

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta t lesné kultury

**BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY AGRESE V BOJOVÝCH SPORTECH A**

**SEBEOBRAN**

diplovová práce

Autorka: Lenka Dudková, T lesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Michal Třfá , Ph.D.

Olomouc 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Lenka Dudková

**Název závěrečné písemné práce:** Biopsychosociální aspekty agrese v bojových sportech a sebeobraně

**Pracoviště :** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí:** Mgr. Michal Třáfa, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2012

**Abstrakt:** V diplomové práci se zabývám problematikou agresivity u cvičenců sebeobrany a bojových sportů. K testování jsem použila osobnostní inventář B-D-I. Vzorek tvoří celkem 50 respondentů, z nichž 25 cvičí sebeobranu v Olomouci a 25 cvičí bojové sporty v brněnském oddělení. Zjistila jsem, že agresivita kickboxerů se statisticky významně neliší od agresivity cvičenců sebeobrany a jediným subtestem, kde byl výsledný rozdíl statisticky významný je nepřímá agresivita. Obě skupiny v tréninku podstupují sparringová cvičení.

**Clíčová slova:** sebeobrana, peřití, stres, trénink, agresivita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Lenka Dudková

**Title of the thesis:** Biopsychosocial violence aggression aspects in Full Contact Sports and Selfdefense

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Science

**Supervisor:** Mgr. Michal Třáfa , Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** In my thesis I deal with aggression in selfdefense students and martial arts students. I used B-D-I Inventory to test them. Sample consists of 50 respondents. 25 of them practices selfdefense in Olomouc, 25 are kickboxers from Brno. I detected that the aggressivity of kicboxers does not have statistic difference and the only subtest where statistic difference was important was indirect aggressivity. Kickboxers were more aggressive than selfdefense students. Both groups undergo sparing exercises.

**Keywords:** selfdefense, survival , training, stress, aggression

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlá-uji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatn s odbornou pomocí Mgr. Michala Třá e, Ph.D., uvedla v-echny poufité literární a odborné zdroje a ídila se zásadami v-decké etiky.

V Olomouci dne 12. prosince 2012

í í í í í í í í í í í .

Děkuji Mgr. Michalovi Třávníkovi, Ph.D., mým trenérem a sparingpartnerem za pomoc, cenné rady a čas, který mi věnovali.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b>	..8
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b>	..10
2.1 LIDSKÁ AGRESE A AGRESIVITA	..10
2.1.1. AGRESE A AGRESIVITA VE SPORTU	.....19
2.1.2. AGRESE A AGRESIVITA V BOJOVÝCH SPORTECH	..21
2.2. BOJOVÉ SPORTY	..23
2.2.1 KICBOX	..23
2.2.2 SPECIFIKA TRÉNINKŮ	..26
2.3 SEBEOBRANA	..26
2.3.1 RBSD	..27
2.4 STRATEGICKÁ MATICE	..45
2.5 TYPY ÚTOKU A TAKTICKÁ MATICE	..46
2.6 STRES V SEBEOBRANNÉ PRAXI	..48
2.6.1 CHARAKTERISTIKY STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ	....52
2.6.2 STRES A JEHO PROJEVY	..53
2.6.3 ÚROVŇ EXCITACE	..60
2.6.4 TECHNIKY VYPOUŠTĚNÍ SE SE STRESEM	..62
2.7 NUTNÁ OBRANA	..63
2.8 PREVENCE	..65
<b>3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY</b>	..67
3.1 HLAVNÍ CÍLE	..67
3.2 DÍLEČNÍ CÍLE	..67
3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	..67
<b>4 METODIKA</b>	..68
4.1 METODA DIAGNOSTIKY AGRESIVITY	..68
4.2 STANOVENÍ AGRESIVITY	..70
4.3 METODY VYHODNOCENÍ	..71
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	..71
<b>5 VÝSLEDKY A DISKUSE</b>	..72
5.1 CELKOVÉ VÝSLEDKY B-D-I TESTU	..72
5.2 VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH SUBTESTŮ B-D-I	..73
5.3 VÝSLEDKY CELKOVÉ AGRESIVITY	..75
5.4 VÝSLEDKY CELKOVÉ HOSTILITY	..76
5.5 POROVNÁNÍ CELKOVÝCH NAMĚŘENÝCH HODNOT	..77

**6 ZÁV RÍ** í ...í í í í í 79

**7 SOUHRNÍ** í .í í í í í í 80

**8 SUMMARY**í .í í í í í 82

**9 REFEREN NÍ SEZNAMÍ** í .í í í í 84

    9.1 INTERNETOVÉ ODKAZYí ...í 85

**P ÍLOHY**

## 1 ÚVOD

šJen v sobě samém bezpečí své nalézej

a rukou pevnou je uchovej.

William Wordsworth

Ve své diplomové práci jsem se rozhodla zpracovat téma, kterým se už mnoho let zabývám. Částečně proto, že je mým koníčkem, prací a také proto, že při přípravě na řešení problémů považuji za nutnost. Cítát vyjadřuje, že se máme snažit postarat sami o sebe a ne očekávat, že to někdo udělá za nás. Existují sice organizace, jejichž úkolem je bezpečnost zajišťovat, ale v rizikové situaci se budeme nejspíše muset spolehnout sami na sebe. Je jen na nás, kolik úsilí investujeme. Jde o naše zdraví, majetek, rodinu a je to naše zodpovědnost, komu se svěříme.

Lidé, kteří přecházejí do situací, kdy jim hrozí život, obvykle zastávají názor, že to bylo něco tak hrozného, na co je nedokážeme připravit žádný trénink. Podobný názor často zastávají i ostatní jedinci, kteří prošli mnoha konflikty. Někdy to není pravda. Tréninkové metody, které mohou být spolehlivě připraveny na skutečný stres, existují. V poslední době se velmi rychle vyvíjejí a hlavní informace dříve dostupné pouze profesionálům už mají i civilní instruktoři. V mé diplomové práci popíšu specifika sebeobrany a její odlišnosti od bojových sportů. Abych mohla stanovit metodické postupy pro trénink, musím vidět, co se odehrává v těle a myslí obránce i útočníka. Když nám dojde, když je člověk pod tlakem. Pokud nebude výslovně zmíněno, budu mít za typického obránce mufla, civilistu. Zvláštnosti sebeobrany jsem stručně uvedu.

Abychom uhasili oheň, potřebujeme velké množství vody. Abychom se ubránili agresivnímu útočníkovi, potřebujeme být sami agresivní. Jak se to naučit, bude v mé práci také popsáno. Porovnám agresivitu a strukturu agresivity lidí, cvičících sebeobranu a sportovců z oddílů plnokontaktního sportu. V mém případě budou z klubu Arena Kickbox Brno.

V oblasti sebeobrany se udržuje mnoho mýtů a polopravd. Oproti tomu, co se nám snaží sugerovat média, říkáme v nejméně nebezpečné době v historii lidstva. Funguje policie, na našem území neprobíhají války. Nepotulují se tu loupeživé bandy ani hladově hladní lidé. Na druhou stranu statistiky trestných činů téměř ve všech zemích prudce rostou (Grossman, 1995, 19). Není tak mnoho příležitostí testovat své schopnosti v boji o přežití, a proto i mnoho cvičenců bojových umění má o boji zkreslené představy. Na rozdíl od bojových sportů nejsou schopnosti a dovednosti v tělesných cvičencích



pravidelnost je testována, což umocňuje vznik mnoha nesmyslů. Faktem ale je, že škriminalita téměř ve všech zemích stoupá a brutalita roste také (Grossman, 1995, 3). Obrovskou roli při boji hraje stres. Při sportovním i při boji o život. Mám zkušenosti z ringu. Neslyěla jsem, píla jsem o koordinaci, prostorové vnímání. Nejhorší projevy zmizely zhruba po deseti zápasech. Na boj o život se prostým opakováním situace připravovat nedá. Při psaní diplomové práce jsem zjistila, že jsem si mohla ušetřit hodně flků správnou přípravou. Psychika hraje rozhodující roli.

Mezi realitou a skutečností je hluboká propast, kde se nalézají různé zkratky a legendy. Za ty ve velké míře mohou filmy a počítačové hry. Akční hrdinové jsou výborní bijci s dokonalou tváří a postavou, kteří dokonce mají během konfliktu i po něm bezvadný úsměv a oblečení bez poskvrny. Protivníci si po úderu nebo kopu ukázněně lehnou a ufl se nepohnou. Realita vypadá tak, že dobří bojovníci jsou spíše ššsamá jizva, často bez zubů, z ran teče krev a chybí dokonalé techniky. Samotná akce je spíše chaos.

Dalším problémem je, že sebeobranu učí mnoho lidí, kteří nemají dostatečné znalosti a/nebo zkušenosti. ŠProblematika násilí se vyznačuje značnou interdisciplinárností. Pokud chceme rozumět a zabývat se jen jednou částí - interpersonálním násilím, musíme rozumět fyzice, anatomii, fyziologii, atletice, trestnímu právu, skupinové dynamice, dynamice zločinu, evoluční psychologii, biologii a evoluční biologii, endokrinologii, strategii a dokonce mravní filozofii (Miller, 2008, 2). Interdisciplinárnost přináší velké množství informací, které je třeba uspořádat v oboru jako teoretický základ

Výuka sebeobrany zaznamenala v posledních letech rychlý rozvoj. Mým úkolem bude rozumně shrnout velké množství informací ze zdrojů v České republice obtížně dostupných. Mnoho informací bude rovněž z dlouholetých zkušeností a zásahů v krizových situacích a při protiprávním jednání cizích osob. Popsat, jak se má trénovat a určit takto kritéria kvality školy nebo kurzu.

Pro řešení konfliktu je dále nezbytné, zabývat se problematikou agresivity. Je to fenomén velice starý, který přetrvává nezbytný a má mnoho podob. Na jejím rozvoji a kontrole se dá a má pracovat.

## 2. PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 LIDSKÁ AGRESE A AGRESIVITA

Agrese je komplexní a mnohvrstevnatá ve své podstatě, takže je především urážlivá a ve svých podobách těžko kontrolovatelná. Celkově se dá říci, že jsou tři různé americké přístupy k porozumění pojmům a podstatě agresivního chování. Instinktivistický pohled byl a zůstává převládající odkloněný od empiricky založeného a sociálně platného chápání agresivity a jejího kontrolování. Drive theory (frustrační teorie) byla nedostatečná v mnoha detailech, ale slouží dál a pokračuje ve své funkci jako hlavní rozpoznávací metoda pro výzkum a teoretické úsilí, které nám pomáhá agresivitu objevovat, rozpoznávat. Sociálně orientovaná teorie ve své podstatě je nejvíce teoreticky platná, empiricky potvrzená a pragmaticky užitelný pohled na agresivitu. Jde o dobrý vědecký postoj, měla by být schopna prokázat logickou, pevně vybudovanou stavbu a její prokazatelná platnost by se měla stále zdokonalovat (Corsini, 1987, 35).

V obecném psychologickém výkladu se rozlišuje mezi agresivitou konstruktivní a destruktivní. Konstruktivní agresivita je důležitá pro vývoj člověka a projevuje se úměrně v lidském i subhumánním chování. Jde tedy o agresivitu, která napomáhá rozvoji osobnosti, aniž by soustředěně napadala druhé. Mezi základní znaky destruktivní agresivity patří touha ublížit a ublížovat. Citový doprovod destruktivní agresivity může být různý, od zoufalství, přes hněv a zlobu, až k zcela bezcitným projevům. Hranice mezi konstruktivní a destruktivní agresivitou je velmi tenká a křehká, obecná kritéria pro rozlišení jsou příliš vágní a široká (Šírtková, 2004, 165).

Existuje více teoretických koncepcí, které se liší východisky i hledisky, jež ve svých teoriích zdůrazňují. Z množství agresivních projevů akcentují povětšinou vybrané dílčí momenty a dospívají tak k závěrem s omezenou platností. Základní, zatím zcela nezodpovězenou otázkou zůstává, nakolik je agresivita vrozená (biologicky i pudově podmíněná), i získaná (sociálně naučená) (Wolf, 2009, 12).

