra osob, a proto žádná odpověď není špatná, žádný věk není moc nízký ani naopak vysoký a o zkušenostech z této problematiky platí stejná benevolence.

Předem děkuji za vyplnění.

Bc. Jakub Slanař, student Policejní akademie České republiky v Praze

1- Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2- Kolik je Vám let?

- a) Do 18ti let
- b) 18-60 let
- c) 60 let a více

3- Děláte pravidelně nějaký sport?

- a) Ano, pravidelně sportuji
- b) Spíše ano, věnuji se ve volném čase sportovním aktivitám, ale nikoliv pravidelně
- c) Spíše ne, velmi nepravidelně, maximálně jednou týdně
- d) Nesportuji

4- Pokud se věnujete alespoň částečně nějakému sportu, uveďte, o který se jedná:

5- Myslíte si, že díky sportu je člověk schopen uspět v sebeobraně?

- a) Ano, věřím, že se jedná v tomto případě o klíč k úspěchu
- b) Spíše ano, ale není to rozhodující faktor
- c) Spíše ne, záleží, o jaký sport by se jednalo
- d) Ne, sport nehraje roli
- e) Nemohu posoudit

- 6- Jak moc si myslíte, že je dnešní pojetí tréninků u bojových sportů použitelné v sebeobraně?
- a) Myslím, že je to nejlepší možnou přípravu na reálný boj
 - b) Je to dobrá příprava na fyzický střet, ale člověka to nepřipraví na vše
 - c) Jedná se o zajímavý doplněk samotného tréninku sebeobrany, ale na reálný boj to není dostačující
 - d) Bojové sporty vůbec nesouvisí s reálnou nebezpečnou situací
 - e) Nemohu posoudit
- 7- V bojových sportech trvá utkání řádově několik minut. Myslíte si, že fyzický střet/ konflikt fáze sebeobranné situace trvá obdobně dlouhou dobu či se jedná o časově kratší usek?
- a) Reálný boj trvá kratší dobu
 - b) Trvá přibližně stejnou dobu
 - c) Trvá i delší dobu
 - d) Nemohu posoudit
- 8- Domníváte se, že jsou někteří lidé více kompetentní/schopní zvládnout sebeobrannou situaci lépe než jiní? Nehledě na předchozí fyzickou a psychickou přípravu, či jiný typ tréninku. Jednoduše zda se někdo narodí s tím být dobrý v sebeobraně a někdo naopak ne.
- a) Ano, myslím si, že jsou někteří lidé přirozeně více obranyschopní, nehledě na zkušenosti
 - b) Spíše ano, ale tréninkem lze tyto vrozené nedostatky kompenzovat
 - c) Ne, u člověka se tyto kompetence rozlišují až způsobem a mírou tréninku
 - d) Nemohu posoudit
- 9- Myslíte si, že jsou určité sociální skupiny více předurčeny stát se obětí než jiné?
- a) Ano, myslím, že obecně existují skupiny, jež jsou více náchylné vůči napadení
 - b) Spíše ano, ale dá se to zásadním způsobem ovlivnit
 - c) Spíše ne, oběť přitahuje pachatele individuálně nehledě na sociální skupinu
 - d) Ne, každý je ohrožen stejnou mírou
 - e) Nemohu posoudit

10-Pokud jste odpověděl/a ano, která z těchto skupin Vám přijde nejvíce ohrožena:

- a) Muži
- b) Ženy
- c) Děti
- d) Senioři
- e) Zdravotně postižení
- f) Osoby, pracující v rizikovém prostředí (doktoři, revizoři...)
- g) Osoby, jejichž profese vyžaduje znalost sebeobranu (policisté, vojáci)

11-Představte si jedince ze znevýhodněné společenské skupiny (dítě, žena, senior). Myslíte si, že jsou tyto osoby odkázány k neúspěchu v sebeobraně situaci vůči pravděpodobně silnějšímu jedinci nebo mají šanci v takových situacích uspět? (berme v potaz, že by potenciální oběti mohly mít určitou znalost sebeobranu)

- a) Ano, tito jedinci nemají šanci uspět z důvodu například menší fyzické síly
- b) Spíše ano, tyto osoby nemají velkou šanci ve fyzickém střetu, ale určité zkušenosti a znalosti z oblasti sebeobranu by mohly útok odvrátit
- c) Spíše ne, pokud daná osoba umí využít zkušeností a konkrétní situace, dokáže uspět
- d) Ne, neexistuje nic jako znevýhodněná sociální skupina
- e) Nemohu posoudit

12-Je podle Vás prevence nejdůležitějším krokem, jenž může zapříčinit úspěch v sebeobraně/úplné vyhnutí se konfliktu?

- a) Ano, je nejdůležitější
- b) Spíše ano, měl by se dávat velký důraz na prevenci, stejně jako na samotný trénink sebeobranu
- c) Spíše ne, prevence nás nenaučí se bránit proti fyzickému napadení
- d) Ne, preventivní činnost neobsáhne všechny možné nebezpečné situace, které mohou nastat, je to ztráta času
- e) Nemohu posoudit

13-Myslíte si, že je některý druh prevence v rámci sebeobranu málo viditelný/ málo prezentovaný?

- a) Ano, existují druhy prevence, které by mohly zachránit někomu život a nejsou často vidět
- b) Spíše ano, ale ty zásadní viditelné jsou
- c) Spíše ne, ale lidé si mohou v případě zájmu snadno vše dohledat
- d) Ne, prevence je v současné době dostačující

e) Nemohu posoudit

14- Která z těchto prevencí je podle Vás nejdůležitější? Případně napadá vás jiná důležitá forma prevence?