Tři základní koncepce agrese

- a) Psychoanalytická teorie agrese
- b) Frustrační teorie agrese
- c) Lernteoretická koncepce agrese

#### a) Psychoanalytická teorie agrese

Agresivita je chápána jako pudová instinktivní složka osobnosti. Jako taková je lov ku p irozen dána, pat í k jeho vnit ní psychické výbav . Freud p edpokládal dv základní pudové tendence. Vedle libida (pud slasti) ovládá lov ka je-t destruk ní pud (destrudo, thanatosis) neboli pud agrese. Pudové tendence dynamizují chování a proflívání a potenciáln zakládají konflikty. Psychoanalytická teorie pro-la v historii vývojem, ale podstatné složky z stávají. Modifikace se vztahují zejména k pojetí pudových složek a jejich významu v psychice lov ka. Agresivní jednání je motivováno agresí, nebo pud je vnit ní pohnutkou k jednání. Agresivní lov k má vystup ovaný pud agrese, a proto jedná agresivn ve v t-in situacích, cofl u n j navozuje pocit uspokojení a redukci nap tí ( írtková, 1996).

šP esto, fle se dnes psychologie p íklání spí-e k názoru o nau itelnosti a reaktivní povaze agrese (a ada experiment to potvrzuje), nelze p ehlédnout existenci výjime ných vyhran ných p ípad , kde lze aplikovat psychoanalytický post eh o vrozenosti agresivního zalofeně ( írtková, 1996, 188).

#### b) Frustrací teorie agrese

Podle ní m fle být agrese motivována jakoukoli pot ebou (fyziologickou, sociální), jestlifle je tato pot eba frustrována. Frustrace je pojem, který ozna uje situaci, kdy uspokojení ur ítého motivu (pot eby) stojí v cest r zné p ekáflky, které oddalují i znemofl ují dosaflení cíle. P ekáflky mohou být vn j-í (nap . nedostupnost cíle), ale i vnit ní, které mají p vod v jedinci samém (nap . nedostate né schopnosti nebo dovednosti). Dochází k deprivaci, cofl je frustrující situace, p i které se nedostává podn t í p edm t nutných k uspokojení pot eby ( írtková, 1996).

šFrustraci lze charakterizovat jako situaci a sou asn její psychické proflívání, kdy je zablokováno uspokojování pot eb jedince. Pokud jedinec p im eným zp sobem usiluje o nasycení aktualizovaných pot eb, hovo íme o jednání s obvyklým, normálním pr b hem motivací . Frustrace nastává afl ve chvíli, kdy jedinec reaguje nep im eným zp sobem ( írtková, 1996, 189).

Dle ermáka (1999) frustra ní teorii formuloval v roce 1939 J. Dollard, p sobící na Galské univerzit . Podle ní není agresivita jako vnit ní dispozice podmín na biologicky, ale vzniká a utvá í se v procesech u ení. Lze ji vhodným p sobením prost edí upravit do akceptovatelné podoby. Za agresivním jednáním není nutné hledat vnit n agresivního jedince, nýbrfl jedince frustrovaného.

Na druhé stran b flná zku-enost i v decké poznání dokládají, fle ne vldy a ne u

kždého jedince vede frustrace nutn k agresivním projev m. Agrese není jedinou reakcí na frustraci, m fle dojít nap íklad k únikovému chování nebo k regresi (jde o návrat k primitivn j-ím zp sob m chování, my-lení a celkového proflívání). Za agresivním chováním m fleme s ur itou pravd podobností hledat frustrovaného jedince, nikoli v-ak vřdy a ve v-ech p ípadech. Pokud frustra ní hypotéze nenasv d ují fládné okolnosti, je ú elné zkou-et dal-í výkladové modely.

### c) Lernteoretická koncepce

šVychází z behaviorismu a navazuje na n j. Uplat uje se zde p edpoklad o absolutním vlivu prost edí na problematiku agrese. Tém ve-keré chování je nau ené a není d vod p isuzovat speciáln agresivnímu chování výjime né postavení a aplikovat na n j odli-ný model výkladuõ ( írtková, 1996, 189). Ve-keré agresivní projevy lze vysv tlit pomocí zákonitostí (sociálního) u ení. lov k se ve svém vývoji m fle nau it jednat agresivn nebo být naopak sociální a konstruktivní.

Tato koncepce p inesla citlivý a pesný popis r zných variant nápodoby a identifikace. Jednu z variant p edstavuje tzv. observa ní u ení: jedinec si osvojuje chování modelu, který je b fln dostupný jeho pozorování. Dal-í mořností je nap íklad tzv. symbolické modelování: nápodoba vzor prezentovaných v masové komunikaci.

Dojdeólí p í kopírování prezentovaných vzor agresivního jednání k posílení, nap . v podob skryté pýchy rodi nebo obdivu a respektu v part vrstevník , stává se dal-í výskyt reprodukované agrese pravd podobn j-ím. Vn j-í agrese, opakovaná a posilovaná reakcí okolí, se upev uje jako vnit ní pohotovost neboli tendence e-ít problémové situace osv d eným a nau eným zp sobem, tj. agresí.

Podle šlernteoretik õ není agrese automaticky a bezpodmíne n spjata s frustrací. Frustrace není posta ující podmínkou pro vzbuzení agrese. V flivotních situacích reaguje lov k nau enými, osvojenými zp soby chování. I ve frustra ních situacích uplat uje vzorce chování, které si d íve osvojil.

P esto ší z ist lernteoretických pozic v-ak nelze vysv tlit, pro nap íklad ve stejném prost edí se n kte í jedinci kriminalizují, ale sou asn v t-ina si agresivní vzorce chování neosvojuje v mí e dosahující kriminální úrovn õ ( írtková, 1996, 193).

### Dal-í náhledy na teoretické aspekty agrese

Podle Lorenze (1992) instinktivní základ agrese p edpokládají psychoanalytické i etologické teorie (etologie = v da o chování flivých organism ). Vidí v agresii pudovou

energii vlastní v-ém flivým bytostem. Etologové se od psychoanalytik li-í v tom, fle p edpokládají specifické spou-t cí mechanismy agrese, které jsou podle nich vrozené.

Dal-í velkou skupinou teorií agrese jsou reaktivní teorie agrese. Zastánci reaktivních teorií neodmítají zcela instinktivní základ agrese, p íkládají mu v-ak men-í význam a zd raz ují p edev-ím *vn j-í podn ty* - vliv výchovy, sociálního u ení a kultury. Agresi chápou jako odpov na úzkost, p ekáflky bránící innosti sm ující k cíli, i jako odpov na situaci ohrofení. Svou p vodní hypotézu, fle u kaflde agrese je moflné hledat její zdroj v úzkosti a frustraci, pozd ji (snad pod vlivem kritiky, fle ist reaktivní pojetí je p íli- schematické a zjednodu-ující) upravili tak, fle frustrace vyvolává pohotovost k reakcím r zného typu, mezi jinými i k agresi (Vym tal, 2003).

šAgrese u flivých bytostí má vn j-í i vnit ní p í iny, nezávisí tedy výlu n na jedné kategorii p í in, ale na jejich vzájemné souh eš (Labáth, 2001, 23).

Souvislost mezi vrozenými dispozicemi a agresivitou byla atraktivním tématem nedávné doby. Výzkumy se zam ovaly na vliv d di nosti, chromozomálních poruch, hormon , neurotransmitter , apod. Z výsledk je patrné, fle biologickou podmín nost agresivního chování nelze zcela pop ít, není v-ak na míst biologizující fatalismus. Nálezy týkající se d di nosti, fyziologických, neurofyziologických a chemických substrát a mechanism agrese, pomáhají porozum t p edev-ím extrémním p ípad m, v nichfl dochází k souh e patologické biologické dispozice s posilujícími psychickými a sociálními faktory ( ermák, 1999, 15).

Individuální rozdíly v agresivit jsou tedy do jisté míry podmín né vrozeným základem, záleflí v-ak na vlivech prost edí, které dispozice se budou dále rozvíjet a které z stanou latentní i úpln zakrní. Pod vlivem prost edí se zpravidla rozumí p edev-ím rodinná atmosféra, výchovné styly, podn tnost, kvalita vztah s emo n významnými osobami a celkový kultiva ní proces, spjatý s kulturou, tradicemi a hodnotovým systémem -ír-í society (Labáth, 2001, 24).

Podle ermáka (1999) lze náchylnost k agresi nejnázorn ji vyjád ít pomocí typologického pojetí, ve kterém se snaflíme postihnout ur íté soubory vlastností, které u lov ka zvy-ují riziko chovat se agresivn . Ve své knize Lidská agrese a její souvislosti ermák popisuje n kolik typ agresor : nap . emocionáln reaktivní typ, instrumentální typ, násilníci nadm rn kontrolující svoje agresivní impulzy, lidé, mající pot -ení z krutostí, psychopatická osobnost, vliv hostilní atribu ní chyby, vliv místa kontroly aj.

## Druhy agrese

E. Fromm dělí obecně agresi na dvě základní formy: benigní a maligní.

**Benigní (nezhoubná) agrese** je agresí biologicky adaptivní, tedy slouží životu. Je reakcí na ohrožení životních zájmů, je fylogeneticky programovaná a je společná zvířatům i lidem. Není spontánní, sama se nehromadí a nestupňuje, je pouze reakcí na určitý podnět a má obranný charakter, osmňuje k odstranění ohrožení buzení, nebo odstraněním jeho příčiny.

**Maligní (zhoubná) agrese** je naopak biologicky neadaptivní a znamená destruktivitu a krutost. Nepředstavuje obranu proti ohrožení, nemá fylogenetický základ, objevuje se pouze u člověka a je biologicky škodlivá, protofe narušuje sociální struktury. Její hlavní projevy jsou vražda a krutost, poskytují potěšení, aniž by sloužily jinému cíli a škodí nejen napadenému, ale i útočníkovi. Maligní agrese není instinktivní, je to čistě lidský potenciál, zakoreněný v podmínkách samotné existence (Fromm, 1997, 191).

Hranice mezi benigní a maligní formou agrese může být velmi tenká a u některých konkrétních šagesivních činů v určitých situacích není snadné posoudit, do které kategorie vlastně spadají (např. pouze domnělé ohrožení druhým, nepřímá sebeobrana, nebo i agresivní činy, které neposkytují potěšení a vedou k jasnému cíli, ovšem na úkor druhých apod.). Přesto se zdá, že rozlišení agrese na agresi špozitivní a šnegativní je obecně lidem pochopitelné a přijímají ho.

Lidé však zřejmě mají tendenci vnímat šcizí agresi jako negativní, svou vlastní pak přirozeně jako pozitivní, např. J. Roháč: ŠPo propuštění z vězení jsem se i já dopustil násilí. Podle mě pozitivního. ŠMo o mého bratra. Měl šanci privatizovat nějaké budovy. Na poslední chvíli se však kdosi objevil a můj bratr se ocitl vedle. Zastavil jsem toho člověka a řekl jsem mu: ŠPovídám ti, že ta budova bude patřit mému bratrovi. Rozumíš tomu? ŠPorozumíš (Roháč in Gál, 1994, 12).

Souhlasím s Wolfem (2009), že v bojových sportech potěbujeme kromě velké dávky benigní agrese i jisté množství maligní destruktivní agrese. Přeci jenom jsme zde na poli, na kterém se bojuje plnou fyzickou silou proti soupeři a fyzické násilí je zde nutné a nezbytné. Samozřejmě, chceme soupeře porazit povoleným způsobem v rámci pravidel, ale v rámci pravidel je povoleno například i srazit soupeře rukou do obličeje takovou razancí a silou, ať upadne do bezvědomí nebo mu například kopat do nohy tak dlouho, ať na ní nezvládne sám stát. Tohle se týká všech plnokontaktních stylů, o

kterých budu psát. Vyhrát můžu i na bodové skóre, ale můžu také zvolit druhou variantu a tou je doslova destrukce soupeře. Často je strategie v zápase taková, že je snaha soupeře zasáhnout, abych ho zlehka zranil nebo ho alespoň zpomalil a potom se teprve starám o skóre. Zasažený soupeř se stává lehkou obětí. Dalším faktorem je také to, že zápas budu mít v rámci jedné soutěže víc a proto mám snahu zápasy ukončit předčasně, pokud je to možné. Sportovní disciplín, nemůžu jít s myšlenkou: šlechtici nikomu ublížit. Ať už si to připíšeme nebo ne. Je otázkou, jestli je v těchto disciplínách možné bavit se ještě o sportu. Ale ano, zajisté, protože podobná filozofie se jistě uplatňuje i u jiných disciplín, jako je rugby, hokej, americký fotbal, box, zápas a další. Právě vyšší míra agresivity je jedna z vlastností, která k těmto sportům přitahuje tolik diváků.

Častěji a méně zatížené subjektivitou je definice agrese na agresi instrumentální a emocionální.

**Instrumentální agrese** je prostředkem, jak dosáhnout svého cíle a je-li přitom zraněna jiná osoba, pak jde o sekundární efekt. Agrese je založena na předem připraveném plánu a na úvahách o možných variantách průběhu jednání

**Emocionální agrese** (nebo také zlostná, hněvivá či afektivní) je charakteristická přítomností silné negativní emoce, v této chvíli agrese tu není prostředkem, ale cílem sama o sobě. (Čermák, 1999, 10)

Z praktického hlediska se pak agrese rozlišuje na přímou a nepřímou a fyzickou a verbální. Můžeme někoho napadnout *přímou fyzicky* (kopnutí, úder, cloumání apod.), *přímou verbálně* (nadávky, zesměšňování, osočování aj.). Pokud se však někdo obává trestu za agresi přímou nebo pokud přímou agresi daná situace znemožňuje, můžeme někoho napadnout *nepřímou fyzicky* (například poškození jeho majetku) nebo *nepřímou verbálně* (pomluvy, hostilní poznámky a flerty).

Buss pak přidal navíc dimenzi aktivity a pasivity. Kombinací těchto dvou dimenzí tedy vzniká osm druhů agrese:

- *fyzická aktivní přímá* (například bití),
- *fyzická aktivní nepřímá* (například najmutí vraha)
- *fyzická pasivní přímá* (fyzické bránění někomu v dosahování jeho cílů například)

brán ní demonstrant m sed t na silnici)

- *fyziická pasivní nep ímá* (nap . odmítnou splnit požadavky ó nap . p i demonstraci odmítnout uvolnit silnici)
- *verbální aktivní p ímá* (nap . urářlet nebo znevařlovat n koho)
- *verbální aktivní nep ímá* (nap . roz-i ování pomluv)
- *verbální pasivní p ímá* (nap . odmítnout s n kým mluvit, odpovídat na otázky)
- *verbální pasivní nep ímá* (nap . nezastat se n koho, víme-li, fle je kritizován neprávem)

(Buss in ermák, 1999, 11)

Spurný (1996) d lí agresí na :

- agresí otev enou, p ímou (tj. proti lov ku, v í kterému agresor n co má)
- nep ímou ( proti hodnotám významným pro jedince)
- pesunutou ( vybití si vzteku na řnáhradnímõ objektu)
- imitativní (-íkanování nová k jako nápodoba chování svých p edch dc )
- intervenovanou agresí (autoagrese, jejíř extrémní formou je sebevrařřda)

Zjednodu-en m fleme rozd lit podle závařřnosti projev agresí takto:

- a) Mentální (omezená na oblast p edstav): vymý-lení ne- astných náhod (nap .: a mu sho í auto), tiché nadávky, í
- b) Verbální (zra ování slovy): nadávky, urářřky, k ik,í
- c) Neverbální (mimické útoky a gesta): ruce v kapsách, vzty ený malí ek a ukazová ek jedné ruky, cen ní zub , í
- d) Grafické (zobrazením): márání na zdi, do se-itu
- e) Úto né (p ímé t lesné napadení): zam ené na v ci nebo osoby

Dále m fleme rozd lit podle Spurného agresí na:

- a) Primitivní a krátkodobá, která se projevuje bou livým odreařřováním afektu,



p i emfl chybí schopnost náleflit si ujasnit rozsah, cíl a motiva ní souvislosti vlastní agrese.

b) Promy-lená a dlouhodobá, to je plánované jednání proti morálním zásadám, toto jednání je pak sloflit ji motivované.

šAgrese je zabudována do celého zp sobu na-eho flivota. Slabost pro surové jednání, které nás vzru-uje, je jedním ze základních lidských instinkt ō (Spurný, 1996, 17).

### Náchylnost k agresii

Je z ejmé, fle se lidé ve svých agresivních projevech, tedy ve své agresivit (agresivita = dispozice k agresivnímu chování), li-í. Je samoz ejm nutné odli-ovat náhodnou agresivní epizodu od sklonu opakovan jednat agresivn ve stejných nebo i v r zných situacích. Zdá se, fle n kte í lidé jsou k agresii predisponováni více nefl jiní, mají tedy vlastnosti, které usnad ují vybavení agrese ( ermák, 1999, 69).

Dle Spurného (1996) lze mezi osobnostní dispozice, které nás šp edur ujíō k neadekvátnímu proflívání vnit ních konflikt ō a následn ke konfliktogenním projev m, adit p edev-ím:

- nífl-í úrove obecných rozumových schopností,
- my-lenkovou rigiditu,
- emo ní labilitu,
- popudlivost,
- zvý-enou sugestibilitu,
- nedostatek sebev domí,
- maladabtabilitu,
- impulzivnost,
- sklony k anxiet ,
- extrapunitivitu (snaha svalovat vinu na jiné),
- nedostatek v le aj.

šTyto vlastnosti sice mohou napomáhat agresivnímu a konfliktnímu jednání, nejsou

v-ak jeho nutnou a jedinou p í inou. K vyvolání konfliktní situace je třeba kombinace osobnostních dispozic, podn tové situace a motivu (nap . tenze vyvolaná frustrací n které pot eby)õ (Spurný, 1996, 41).

## **Agresivita**

**Agresivitu** (z lat. aggredi ó p istoupit, p iblířit, napadat, úto it) vymezuje Vym tal (2003) jako pom rn stálou individuální schopnost k úto nému jednání. Agresivita ozna uje vnit ní dispozici, vlastnost osobnosti, která je trvalá a h e m nitelná ( irtková, 2006). Jde o tendenci vykonávat agresivní in, chovat se agresivn a zám rn ublířovat (Výrost & Slam ník, 1997). Jako snadno vybavitelnou pohotovost k agresivnímu chování pojímá agresivitu Pavlovský (2004). Dále zastává názor, že pat í k p irozené výbav lov ka, zastává d leřitou fylogenetickou i ontogenetickou funkci. V ur itých situacích je takové chování p im ené a kařdý jej n kdy pouřlije, nap íklad je-li napaden. Ve spole nosti jsou n které projevy agresivity do ur ité míry schvalovány a oce ovány, jako je třeba projev state nosti a odvahy. V p ípad , že ohrořuje jiné osoby, je hodnocena negativn .

Obecn se agresivita rozli-uje na konstruktivní a destruktivní. *Konstruktivní agresivita* je d leřitá pro vývoj lov ka, má podstatnou roli v procesu individuace, napomáhá sebeuv domování a sebepotvrzování, aniř by sou asn po-kozovala druhé. Na druhou stranu *destruktivní agresivita* je zalořená na touze ni it a ublířovat, pokud je výrazná, je považována za poruchu osobnosti, protože vřdy signalizuje poruchu vztahu jedince k sob samému i druhým ( irtková, 2004; Pavlovský, 2004). Podle sm ru p sobení lze také agresivitu d lit na *intrapunitivní* (zam ená proti osob samotné) a *extrapunitivní* (vedenou proti okolí) (Vym tal, 2003). Dále tento autor nejen Léka ské psychologie rozeznává ty i základní typy takového jednání, podle motivace:

1. *agresivita instrumentální* (agresivita je nástrojem)
2. *agresivita samou elná* (p iná-í lov ku pořliček sama o sob , destrukce je pro n j p íjemná, jedinec tímto zp soben m že nalézat sebepotvrzení nebo si zvy-ovat sebev domí)
3. *agresivita jako d sledek afektu* (objevuje se u jedinc se zna ným sebev domím, zam ené na sebe, kte í jsou citliví na poniření, na které reagují silným hn vivým afektem)
4. *agresivita reaktivní* (jako reakce na ohroření řivotních pot eb nebo t lesné a psychické integrity)

Velkým problémem při tvorbě definice je, že není jasné, co pojem agrese vlastně vyjadřuje (zda je to emoční stav, motiv chování nebo způsob myšlení). Dalším problémem je v rozsahu a přesnosti definice, protože při snaze postihnout tak široký pojem se stáváme nepřesnými. Badatelé často vychází z různých teoretických koncepcí jako hlubinná psychologie, kognitivní psychologie, behaviorismus a proto je jejich definice omezená a není komplexní. Kriteria, co je a co není agrese, se liší stejně jako teoretické modely výkladu agrese. Všeobecně je přijímáno rozlišení mezi agresí a agresivitou. Agrese označuje vlastní pozorovatelné chování a agresivitou se rozumí určitá vnitřní pohotovost k agresivnímu jednání (Wolf, 2009, 10).

## 2. 1. 1. AGRESE A AGRESIVITA VE SPORTU

Mezi sportem a lidskou agresí existují pojítka. Vývoj sportu trval tisíce let. Nebyl to jen zdroj zábavy, jeho hlavní funkcí bylo zvýšení bojovosti. Sport měl za úkol zvýšit kondici a bojové dovednosti, zmírnit síly. A také vybití agrese společensky méně nebezpečnou formou. Buď aktivně, jako soutěživý, nebo pasivně, jako divák. Účastník je tvor společenský, má potěbu n kam patřit. Povzbuzování oblíbeného sportovce nebo týmu je také způsob, jak se n kam zaadit.

Je sport a válka jsou si blízké vidíme i ve sportovní terminologii. Například štítelba, obrana, útok, náhlá smrt, zneškodnění, strategie, eliminovat hrozbu, záloha, zbraň, aréna atd. Mnoho sportovních pomůcek a nářadí užívaných dnes má svůj původ ve válce a bojiluk, stělné zbraně, oštěp, helmy a další chrániče, koule.

Rozdělení bojových sportů a disciplín podle možnosti výskytu agrese, zaměříme se na projevy heteroagrese tzn. agrese vůči jinému sportovci:

1) Úpolové sporty bojového charakteru, kde je agrese nutná a podstatná složka sportovního boje. Údery jsou vedeny plnou silou do těla soupeře, bez ohledu na následky. Zde se používá mnoho ochranných pomůcek včetně helem. Jsou to sporty jako je box, plnokontaktní disciplíny kickboxu (fullcontact, lowkick, oriental), combat sambo, čínský kickbox a sanda. Vše je limitováno pravidly, na které zóny na těle soupeře je zakázáno zasahovat (krk, rozkrok, í). Na boj dohlíží vždy několik rozhodčích a speciálně vyškolený lékař (Wolf, 2009, 27).

2) U druhé skupiny agrese není podstatou dané disciplíny, ale předpokládá se její výskyt, protože dochází k přímému fyzickému kontaktu mezi sportovci. Z bojových sportů jde například o kickbox lightcontact a semicontact, kde je zakázáno vést úder plnou silou. Pro bodování je dovolený pouze dotyk soupeře. Údery plnou silou jsou zakázány a trestány. Z šnebojových sportů sem patří například hokej nebo rugby. Často se stává, že v některých soutěžích sporty této kategorie přechází do kategorie první. Samozřejmě zde velmi záleží na rozhodcích a dohodnutých pravidlech.

3) Ve této skupině se zvyšuje míra agresivity nepředpokládá, ale sportovci jsou ve vzájemném kontaktu, takže k ní dochází. Zde se nenapadá žádný příklad z úpolových sportů, protože ty neprobíhají hromadnou formou. Do této kategorie patří například: cyklistika, bulečné disciplíny v atletice.

4) U sportů, ve kterých není umožněn fyzický kontakt, má každý ze sportovců vymezené území, ve kterém se může pohybovat. Zde se objevuje agrese především ve formě verbální. Z bojových sportů například disciplína kickboxu XKC extreme kick, kdy dva nebo více soutěžících skáče krkolomné kopy, salta a vruty ve vzduchu. Postupně se stávají, vždy je na ploše jen jeden. Z ostatních sportů sem patří kanoistika, plavání,

5) Poslední jsou sporty klasifikované jako esteticko koordinační, výrazové. Závodí se v časových odstupech, kontakt v průběhu soutěže je spíše jen zprostředkovaný. Zde nejsou podmínky pro projevení agrese vůči soupeři, takže se objevuje spíše agrese ve formě výtek a obviňování směrem k rozhodčím. Z bojových sportů sem patří například sestavy v kickboxu: softstyle, hardstyle, freestyle, ze sportovního wu-shu disciplíny taolu a duilian. Z ostatních sportů bychom zařadili například gymnastiku, krasobruslení, synchronizované plavání (Wolf, 2009, 27).