- a) Technické prostředky (kamerové systémy, pouliční osvětlení)
- b) Větší informovanost ze strany medií (hovořit o policiích vedených statistikách, předkládat relevantní návody, jak se v takových situacích chovat, vytvářet mediální tlak nejrůznějšími spoty – obdobně jako BESIP u dopravních nehod)
- c) Více dostupné kurzy sebeobrany v rámci například školy, zaměstnání atd.
- d) Jiný způsob prevence

15-Myslíte si, že určitá forma sebe prezentace vůči okolnímu světu může mít za následek zvládnutí, případně naopak vyhrocení konfliktu? Narážím na nejrůznější stereotypy, jenž běžně kolují společností. (krátké sukně, muž nemůže být terčem sexuálně motivovaného TČ..)

- a) ano, to, jak vystupuji navenek ve společnosti je rozhodující faktor
- b) spíše ano, ale pokud jsem ve špatnou chvíli na špatném místě, nehraje to roli
- c) spíše ne, pachatel si vybírá oběť nehledě na její chování a vystupování
- d) ne, pachatel takto do hloubky nerozmýšlí
- e) nemohu posoudit

16- Který z následujících bodů sebe prezentace je podle Vás rozhodující?

- a) Fyzický vzhled a první dojem
- b) Ošacení
- c) chování a vystupování mezi lidmi (např. extrovert/introvert)
- d) ostražitost (vnímání okolí)
- e) nemohu posoudit

17-Myslíte si, že trénink sebeobrany se hodně liší od jiných bojových sportů?

- a) Ano, liší se takřka ve všem
- b) Spíše ano, ale technický základ je stejný
- c) Spíše ne, ale trénink sebeobrany je náročnější na psychickou stránku člověka
- d) Ne, po fyzické, technické i psychické stránce se jedná o totožnou činnost
- e) Nemohu posoudit

18-Představte si ideální trénink sebeobranu. Stojíte za názorem trénovat spíše konkrétní modelové situace nebo se věnovat více obecnému všestrannému tréninku?

- a) Konkrétní modelové situace
- b) Obecný všestranný trénink
- c) Zvolil bych úplně jinou metodu
- d) Nemohu posoudit

19-Je podle Vás důležitější fyzická kondice, technické provedení nejrůznějších hmatů a chvatů nebo spíše psychická příprava na nebezpečnou situaci?

- a) Fyzická kondice
- b) Hmaty a chvaty
- c) Psychická příprava
- d) Jiný cíl tréninku
- e) Nemohu posoudit

20-Do průběhu konfliktu nespadá pouze fyzický střet dvou či více osob. Také sem patří fáze před konfliktem, kdy se připravujeme na takovou situaci za pomoci tréninku či jiné formy sebevzdělávání. Pachatel si oběť naopak vybírá, zpravidla nikdy nezaútočí okamžitě bez rozmyslu, mapuje okolí, například verbálně napadá oběť.

Je podle Vás komunikace, ať již verbální či nonverbální, klíčová ve zvládnutí hrozící nebezpečné situace či jste spíše zastáncem pouhé snahy získat čas na přípravu proti nadcházejícímu fyzickému střetu?

- a) Ano, komunikace je klíček k odvrácení potencionální nebezpečné situace
- b) Spíše ano, člověk při dobře zvoleném způsobu vyjadřování může získat čas
- c) Spíše ne, komunikace pouze oddaluje nevyhnutelné
- d) Ne, útočník nemá zájem komunikovat
- e) Nemohu posoudit

21-Poté zde máme fázi po konfliktu, jenž hovoří o následcích vyvolaných fyzickým střetem, případně střetem, kdy k samotnému fyzickému napadení nedošlo. Pokud vezmeme v potaz přežití konfliktní fáze, myslíte si, že je horší následná újma fyzická či psychická?

- a) Horší je fyzická újma a její následky
- b) Horší je psychická újma a její následky
- c) Nemohu posoudit

22-PTSP neboli posttraumatická stresová porucha je určitá forma psychické poruchy, při níž byl jedinec vystaven silné, jemu doposud neznámé, stresové situaci, která nekoresponduje s jeho doposud získanou životní

zkušeností. Následky po stránce psychické ho v různých formách doprovází i dlouho po samotném konfliktu a narušují jeho běžný život. Myslíte si, že PTSP může nastat spíše u jedince, který se v nebezpečném prostředí vyskytuje častěji? například v rámci zaměstnání (policie, armáda). Nebo naopak tato porucha hrozí spíše člověku, který neočekává, že v životě něco tragického/psychicky náročného až nezvladatelného může přijít?

- a) Hrozí spíše člověku, kterému je vzniklá situace neznámá
- b) Hrozí spíše člověku, který se v takové situaci může ocitnout, kvůli svému povolání
- c) Nemohu posoudit

23-Pokud Vám hrozí nebezpečí, jedním z doporučených kroků je nachystat si nějaký obranný prostředek, jelikož boj holýma rukama není ten nejefektivnější. Co vám přijde jako první na mysl, co běžně nosíte u sebe či jste schopni v daný moment najít kolem sebe a zároveň by se jednalo o podle vás vhodný technický prostředek, pomocí něhož je možné se bránit?

24-Označte, do které skupiny spadáte:

- a) Laik, který se ve větší míře nezajímá téma sebeobran, nevěnuje se pravidelně sebeobraně, bojovému umění/bojovému sportu
- b) Osoba trénující pravidelně bojová umění výhradně pro zábavu/sportovní vyžití
- c) Osoba využívající bojová umění případně samotný trénink sebeobran v rámci svého zaměstnání