Zmiňovaná agrese vůči rozhodčím se může objevit ve všech typech sportů v jakékoliv formě. Další formou agrese projevující se ve sportu je autoagrese, která je zaměřena proti vlastní osobě. Po nevydařeném zápase následuje například: sebeobviňování, nadávky, kterými sportovci trestají sami sebe atd. Měly zde pozorovat i přenesenou agresi ve formě kopnutí do tašky s včelami. Někdy dochází i k agresivnímu jednání trenéra vůči sportovci, který ho šklamal.

ŠP předpokládáme, že sportovní aktivita může agresivitu zvyšovat nebo snižovat, a že tento pokles nebo nárůst agresivity je ovlivněn přítomností specifických a nesespecifických faktorů vyplývajících z konkrétní sportovní aktivity (Táfi, 1999, 497).

## 2.1.2 AGRESE A AGRESIVITA V BOJOVÝCH SPORTECH

Je zajímavé p emý-let, jestli existuje prokazatelná souvislost mezi agresí a výkonem. V-eobecný názor ve ejnosti je takový, fle pro jedince provozující bojové sporty je nezbytn nutné, aby m li sklony k agresivit . A n které zku-enosti to potvrzují. Pokud se p ijdete podívat na závody v boxu i kickboxu, jist spat íte n kolik velmi agresivních jedinc , kte í svého soupe e doslova smetou, zni í, zlikvidují. Agrese m fle být uflite ná na po átku sportovní kariéry, pokud budu bojovat se za ínajícími bojovníky. V okamfliku, kdy potká v ringu agresivní jedinec vyrovnaného zku-eného bojovníka, je o výsledku rozhodnuto jifl p edem. Zku-ený bojovník se nenechá vyd sit a vyufflje chyb, keré nemyslící, agresivní boxer d lá.

šVztek spojený s hostinní agresí p sobí na vlastní výkon destruktivn , protofle naru-uje koncentraci a zejména kreativní my-lení a rozhodovací procesyö (Slepi ka, Ho-ek & Hátlová, 2006, 16).

O vít zství v bojových sportech m fle mimo jiné rozhodnout faktor s názvem šlucky punchö neboli – astný úder. M flu být ten nejlep-í bojovník a úplný za áte ník se proti mn postaví, p esn se trefí a spadnu já. Proto jedna z prvních v cí, co se za áte ník na tréninku dozví, je nevystřkovat bradu. Vyloflen agresivní soupe , jenfl m bude chtít jen umlátit, bude pot ebovat hodn –t stí, aby m porazil. Jediné, pro by bylo dobré v bojových sportech hrát roli zu ící bestie je, abych vyvolal v soupe ích strach. Tím se práv d lí dob í bojovníci od t ch oby ejných. Dobrý bojovník, vfdy dokáfle odhadnout, proti komu stojí. Podle mého názoru jsou pro bojové sporty d leflité koncentrace, tvo ívé my-lení, prostorové vnímání, moráln -volní vlastnosti a afl pak je agresivita. To v-e je zast eno, pokud se projeví maligní agrese. Velmi by m zajímalo, jak to funguje u benigní agrese, protofle ta má p vodn slouflit pro reflim boje o p eflití. A tu by m li um t bojovníci z bojových sport velmi dob e vyufflívat.

fle sport a agresivita mají mnoho spole ného, potvrzuje i TMáfá . šP i podrobném pohledu na podstatu, vývoj a sm ování sportu nem fleme p ehlédnout n které znaky poukazující na p ímé vzájemné propojení sportu a lidské agresivityö (TMáfá , 2001, 455).

Agrese je negativní vlastnost, zvlá-tní je její spojení s ú astí ve sportu. Agresivita bývá v t-inou definována jako fyzicky nebo psychicky –kodlivé chování, které je namí eno proti jinému flivému organismu. etnost výskytu agresivity ve sportu ve v-ech úrovních vedla k velkému akademickému výzkumu tohoto fenoménu.

Dokonce International Society of Sport Psychology v poslední době uznává, že sportovní agresivita se stává sociálním problémem na hřišti i mimo něj a doporučuje zpětně k omezení tohoto chování (Tennenbaum, Steward, Winter, & Duda In Keller 2008, 57).

Agrese je zabudována do celého způsobu našeho života. Slabost pro surové jednání, které nás vzrušuje, je jedním ze základních lidských instinktů (Spurný, 1996, 17). Na tréninku plnokontaktních bojových sportů se můžete setkat se všemi druhy agrese. Měli bychom mít tuto zkušenost, abychom se s nimi naučili vyrovnávat a dokázali se na ně adaptovat nebo jim vzdorovat.

Na tréninku specializovaném na plnokontaktní bojové sporty a sebeobranu, se dostávají sportovci na hranici fyzického a psychického vyčerpání a v takové situaci lidé přestávají myslet, začínají jednat instinktivně, mnohdy i zkratově. V tréninku se takovýto stav musí dosahovat, protože jsou součástí zápasu. Fungování člověka vyčerpaného a člověka, který je ve velkém stresu při sebeobraně situaci je hodně podobné. A hlavně, když cvičenec správně zareaguje i ve stavu totálního vyčerpání, tak pak zvládne stejný úkon provést ufl kdykoliv. Problémem je, že v takovýto stavech je velké riziko zranění. Proto se také pro výcvik takových sportů používá mnoho ochranných pomůcek jako jsou helmy, chrániče chrupu a další.

## 2.2 BOJOVÉ SPORTY

Bojové sporty se v dnešní době rychle rozvíjí. Jak kontaktní, tak nekontaktní. Nejrychleji se vyvíjejícím sportem je v současné době MMA neboli ultimátní zápas. Z nekontaktních jsou populární například XKC (akrobatické kopy) a sestavy (například v kickboxu).

Bojové sporty patří do tzv. úpolů. Úpoly mohou být podle Reguliho (2005) rozděleny na:

1. právnické úpoly (úroveň úpolových předpokladů)
2. úpolové sporty (úroveň úpolových systémů)
  - a) soutěžní úpolové sporty (zápas, box, kendó, atd.) Hlavním znakem je systém soutěží a příprava na ně s cílem dosáhnout vrcholného výkonu v těchto soutěžích.
  - b) sebeobraně úpolové sporty (jiu-jitsu, goshindo, krav maga, musado, atd.) Hlavním znakem je zaměření na aplikaci úpolového sportu v sebeobraně.
  - c) komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikidó, thai-ti, atd.) Hlavním znakem je celoživotní rozvoj a multidimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní,

sociální a spirituální.

3. sebeobranu (úroveň úpolových aplikací)

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické prokonání partnera. Do úpolů zaazujeme i specifická cvičení, které jsou vhodnou přípravou na kontaktní prokonání partnera (Reguli, 2005, 7).

## 2. 2. 1 KICKBOX

Kickbox vznikl spojením dvou slov z anglického kick škopů a box, což je označení pro profesionální box.

### Historie

Kickbox vznikl v Americe a pro oko laika je velmi podobný s thai-boxem, od něhož se však liší jak technikou kopu, tak i pravidly zápasu. Pro vodní koeny kickboxu tkví vlastně ve full-contactových zápasech, které jsou i dnes velmi rozšířenou sportovní disciplínou. Technika kopu kick-boxu je vlastně až na pár detailů téměř shodná s technikou kopu v karate. Liší se však především v úderech rukama a svou prořbuzností s profesionálním boxem. V tinašv tových kick-boxerů byla pro vodní boxery nebo závodníky full-contactu (Staněk, 1996, 10).

Vznik kickboxu je datován do 60. - 70. let minulého století. V této době došlo k mohutnému rozvoji různých bojových umění a vznikl požadavek na vznik platformy, na které by mohly být porovnány schopnosti představitelů různých bojových umění. Každá mistrů různých bojových umění totiž považovala své schopnosti za nejlepší, což se nedalo bez existence jednotícího kritéria ani dokázat, ani vyvrátit.

Se vznikem kickboxu je spojena šv tová asociace kickboxu (World Kickboxing Association) o pro vodní název zněl World Karate Association). Pod hlavičkou této asociace startovaly takové legendy jako Benny "the Jet" Urquidez, Bill "Superfoot" Wallace, Chuck Norris anebo Dominique Valera. V prvopoátku probíhaly zápasy pouze v kategorii Full contact a pravidla tohoto bojového umění se velmi podobala pravidlům klasického karate. Borci startovali v klasických karate kalhotách, s pásem označujícím technickou výsloost a v boxerských rukavicích. Zápas probíhal na tatami. Na rozdíl od karate bylo možno poufít plný kontakt. Vzhledem k tomu, že první zápasníci byli z ad karatistů, nebyly téměř vidět boxerské

techniky typu hák , zvedák , práce t lem atd. V první polovin 70. let byly zápasy p eneseny do ringu. Tato skute nost zna n napomohla popularizaci kickboxu. Postupn do-lo k p evzetí klasických boxerských technik, které jsou kombinovány s technikami nohou. Dne-ní nejlep-í zápasníci v kickboxu jsou sou asn i výbornými boxery. V sou asné dob existuje n kolik sv tových asociací (IAKSA, WAKO, WPKA), které sdruřují tisíce p íznivc tohoto bojového um ní po celém sv t . (Retrieved 8. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://bojova-umeni.blog.cz/0708/3> ).

## Popis

Pod kickbox spadají tyto disciplíny:

**-formy** (sestavy softstyle, hardstyle, freestyle)

**-semicontact** (pointfighting, bojuje se lehce, pouze na dotek)

**-lightcontact** (úder nesmí být vedený plnou silou, ale mohou zasahovat soupe e opakovan )

**-fullcontact** (úder a kopy musí být vedeny nad pas soupe e)

**-low-kick** (kopy mohou být vedeny i na stehna soupe e)

**-oriental** (je povoleno zasahovat soupe e i koleny)

Pro plnokontaktní disciplíny: fullcontact, lowkick a oriental platí, fle povolené úder a kopy jsou vedeny plnou silou.

Zápasy se konají v ringu a to v t-inou jak s chráni i na ruku ó š10 oz boxerské rukavice, tak i na nohou ó šchráni e holení a nárt ō, dále jsou povinné chráni e zub a genitálií, v amatérském ringu se pouřívá se i ochranná helma. (Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web <http://www.tiger-club.cz/pravidla-csfu.php> )

## Vývoj v R

Wolf (2009) uvádí, fle eský svaz fullcontactu a ostatních bojových um ní (dále SFu) byl zalořen v polovin roku 1992 a byl v prvopo átku nejvíce spjat s eským svazem karate, kde byl d íve samostatnou sekci.

První eské závodníky, startující pod hlavi kou SFu, bylo mořno spat it jifl na mezinárodním turnaji Vienna Open 92.

Rok 1992 byl v bec rokem jifl organizovaného rozmachu kontaktních sport v echách. Vedle SFu vznikaly dal-í asociace: eská amatérská asociace kickboxu,



kteřá byla eským zástupcem mezinárodní organizace I.A.K.S.A. a eská asociace thajského boxu. SFu se od roku 1992 dále rozvíjel a ve srovnání s ostatními svazy a asociacemi sdruřoval nejv t-í po et sportovních klub kickboxingu v echách a na Morav . Od roku 1993 velice úzce spolupracoval s eskou asociací kickboxu W.K.A.

Na ja e roku 1995 do-lo ke spojení SFu s eskou asociací kickboxu W.K.A. a k vytvo ení nové struktury SFu. Vzniklé administrativní centrum pro kickboxing výrazn p isp lo k dal-ímu kvantitativnímu i kvalitativnímu rozvoji tohoto sportu v eské republice (Wolf, 2009, 44).

V sou asnosti je SFu samostatným svazem sdruřeným pod eskou unií bojových um ní, kteřá spadá pod eský svaz tělesné výchovy a ministerstvo kolství, mládeře a tělovýchovy. eská unie bojových um ní sdruřuje 13 samostatných svaz zabývājících se bojovými sporty a má více jak 40 000 len , coř ji adí do první p tky nejmasov j-ích sportovních organizací STV.

SFu je jedinou organizací, kteřá má statut státní reprezentace tohoto sportovního odvtví. Po adá kařdoro n certifikovaná řkolení pro trenéry. N kte í z trenér mají mořnost prohloubit si svoje znalosti ty semestrálním studiem trenérské řkoly p i FTVS UK v Praze. Na FTVS UK se lze tēřl p ihlāsít na jednooborové studium trenér, ve kterém je mořné od III. ro níku se zam ít na specializaci kickboxing.

SFu sdruřuje asi 120 sportovních klub s tēm 6 000 leny a po adá kařdoro n národní i mezinárodní turnaje. Nejvýznamn j-ími jsou M- R ve fullcontactu, semicontactu, formách a wushu, M- R v kickboxu s low-kicks a lightcontactu a aerokickboxu, mezinárodní turnaj Czech Open, kteřý pat í k p tici nejprestiřn j-ích turnaj v Evrop a Národní pohár ech a Moravy.

SFu je právoplatným lenem mezinárodních asociací kickboxingu, wushu a kyokushinkai, p i emřl za léta aktivního p sobení na poli sportovním i sportovně politickém si vydobyl na mezinárodním poli elní postavení. Nejlep-ím d kazem je ud lení po adatelství mistrovství sv ta ve sportovním kickboxingu v letech 1996 a 2000, kteřá se konala v Praze a 2008 v Olomouci.(Wolf, 2009, 44).

### **2.2.2 SPECIFIKA TRÉNINKU**

Tréninky plnokontaktních sport jsou si dost podobné. Jedna tréninková jednotka trvá v t-inou hodinu a p l a je velmi fyzicky náro ná. Je t eba rozvíjet komplexní fyzické schopnosti, v d sledku jsou posilovány i moráln volní vlastnosti. V t-ina

tréninkových jednotek je zaměřena na technickou a kondiční přípravu. Kondiční příprava je základ a často kryje nedostatky v technické stránce sportu. Fyzická příprava je zaměřena na získání protichůdných schopností a vytrvalosti a výbušné síly.

Taktická příprava hraje roli spíše ve vrcholovém sportu. Studuje se soupeřův styl a jeho slabiny. Trenér může boxerovi radit v postávkách mezi koly.

Psychická příprava probíhá v celém tréninkovém procesu. Největší překážkou pro úměrnost je strach. Je to nářivý i nepřítel. Musíme se s ním naučit zacházet. Boxer, který strach nemá, je nemocný. Základem je sebedůvěra sebekontrola. Tyto vlastnosti si sportovec buduje postupně. Čím je lepší a zvládne v těžší zápas, náročnější sparingy, tím více si věří. Aktuální psychická příprava, tzv. šnahecování probíhá před zápasem a mezi koly.

Teoretická příprava probíhá rovněž v průběhu celého tréninkového procesu. Nacvičují se techniky povolené a upozorňuje se na techniky zakázané a na vymezení pravidel.

Specifikem tréninku je výrazné zaměření na psychickou přípravu v kontinuitě s dalšími složkami tréninkového procesu.

## 2.3 SEBEOBRANA

Zde je nutné zmínit rozdíly mezi bojovými sporty a sebeobranou. Sportovci mají pravidla, chrání je, rozhodčí, kteří sledují dodržování pravidel, bezpečné sportovní prostředí a oba sportovci ví, že se bude zápasit a jak dlouho. Před soubojem nebudou zasahovat ani kamarádi, na sportovním je přítomen lékař. Na ulici chybí všechny výše jmenované věci. A může člověk nadbývat zbraně. Sportovci si chodí na soutěže vyzkoušet natrénované techniky a snaží se vyhrát a udělat hezký zápas.

Sebeobrana je charakteristická tím, že situacím, ve kterých je třeba používat fyzickou sílu a natrénované techniky se snažíme vyhnout. Útočník zřídka hledá férový souboj. Snaží se spíše využít veškeré výhody, které může mít. Útočník neekvanilibrium se sebou, který si vybere, může mít zbraň, nebo komplice. Další rozdíl je v trvání souboje. Zatímco boxeři bojují na kola o délce minimálně dvě minuty, v tísni sebeobraných situací probíhá během několika málo sekund. Během nich je třeba veškerou energii investovat do souboje. Téměř jistě nedojde k tomu, že si po kombinaci úderů obránce podstoupí, odpoví a začne další akci. Pokud ano, udělá velkou chybu a další útočníkovi.

### 2.3.1 RBSD

RBSD je akronym. Znamená to šReality Based Self Defense. esky reálná sebeobrana. Není to nová metodika, ve skutečnosti znamená návrat ke ko en m bojových um ní a jejich metodice, kde byl trénink jednoduchý a p effití boje bylo na prvním míst . Vychází z teorie, kterou podep u dále, fle p i skute ném konfliktu kv li stresu provedeme v-e h e neřl na tréninku a to, co není dokonale zafito, neud láme v bec. Není to bojové um ní, jsou to jednoduché pohyby, které vyuffívají p evářln hrubou motoriku. Sou ástí studia je poznání šdruhého b ehu. Tedy úto ník . Abychom se mohli bránit, musíme v d t, jak vypadá reálný útok. Oblíbené techniky úto ník se m flou li-it podle lokalit. Vyuffívají se šneřerõ zbran jako nehty a zuby, úto í se na rozkrok, o i. Nezbytné pro trénink jsou chráni e a dal-í pom cky. Toto jsou základní principy RBSD:

#### **Fyzická p íprava (Combat Condition)**

Jeden ze základních p edpoklad pro zvládnutí krizové situace je být v dobré fyzické kondici (nemusí se vřdy jednat o fyzické napadení, ale nap íklad o vytaření kamaráda z rozbitého auta). Proto se p i pravidelných trénincích v nujeme rozvoji fyzické kondice. Samoz ejm je rozdíl p ípravit se na konflikt, který trvá ádov sekundy, a na závod v b hu na 10 kilometr . Proto pracujeme s krat-ími, ale o to intenzivn j-ími asovými intervaly - stejn tak jako probíhají sebeobrané situace. Na tréninku si student ov í, kolik intenzivní zát fle je jeho t lo schopno zvládnout a jaké pohyby a akce je schopen provád t p i takovémto stupni zatířlení. Atributy kvalitního bojovníka jsou rychlost, síla, dynamická výbu-nost, vytrvalost, koordinace, atd. Proto vyuffíváme p i tréninku r zné vybavení a aparáty (gumové expandery, medicinbally,kettlebely, zát flové vesty apod.). Cviky a drily pro rozvoj erpáme z r zných zdroj (sportovní bojové disciplíny, sebeobrané systémy, atletická p íprava). (Retrieved 25.5. 2010 from the World Wide Web

<http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>)

#### **Technická p íprava**

Trénovat kvalitní techniky je dal-í d leřitý prvek reálné sebeobran. Ale jak vlastn takové škvalitní techniky" vypadají? M ly by spl ovat n kolik základních p edpoklad :

Techniky by mly spolupracovat" s pirozenými instinkty lidského t la. Je jednoduché aplikovat techniky v t locvi n , ale obtífln j-í to bude p i ne ekaném útoku, kdy na-e t lo spustí úlekovou reakci (flinch response). Je tedy nutné, aby techniky byly v souladu s pirozenými instinktivními reakcemi. M la by být vyufflita hrubá motorika. P i boji na-e t lo není schopno provád t pohyby závislé na jemné motorice, proto trénujeme techniky, p i kterých jsou zapojeny velké svalové skupiny a jsou proveditelné i p i maximální fyzické i psychické zát ffi.

Nácvik technik pro sebeobranu by nem l zabrat dlouhou dobu. Jestliffe nácvik n jaké techniky nebo pohybu trvá roky, pak je pro sebeobranu nepoufflitelný. (Retrieved 14. 5. 2011 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>).

A koliv se snaflíme cvi it techniky a postupy od p edních sv tových odborník , není na-ím cílem poskytnout jen technickou vybavenost. Cílem je nau it studenty e-it krizové situace jako celek, ne jen aplikovat techniku. (Retrieved 25.5. 2010 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>)

## **Psychologická p íprava a mentální trénink**

### **Killer Instinct**

Chceme-li rozum t sebeobran je nutné n jaký as v novat studiu psychologie. Takto porozumíme proces m, které se v na-em mozku a t le odehrávají b hem st etu. Stejn tak je d leffité poznat mentalitu úto ník , zp sob jakým si vybírají ob ti, jak mohou odvést na-í pozornost, atd. Jestliffe porozumíme my-lení úto ník , budeme moci lépe p edpovídat mofné komplikace. Jestliffe lépe porozumíme chování na-eho t la, nebudeme tolik p ekvapeni a budeme se moci pln v novat innosti, která povede k vy e-ení situace. (Retrieved 25.5 2010 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>)

## **Taktická p íprava**

### **Modelová situace**

Taktická p íprava u í tomu, jak se chovat p ed, b hem a po konfliktu. Je z ejmé, fle konflikt nevzniká jen tak z ni eho nic. I ne ekanému p epadu lze p edcházet p i dodrffování základních taktických princip . Mnohdy je to spí-e taktika nefl technika, co ovlivní výsledek st etu. Proto p i tréninku vyufflváme modelových situací jako zp sobu osvojení si taktických postup . Nap íklad jak se chovat jsme-li

sledování, je-li nám vyhrfováno, nebo t eba p i p est elce. (Retrieved 25.5 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>)

## **Vhodné vybavení**

### **BOB - Body Oponent Bag**

Není možné trénovat sebeobranu p esn tak, jak bude vypadat v reálné situaci. Každému musí být jasné, že trénink s maximálním nasazením, útoky vedenými plnou silou nebo například se skutečnými zbraněmi by vedl p inejmen-ím k vážným zraněním. Proto p i tréninku vyuffváme mnoho prost edk tak, aby byl trénink pokud možno co nejblíží skutečnému st etu. Abychom mohli cvičit techniky a modelové situace, pouffváme ochranné obleky (High Gear, Galls), pro nácvik úder pouffváme makety lidské postavy (BOB) a mnoho jiného vybavení.

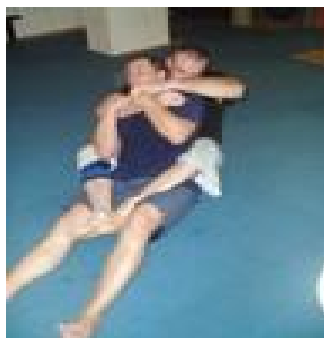
To byl vý et základních oblastí, které utvá ejí skladbu tréninkové jednotky. B hem roku se v nujeme r zným typ m sebeobraných situací (boj na zemi, klin , sebeobrana proti noži, p eflití p i p est elce, ...). P i každém tréninku se snaříme pracovat na rozvoji fyzické kondice. Pravideln trénujeme základní typy úder a kop , které dále aplikujeme p i krátkých a intenzivních drilech.

P i modelových situacích pod izujeme ve-keré akce jedinému ú elu - vy e-it danou situaci. e-ení situace ale znamená n co jiného například pro samotnou flenu (út k do bezpe í), otce s dít em (ochrana dít e) nebo policistu (zadrflení pachatele), (Retrieved 25.5 2010 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>).

## **SPARING**

Zde je nutné zmínit rozdíly mezi bojovými sporty a sebeobranou. Sportovci mají pravidla, chrání e, rozhod í, kte í sledují dodrflování pravidel, bezpečné sportovi-t a oba sportovci ví, že se bude zápasit a jak dlouho. fie do souboje nebudou zasahovat ni í kamarádi a fie na sportovi-ti je p ítomen léka . Na ulici chybí v-echny vý-e jmenované v ci. A m flou nadbývat zbran . Ale i p esto je sportovní sparring velikým p ínosem pro trénink sebeobran. Lidé p i úderu nebo náhlému pohybu proti obli eji zavírají o i. Takto se u í nechávat je otev ené i p i náro né vým n úder . A vid t, co se d je je

zásadní. Spáruje se v chráničích i bez nich. Zápasnický sparring nebo v ochranných oblecích.



Obrázek 1. Zápasnický sparring

Zápasnický sparring je dobrá sportovní příprava. Ne každý cvičenec má na to, nechat se otloukat několikrát do týdne a zápasení je výborná věc pro rozvoj síly, koordinace a orientace v boji.



Obrázek 2. Boxerský sparring proti dvěma útočníkům

Samozřejmě (kick) boxerský sparring je ještě uflitejší. Boxerské rukavice sice hodnou měřítkem podmínky, udeřit bez nich je veliký rozdíl. Ale má to mnoho přínosných věcí.

Rozvíjí se rychlost, výbušnost, nasazování, roste úroveň morálních -volních vlastností, tolerance k bolesti, sebevědomí. Mizí strach dostat a dát úder. Mnoho lidí má zábrany druhého udeřit. I když použít úder na ulici a ve sportovním sparringu je jiné, tato metoda je velice uflitejná. V sebeobraně je při uflitejším úderu přísti velká možnost zranění. Hlava je tvrdá, můžete si pokodit kosti a měkké tkáně i o zuby, můžete se trefit do krytu. Na ulici jde o nepřetržitý řetěz úderů, dokud není konec, kdežto sportovec vysype kombinaci, ustoupí, hledá, kde je mezera v krytí a kde dělá soupeř chyby. Rozdíl je také v délce. A tedy i v pásmech energetického krytí. Konflikt na ulici málokdy trvá

déle nejl 15-20 s. Sportovec stráví v ringu podstatn víc asu.

Variantou úderu p stí pro sebeobranu je kladivo (hammerfist) nebo úder loktem. Tyto dva údery jsou na ulici vhodn j-í, kv li men-ího rizika zran ní.



Obrázek 3. Hammerfist v postoji



Obrázek 4. Hammerfist na zemi



Obrázek 5. Údery loktem s krytím hlavy

Dát úder je mnohem jednodu-í, rychlej-í a p irozen j-í nejl provést n jakou sloflitou techniku z u nás hojn roz-í ených pákových systém (nap . Aikido, jiu jitsu atd.). Studenti také zjistí, že lidské t lo toho vydrflí víc, nejl si nezku-ený myslí. Specificky pro ú ely sebeobranu lze soupe it s více protivníky (boxe i to do tréninku ob as za azují také).

I v boxerských rukavicích se dají za adit hody a zápasnické pravidla, ímfl se p íbliflujeme k realit je-t víc.



Obrázek 6. Nácvik technik v obranných oblecích

V ochranných oblecích lze bojovat s maximální silou a nasazením a vyzkoušet si, jak a co funguje. Cvienci tak pjdou o iluze o použitelnosti spousty technik. Hlavní ty, které závisí na bolesti. Ochranné obleky se dají koupit různé, s různou tloušťkou polstrování. Tyto obleky jsou lehké, spíše na sparring. Jsou pak i těžké obleky, ve kterých figurant vypadá spíše jako šMichelinů a musí si to uvdomit a chovat se podle toho. Práh bolesti se individuálně velmi liší, adrenalin a stres při boji způsobují, že si protivník může nevšímat zlomených kostí a dalších vážnějších poranění a stále útočit. I při přátelském tréninku s kamarády mnohdy zjistíte, že svých ran jste si všimli, ať když vám partner vynadal, že jste mu zapínili triko, nebo někdo uklouzne na krvi na podlaze.

Obrovskou výhodou sparringu je, že se objevuje, které techniky sedí a fungují. Které odpovídají vaší povaze a fyzickým dispozicím. A máte přehled, co vám pod tlakem funguje. Získáte důvěru ve vlastní schopnosti. Fyzikální zákony jdou obejít jen minimálně. To, že technika funguje instruktorovi nebo na kterým spolupřevencem je to neznamená, že bude fungovat vám. Dávám přednost technikám, které nejsou závislé na bolesti. Tolerance k bolesti se velice liší, může být ovlivněna alkoholem, drogami, mentálním stavem. Kdežto techniky, které vezmou protivníkovi kyslík (úkrčení), nebo ho vyvedou z rovnováhy (hod, podmet) jsou úplně jiné věci.

## **CHRÁNĚNÍ**

Se sparringem souvisí pouhívání ochranných pomůcek. Mnoho instruktorů se nechá unést vidinou –koly s tvrdými metodami výuky, například se zhlédne v tréninku některých ruských speciálních jednotek, pod jejichž vládou je pouhívání chráněných. Ty jsou podle nich vhodné pro slabochy a ženy. Takový lidé potom končí po několika málo



letech zdravotní péče, protože pokud si svou daň dříve nepoznáte, vybere. A také v takové oddíle brzo dochází k úbytku členů. Kvůli zraněním.

Vše, co nám může ochránit zdraví je dobré. Kvůli několika málo procentní pravdě podobnosti konfliktu se při tréninku nezmrzáme. Použití chrániče je nutnost. Ty nám umožní trénovat naplno. A bez toho, abychom věděli, jak vypadá reálný útok, nemůžeme reálně trénovat.



Obrázek 7. Sparring s nosem v chráničích

## DALŠÍ POKROKY

Kreativita hraje při tréninku velkou roli. Snažíme se smazat rozdíl mezi tréninkem a samotným konfliktem. Takže v této věci můžeme použít lapky, flinty, postavit vědecké bedny a další materiál, o který se dá zakopnout, schovat se, narazit, uchopit a hodit nebo jím tlouct.

Dá se použít umělá krev. Zjistíme, že to kloufe a uchopit končetinu není jednoduché. Barvicí nosem, a vidíme kam šel zásah.



Obrázek 8. Návuk technik s nosem a umělou krví



Obrázek 9. Výsledek sparringu s obarveným nosem

Nkte í instrukto i dotáhli poufívání r zných pom cek pro lep-í vnímání reality boje dost daleko. Nap íklad Jim Wagner. Viz foto.



Obrázek 10. Tréninková pom cka pro RBSD trénink

Nebo firma Shocknife, jejífl výrobek tento renomovaný instruktor rovn fl pofívá. Jde o tréninkový n fl, který p i kontaktu s epelí ud luje silný elektrický -ok. Takto se p i tréninku simuluje strach z bolesti a zran ní p i boji se skute ným noflem. (Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web <http://www.shocknife.com/info.html> )

Dá se poufít um lá krev, vyrobít um lé zbran , úmysln nepoufívát n které kon etiny, cofl simuluje zran ní v boji. Vyuffívát své okolí. Narazit protivníka na ze , roh, umyvadlo, trénovat na schodech, ve stísn ných prostorech - sprchy, výtah. Na ledu. Namotit podlahu.

Uv domit si, fle p llitr a popelník jsou také zbran , zjistit, jak poufít p edm ty denní pot eby k sebeobran - prupiska, kabelka, sako p ehozené p es ruku.

Pop emý-let, jak a z eho vyrobít improvizované zbran . A zbra je v-e, co d lá útok siln j-í.

## **TRÉNUJ V TOM, V EM BUDE™BOJOVAT**

Trénink sebeobran by m l aspo ob as probíhat v oble ení podobném tomu, které doty ný nosí nebo v n m pracuje. Je hezké, fle je lov k protaflený a kope fantasticky rychle kolena do hlavy, ale v civilním flivot mu tuto a mnoho dal-ích technik neumoflní oble ení. Nosíte dlouhý kabát, který vás omezuje. Podpatky jsou také dost limitující. Já p i výb ru oble ení zkou-ím, jestli je dost pruflné. Zda umofl uje kop kolenem a b h. N která saka jsou nap íklad -ítá tak, fle se v nich obtífln hýbe rukama.

Civilní oble ení vás taky vtáhne do tréninku sebeobran, nebudete fungovat jako sportovci (Retrieved 19.3 2011 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/clanky/deset-pravidel-boje/> ). Ú elem sebeobran není p edvést co umím, ale dostat se dom flivý a zdravý. Ú elem sportu je p edvést techniky, zacvi it si a vyhrát.

## VIKTIMOGENNÍ LOKALITY

Instruktor informuje své studenty o prevenci a poskytne jim zdroje informací, které by je mohly zajímat a pomoci jim. Viktimogenní lokality mají následující kritéria:

Leží v blízkosti velkých lokalit s levnými obecními byty, ve kterých bydlí velké množství svobodných, nezaměstnaných mužů ve věku nad 15 let. Jsou spojeny hustou sítí veřejných dopravních prostředků anebo jsou těmito prostředky snadno dostupné. Nejsou prokány sousedskými vztahy a vazbami. Jsou sociálně nepřehledné, nelze snadno rozpoznat domácí lidi od veteránů a cizinců. V pravidelném rytmu jsou opouštěny svými užívateli (přes den lokality bydlí a večer administrativní a správní lokality). Výsledky empirických výzkumů nasvědčují tomu, že výskyt kriminality se soustřeďuje do městských částí s typickou levnou výstavbou (mnohopodlažní domy s několika výtahy a bludištem prázdných dlouhých chodeb), kde žijí sociálně slabé rodiny s mnoha dětmi. Z těchto rodin pochází nemalá část pachatelů a součástí obětí. Kriminalita, které se tyto pachatelé dopouštějí, se v mnohém podobá profesím, které jinak vykonávají. Mění se tím okolnost, že pachatelé, kteří nemají žádnou odbornou kvalifikaci a jejich chování je zaměřeno na bezprostřední uspokojování potřeb, si neosvojují kriminální techniky jako sérioví pachatelé násilné i majetkové trestné činnosti. Vyufilují každé příležitost, prosazují se primitivním, brutálním násilím, které neváhají použít ani proti vlastním sousedům. Některí autoři pokládají popsany kriminální jevy za aktuálně nejzávažnější problém (Čírtková, 2004, 188).

Úplně poslední, co chceme, je bojovat s lovčem, který nemá co ztratit a který se nebojí. Pokud už něco máme, nesmíme sebrat dotyčným věchnu sebeúcty a úplně ho ponížit.

Další možnost, jak se boji vyhnout, je rozpoznat typické chování útůnků. Například fenomén šMonkey Dance.

Lidé jsou jako opice a jako takové máme vlastní rituální boj, jak si získat a udržet dominantní postavení a kontrolovat teritorium. Je téměř vždy s ne smrtelnými následky (stejně jako u jiných zvířat - berani, medvědi atd.). Opitý tanec je rituál se specifickými kroky. Vím, že tanec je vrozený. Kroky se měnou kulturně-li-it. U nás:

O ní kontakt, tvrdý pohled.

Verbální výzva (např. Co umí-?).

Zkrácení vzdálenosti. Někdy nárazy hrudník o hrudník, –ermování rukama.

Hák dominantní rukou s velkým náhledem. Prý i leváci mají sklony bít pravou rukou, takže to za prvé potvrzuje teorii o genetické predispozici, za druhé nám dává výhodu toho, že víme, co se bude dít. Protože je toto otázka dominance, dá se stětu předjet submisivním držením těla a chováním. Nicméně pro vítěze to bude mít psychické následky a ty se hojí hlavně fyzické. Toto chování se týká v naprosté většině situací mužů (Miller, 2008, 42).

Úskok, nefér jednání a klamání protivníka jsou další možnosti a charakteristiky jakékoliv situace. Zachovávat se i pouličním boji pravidla fair play není výhodné. Pokud je útočník před mnou a je jasné, že k němu dojde, zkusím položit otevřenou otázku a zatímco přemýšlí, jednat. Jednat může znamenat útok, preventivní útok, udlat si místo...

Štve otevřené otázky vyřadují jako odpověď celou větu, zamstnají mysl útočníka a vám tak poskytnou cenný čas. Zatímco na zavřenou otázku se odpovídá jedním slovem, odpověď je kvapná, pokud není jaká. Například - Mohu Vám nějak pomoci?, Co si přejete? (Edmüller & Wilhelm, 2010).

Stejná situace, útočník před mnou, je zle. Mám ruce před sebou nachytané a opatru odvedu pozornost. Například přeruším hovor s protivníkem, dívám se za něj a eknu něco (imaginárnímu) příteli za útočníkem - zsta stát, přijdu za tebou pak, uvař si toho psa atd. A včas, kdy myslí na něco jiného, jedním.

Nebo při hovoru divoce gestikulovat a tak si protivník nemusí věnovat, že jste se například k úderu pravou rukou a zasáhnete dříve a silněji. Dlefité je naučit se být škreaturní. A nejednat férově.

## **ROZVOJ AGRESIVITY**

Udlat z bleskového lovce špredátora a naučit ho během momentu reagovat rozhodně, s maximálním nasazením je obtížné. Pokud čelím brutálnímu násilí, musím reagovat okamžitě. Musím ze sebe udlat větší zvěs, než na mě útočí. Za co stojí bojovat musím mít vyřešené dopředu. Poslední, co před bojem chci, jsou pochyby, úvahy o tom, že bych měl mít zápis v trestním rejstříku, zranění nebo bych měl sobě smůlu. Je těžší horší jsou v okamžiku pádění myšlenky typu pro zrovna já? Pokud se rozhodnu jednat, tak naplno. Bojovat, utíkat, křičet. Musím mít plán. A co

nejjednoduší. Pokud se tomu dá vyhnout tak se vyhnu. Ale nikdy nebiji mírně. Nejdlehlit jí je dlat n co. Vyhnout se šzamrznutí.

Je třeba si ufl dlouho p ed bojem rozhodnout, kv li emu budu bojovat a kdy. Nkolik tip . Kdyfl se m n kdo snafl násilím dostat do auta. Pokud se m snafl spoutat. Snaha úto níka p esunout ob na místo, kde nebudou sv dci a omezit ji na pohybu nem fle znamenat nic dobrého. Zde je rozhodnutí bojovat i kdyfl má úto ník zbra dobré. Máme alespo n jakou kontrolu nad situací, m fleme n co ovlivnit. Afl budeme svázání v n í garáfl, tak ufl v bec není na nás, co se stane. Dále útok na mou rodinu.

Kdy utíkat? Pokud jeden úto ník se zbraní jí skloní nebo odlofl. Pokud vidím cestu k úniku a v ideálním p ípad není na m zam ena pozornost.

Jak se má oby ejný lov k, který se s násilím setkal v televizi p ípravit na takovou zát fl?

## MODELOVÉ SITUACE

Tento typ tréninku je velice starý, poflívali jej ufl sta í Spar ané, i dal-í bojovníci jak uvádí Kipp (2005). Navíc se neuffvá jen p i bojovém výcviku, ale i nap íklad ve sportu nebo v obchodu. Pravidla jsou stále stejná. Zapojit hlavu, srdce i t lo.

Nesta í jen v d t jak techniky provád t, musíte i v d t, v kterých situacích je pouflit. V t-ina -kol bojových um ní nechá studenty uklonit, postavit se do st ehu a pak za ít bojovat. Ale takto se to ve skute nosti nestává. Máme t eba náhlé hospodské rva ky, teroristické útoky, hádky, které skon í bojem a podobn . Takfle musíte p istupovat aspo k jedné t etin svého tréninku jako k p íprav divadelní hry: herci, scéná , rekvizity a p íb h (ty dal-í dv t etiny zahrnují procvi ování technik a zvy-ování kondice). Jinými slovy simulujte události, které se vám mohou p íhodit jako civilistovi: loupefl, hospodské bitky, sexuální útoky a jiné moderní formy násilí. Vyfladuje to no-ení vhodného oble ení, vytvo ení do asného ale reálného prost edí a herce, kte í hrají p esv d iv . Vojenské a policejní jednotky to tak d lají neustále. Je na ase, aby to d laly i civilní -koly. (Retrieved 25.5 2011 from the World Wide Web <http://www.rbsd.cz/clanky/deset-pravidel-boje/>)

Lidé reagují p esn tak, jak trénují. Pokud p i tréninku bouchám do vzduchu, nebo po úderu trpím šhollywoodským syndromem (místo pokračování v akci se kochám úderem, který jsem dala), budu tak reagovat i p i konfliktu.

Ú elem modelových situací není p edvést nau enou techniku, ale vy e-ít situaci.

N co jiného to znamená pro statného mufla, civilistu, n co jiného pro flenu a zase n co jiného pro policistu.

## IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK

lov k, který je na-tvan j-í, obvykle vyhrává. Musím se nau it ud lat ze sebe b hem chvilinky roz íleného tygra. Bestii. Pro v t-inu slu-ných lidí to je problém. Bojí se na sebe upozornit, za vat. Z toho d vodu instruktor šulákáã a nahlas povzbuzuje ty, co ufl nem flou. Aby pokud na n n kdo venku za ve, nebo vychrlí proud nadávek, nezamrzli ufl jen po verbálním projevu.

Ideomotorický trénink (ideomotorická metoda) je zám rné vyuffití p edstav v procesu motorického u ení. Kinestetické bu ky mohou navazovat spojení s jakýmikoliv bu kami mozkové k ry a tento proces m fle probíhat ob ma sm ry. Prakticky to znamená, fle innost, evokovaná v kinestetické bu ce centráln (p edstavou), se m fle roz-í it i na jiné bu ky v CNS. P edev-ím m fle zasáhnout bu ky motorické, p ejít na bu ky jiného analyzátoru, podkorová centra atd. Pohyby, které doprovázejí vznik p edstav, se uskute ují proto, fle proces podráfd ní postupuje od kinestetických bun k k bu kám motorickým a odtud ke sval m. Podobn í zm ny vegetativních funkcí (funkcí vnit ních orgán ), které vznikají jako doprovod p i pozorování cvi ení i p i jeho p edstav , vycházejí ze stejného základu. Schopnost kinestetických bun k navázat spojení s ostatními bu kami mozkové k ry je podmín n reflexní, cofl znamená, fle ji lze v dom nacvi ovat (Dovalil, 2008, 74).

Nasazení se cvi í nap íklad tak, fle cvi enci leflí, mají pokyn p edstavovat si p íjemn profítý den s rodinou. Instruktor pak p ijde s n jakým násilným p íb hem, nap íklad mezi rodinu vb hne mufl, který za ne fyzicky napadat rodinné p íslu-níky. Vá-sparingpartner eká s lapou a já vyb hnu a provedu kombinaci a/nebo techniku. Na povel, nebo po dokon ení techniky odstoupím a kontroluji situaci.

Dal-í cvi ení - p edstavuji si, fle jsem ve svém dom a najednou v kuchyni potkám vet elce. Vá-sparingpartner drflí lapu do které vykonám kombinaci úder pop . kop .

Vlastní kreativit se meze nekladou. Pracuje se s p edstavami a akcí. A m flete p idat i moment p ekvapení. Nap íklad figurant v chrání ích, sv enec leflí na zemi a v myslí se odehrává ned lní ob d. Figurant se na n j vrhne a úkolem napadeného je situaci e-it.

## VYERPÁNÍ A BOLEST

Čím víc se potím při tréninku, tím méně krve ztratím v boji. V šlaboratorních podmínkách tělocvičny se zatížením nahrazuje dočasná ztráta schopností a dovedností při stresu. Útok vyčerpaný a útok pod adrenalinem reaguje dost podobně. Nastane tunelové vidění, ztráta jemné motoriky, tedy, potíže při běhu, myšlení a rozpoznávání osob a věcí. Z praxe jsou úsměvné historky, kdy zápasník byl při zápase tak vyčerpaný, že nerozeznal soupeře od rozhodčího a napadal ho. Další příkladem jsou některé rozhovory sportovců s novináři hned po utkání. Bežná populace se baví jejich málo smysluplným obsahem, ale jejich vyjadřovací problémy jsou způsobeny spíše návaly emocí a únavou.

Cvičence zatlujeme v krátkých, maximálně intenzivních intervalech (20 s) a opakujeme je po krátké pauze. Takto můžeme cvičit údery i techniky (po jejich naučení).



Obrázek 11. Návčvik technik s plným kontaktem  
lap



Obrázek 12. Návčvik úderů do

Bežněm návčvikem můžeme cvičencům dávat například jednoduché početní úlohy, jmenovat zvířata atd. Po cvičencích chceme, aby i v době vyčerpaní a stresu byli schopni přemýšlet. Vypadá to směšně, ale viděla jsem mnohokrát unaveného vysokoškoláka s problémy se sčítáním do dvaceti.



Obrázek 13. Návuk tolerance proti bolesti

Protože máme zjistit, že se něco děje ať v okamžiku útoku, je dobré pěstovat toleranci proti bolesti. A je to vlastnost, která se v boji hodí. Cvičit se dá různými otloukáním, sparringem. Nebo cvičením na fotografii. Cvičíme ve trojici, jeden drhne kolík ze dřeva i jiného pevného, tvrdého materiálu druhému na předloktí. Tiskne ho k ruce dle pocitů spolupůlence. Má to hodně bolet a nelámat a neohýbat kost. Na jakou dobu nechat bolest působit a pak dávat úder do lapy. Požadovaný výstup je, že bolest v nás vzbuzuje agresivitu, kterou my ventilujeme do lapy. Viz foto. Je to jako když se o něco poraním a chci, aby se dotyčný předem tím zhmotnil a já mu to mohla vrátit. Musím pociťovat vztek, ne podřízenost.

Potřebujeme zlovka udlat stroj na bolest, který je schopný během momentu nastartovat, bojovat nebo cokoli jiného je potřeba, a když ufl není nutnost, tak ten stroj zase vypnout. Na první pohled toto vypadá jednoduše, ale mnohokrát je bitlovk, který ufl se nebrání, proto, že bijícímu říká mozek, který vidí, že to funguje, a vinnosti pokračuje. A protože my flujeme v právním státě, musíme nátrénink tomuto pizpůsobit.

## **SPECIFIKA SEBEOBRANY FIEN**

fieny vzhledem k horším fyzickým dispozicím (síla, hmotnost, menší bojovnost a dravost) jsou v konfliktu v nevýhodě. Z toho vyplývá, že fiema má jen p ekvapit. ímfl ne íkám, že výcvik v sebeobraně je zbytečný. Jen musí cvičit trochu jinak než muži. Je



pravda, fle hodn na-tvaná ko ka dovede zle poranit. A to váflí asi p t kg. Opravdu rozhodnutá flena dovede nad lat velkou -kodu. Trénink se soust edí na vytvo ení prostoru pro únik a út kové drily. Výborná technika pro fleny je shredder.



Obrázek 14. Nácvik techniky shredder

Jde o to, fle úto níkovi se trhá obli ej. Je to devasta ní technika ospravedlnitelná u nás p i ohrožení flivota i velké p evaze úto níka.

Nau íme pracovat fleny s pep ovým sprejem. Je t eba si dop edu vyzkou-et, jak se odji- uje a manipuluje. I kdyfl je pouflití velmi jednoduché, bez tréninku to ve stresu nemusí jít. Sprej se nosí odji-t ný v ruce. Ne v kabelce nebo kapse. I mufl m se zd razní moflnosti vyufflití zbraní v sebeobran a pozitiva a negativa jednotlivých moflností.

Úto í se na citlivá místa - rozkrok, o i, krk. Nespoléháme se na to, fle se trefíme. Zasáhnout rozkrok není jednoduché.

Prevence a psychická p íprava jsou nejd leflit j-í.

Z technik je d leflitý boj na zemi, i spí-e jak se z ní urychlen dostat (platí obecn , nikdy nevíme kolik a kde má úto ník kamarád , nevidíme zbra ...) a kombinace typu koleno-koleno-loket. Út kové drily. Neustále zd raz ovat, fle se nemají prát, ale snaflit se utéct. Mimochodem, v úzké sukni a lodi kách se b há dost -patn . Vybíráme oble ení adekvátn situaci.

Nau it je k i et a ud lat si sv dky. D razn a jasn odmítnout. Zpozorn t pokud n kdo, koho neznáme, o sob vypráví p íli- mnoho podrobností, nutí pomoc, ignoruje nesouhlas nebo pouffívá zájmeno my. A d v ovat své intuici (DeBecker, 1997).

P i napadení fleny jde asto o dominanci. Je to vlastn šMonkey Danceo, ale úto ník si nev í na mufle, tak napadne flenu. Kdyfl bojuje mufl s muflm kv li dominanci, pokou-í se vyhrát. Pokud flena bojuje s muflm, mufl je dot en, protofle si myslí, fle tím, fle se flena odvállila postavit, ho povafluje za slabého protivníka a pokou-í

se ji potrestat. Cofl je o mnoho hor-í (Miller, 2008).

Tím nechci íci, fle se fena nemá bránit. Má si ud lat plán a v it svým instinkt m. Doporu ila bych tady publikaci Gavina DeBeckera (1997) Dar strachu. ásto nám intuice n co sd lí a tento autor mimo jiné popisuje, pro intuici v it.

## ZBRA

Zbraní se dle zákona rozumí, pokud z jednotlivého ustanovení trestního zákona nevyplývá n co jiného, cokoli, ím je možno u init útok proti t lu d razn j-ím (§ 118). Tedy i klacek, nákupní ta-ka, termoska atd. Voln koupit a k no-ení se u nás pouffívají nej ast ji tyto zbran : teleskopický obu-ek, spreje, nofle, plynové pistole, paralyzéry, boxery.

Dle mého názoru je k no-ení pro civilisty nejvhodn j-í p nový pep ový sprej. Vidíme, kde p na skon ila, neovlivní ji pov trnostní podmínky. Sprej spolehliv rozeffene sme ku agresivních ps a e-í i úto níky ve skupin . Nedá se spoléhat na to, fle zasáhne a obránce na míst vytáhne mobil a volá policii a sleduje, jak se úto ník válí v bolestech. M fle to tak být i nemusí. Ov-em cestu k út ku sprej ur it ud lá. Mimo p nového spreje se dá koupit je-t tekutá st ela a mlha. St elou je obtífln j-í zasáhnout, protofle lov k dává instinktivn ruce p ed obli ej a mlha m fle být ovlivnitelná v trem. Také není vhodná pro pouflití v místnosti. I z právního hlediska je to lehce obhajitelné, není to smrtící zbra .

Teleskopický obu-ek m fle být smrtící zbra . Typatn se pouffívá ve stísn ných prostorech, je-t h mezi více lidmi. Vyffaduje prostor. Nejen na samotnou obranu, ale i na otev ení. K pouflití sta í trocha cviku. Samotný zvuk p i otev ení m fle protivníka zastra-ít. Existují kalené (drafl-í) a nekalené (levn j-í). Kalené by m ly více vydrffet a neohýbat se.

Boxer - koupit se dá mnoho typ . I s hroty. M fle protivníka t fce zranit, proto se má pouffívát úm rn situaci. Uflití je v kontaktní sebeobran , je proto vhodn j-í pro statn j-í jedince.

Paralyzéry ud lují úto níkovi elektrický -ok. Jejich zásadní nevýhodou je, fle pokud jsme v kontaktu s úto níkem, dostaneme taky zásah. A pot ebujeme být blízko, abychom zasáhli.

Plynové pistole jsou objemné, jejich pouflití m fle eskalovat násilí. Jejich no-ení znamená, fle s sebou nosíte t flký p edm t, který moc výhod nemá.

N fl si jako p edm t kaflodenní pot eby zaslouffí samostatnou kapitolu.

## N fi

Každý umí používat n fi, a proto každý kdo chce, je schopen udlat s ním velkou škodu. Pokud nosím n fi kvůli sebeobraně, je třeba si uvědomit, že je to smrtící zbraň. Sledky legálními, zdravotními, na život. Já souhlasím s tvrzením, že je lepší, aby mě jeden soudil než aby mě ty i nesli. Což ale neznamená ignorování právních norem.

Tedy, pokud s ním uvidíte někoho útočit, je nejvýše pravděpodobně, že na místě budou mrtví. Pokud se máte někdy bránit, utěte. Útokník se vás bude snažit zabít, což znamená, že si neřve ve hromadě vinnout, ať ho bude vytahovat z vaší tla. Samozřejmě jaké procento pachatel používá n fi pouze k vyhrožování, ublížit nechce, ale spoléhat se na to není rozumné.

Pokud chcete boj s nosem někde studovat, vaďte opatrně školu. Boj nosem a sebeobrana proti někdy jsou naprosto odlišné věci. I když uhlit n fi nosíte, vytáhnout ho v okamžiku napadení je problém. A pokud jste měli utíkat a místo toho jste vytáhli n fi, tak vám to nejspíše u soudu vyjde. Dejme tomu, že boj s nosem studujete. Zapamatujte si proto tyto základní fakta:

-Zkušený bojovník nezápíná a nemá n fi v přední ruce

-Zkušený bojovník nenechává ruku s nosem po útoku nataženou, aby vám dali někdy ji chytit.

-Zkušený bojovník bude používat i ruku bez nose - bude vás tlouct, drflet atd.

-Pokud se píše výuce s těmito zásadami nepotíte, jde o nekvalitní kurzy. Málo lidí má tušení jak vypadá n fi v reálné akci a různé filmy se zasloužily o to, že lidé v í totálním nesmysl m a tím ohrožují na život sebe i druhé.

-Nkolik instrukcí, jak poznáte kvalitní školu (systém). N fi proti někdy není reálný scénář, na kterém zakládat trénink. Respektují pravidla uvedená výše. Neúje se vykopávání nose z ruky, tlakové body, vysoké kopy a spousta pák, které úřasň fungují na útokníkovi, který neklade odpor. Opravdu víte, že v boji o život nepjdete do kontaktu s útokníkem?

-Netvrdí, že od určitého technického stupně nebo doby tréninku se někdy ubráníte. S nosem neexistují žádné zásahy. I když je rána do krytu, jste zraněný, krvácíte a pichážíte o síly. Pokud se bráníte, ekejte, že budete zraněni. Krev znesnaduje úchop, klouže to.

-Pamatujte si, že co odlišuje realitu od fantazie, je odpor. Bez odporu fungují i ty nejfantastičtější techniky.

-Nikdy nezkoušejte útočnou techniku, pokud je ruka útočnicka s nožem ve stažené pozici, u t la. V této situaci máte kontrovat, nikoli útočit. Zkušený útočník natáhne ruku s nožem velice rychle, nemáte šanci ji chytit.

-V le vyhrát je mnohem dlejší než dovednosti. To je to, co t dostane ze země poté, co jsi pobodaný, postelený nebo zmlácený. Odhodlání je rozhodující. (Pentecost, 1988).

Doporučuji ke studiu stránky pána Mauldenových <http://www.nonenseselfdefense.com/knifeliess.html>

## 2.4 STRATEGICKÁ MATICE

Veškeré situace si vybírá každý podle potřeby. Pro bojovníka je útok dobrá volba. Neufi pro policistu. Od toho se čeká, že veškeré problémy dotáhne do konce.

Boj je nebezpečný a je lépe se mu vyhnout. I když vyhraji, je tu možnost zranění, vystavuji se možnému přenosu nemocí jako floutenka nebo HIV a také soudu.

Pokud se na boj připravuji, potřebuji mnoho různých znalostí a dovedností. Existuje spousta kol bojových umění, sport, sebeobrana. Na které slibují znalost sebeobrany a trofeje z turnajů, disciplínu a sebeobjevování, tělesnou kondici a dokonce spirituální rozvoj a osvětlení. Jak se tyto cíle opravdu shodují?

Švýdkonnost kardiovaskulárního systému je extrémně dlejší pro zdraví a délku flivota a měla by být základním kamenem flivotosprávy, ale boj o flivot je innost zhusta anaerobní. Jestli jsem měla dobrou snídani, se na vytrvalosti v boji projeví více, než schopnost ubíhnout maratoně (Miller, 2008, 6).

Duěvní rozvoj, mětko mnoha moderních bojových umění, je obtížné vysvětlit. Dříve byla bojová umění spjata s filozofií. Tam, kde byl boj bflný denní chleba, to bylo nco, co samuraj potěboval, aby se vrátil domk rodin. A z toho, jak se fliví, se nezhroutil.

Bojová umění a bojovní umění se snaží obvykle učit vechno dohromady. Uí sebeobranu a sparing a poučují boj a zdatnost a osobní rozvoj jako kdyby to byly stejné věci. To vebhem dvou lekcí týdn. A ony nejsou ani přibuzné. Nehledě na to, že těch oblastí je příliš mnoho a takto budeme mít od každého kousíček, ale nic poádne.

Sebeobranu je těžké trénovat, velkou roli hraje moment překvapení a zranění je těžké předtím, než si uvdomíme blížící se konflikt. Kritické místo je překonání úroku a překvapení, aby bojovník mohl jednat, porazit zamrznutí. Sebeobrana je o znovunabytí rovnováhy. Optimální duěvní stav je podmíněná odpověď, která nevyfladuje myšlení (v

první p lve in útoku) nebo cílev domý vztek.

šJe lep-í se situaci vyhnout nevl utíkat. Je lep-í utíkat nevl zmír ovat konflikt, je lep-í zmír ovat, nevl bojovat, je lep-í bojovat nevl um ít. Skute nou esencí sebeobrany je jen malý seznam v cí, které t odtamtud dostanou, kdyfl se v-echo kazíö (Miller, 2008, 77).

Uvedené platí v p ípad , fle nechráním n koho, na kom mi záleflí. Kdyfl mi na výlet d ti napadne zlý pes, nebo se do domu, kde bydlí má rodina, dostane zlod j, je út k -patná volba. V t-inou ov-em utéct lze.

## 2. 5 TYPY ÚTOKU A TAKTICKÁ MATICE

Násilí je sloflitá problematika. Jsou ty i základní mořnosti, jak ke konfliktu dojde.

- Naprosto p ekvapivý útok, úder p edtím, nevl si uv domím, fle k n emu m fle dojt.
- Vím, fle se n co d je, ale nejsem si jistá
- Vím, fle to p ichází a jsem p ipravena, vzájemný souboj
- Nep ítele p epadnu, za nu akci v moment , kdy to v bec ne eká

Rozli-ujeme t i r zné úrovn síly, kterou m fleme pouřít.

- 1) Nesmím zranit druhou osobu (nap . citliv odvést z akce opilého rodinného p íslu-níka a zbavit ho klí k od auta)
  - 2) M flu zranit, ale ne zabít (nap . zápasy o ego pán v zábavních podnikách)
  - 3) Zabití je legáln ospravedlnitelné a rozumné (pokus o znásiln ní)
- Toto v-e tvo í 3x4 matici, 12 mořností (Miller, 2008).

**Tabulka 1. Taktická matice (Miller, 2008, 3)**

	P ekvapen	Ostrařitý	Vzájemný souboj	Úto ím
Bez zran ní				
M flu zranit				
M flu usmrtit				

Matici jsem pouřila abych popsala a analyzovala vícerozm rný konflikt

vícerozměr. Jako (thai) boxerka mám oblíbenou kombinaci přední, zadní direkt, přední hák, lowkick. Pouze v jednom z těchto možných scénářů je tato kombinace dobrý výběr. Možná to bude fungovat v asi dvou dalších, ale v 75 % případů je má oblíbená technika bezcenná. Do této matice můžu dosadit téměř jakoukoli techniku, taktiku, nebo systém a zjistím, kde se dá použít.

**Tabulka 2. Konkrétní technika - možnosti využití mé oblíbené kombinace přední, zadní direkt, přední hák, lowkick v taktické matici (Miller, 2008, 4)**

	Pekvapení	Ostražitý	Vzájemný souboj	Útok
Bez zranění	Nevhodné kvůli riziku zranění, vyřaduje nás a vzdálenost	Nevhodné kvůli riziku zranění	Nevhodné kvůli riziku zranění	Nevhodné kvůli riziku zranění
Můžu zranit	Vyřaduje nás a vzdálenost. Nebude fungovat	Možné, pokud útok poskytne nás	Dobré	Možné
Můžu usmrtit	Nebude fungovat, nemám dostatečnou sílu, nás a vzdálenost	Nedostatečná síla	Nedostatečná síla	Nedostatečná síla

Stejně tak si můžeme dosadit například pistoli. Parametry stupně překvapení a akceptovatelné poškození diktují výběr techniky. Mnoho lidí jde flivotem s tím, že jsou velmi zruční v jednom nebo dvou oddílech matice a doufají, že pokud se jim něco přihodí, tak to zapadne zrovna do jejich buněk. Toto přesvědčení je nebezpečné a blbé.

Nevyberu si, jaké zlé věci se stanou. Můžu se stát obětí řízeného střelce v davu,

uváznout ve fotbalové rva ce. Dostat se do sporu p i autonehod . A nebo se také nemusí stát nic.

Ú el taktické matice je vysv tlít b flné populaci, fle násilí je spletité. Pro lidi, kte í se problematice v nují, je d leflité porozum t, fle p íprava na jednu v c není p íprava na v-e.

Taktická matice zde není odpov nebo pr vodce. Je to p íklad. Není to ani p íklad typ boje. Je to jen krok k demonstraci komplexity. Matice se dá nekone n roz-i ovat. Více úto ník ? T i v ci se mohou stát - má strana je v po etní p evaze, jsme p e ísleni, nebo nás je stejný po et. Matice má te 36 oddíl . Zbran ? Já mám zbra , ty má- zbra , my oba nebo nikdo z nás. ty i moflnosti a matice má 144 oddíl (Miller, 2008, 4).

## 2.6 STRES V SEBEOBRANNÉ PRAXI

### Bojuj nebo ute

První fáze stresové reakce se nazývá boj nebo út k, protofle se v tu chvíli podv domí rozhoduje, jak bude reagovat, jestli bude bojovat, nebo utíkat. Je to zcela podv domé rozhodnutí, jeden ze základních instinkt nutných k p effití. Na základ analýzy situace a okolí podv domí vřdy vybere tu moflnost, která vede k p effití. Pokud tedy n kdo nebojuje a ute e, neznamená to hned, fle je zbab lec. Je to také d vod, pro viník asto ujede z místa dopravní nehody.

Na to, jak se v této fázi zachováme, má velký vliv ná- trénink. Tedy jakým zp sobem roz-i uje ná- repertoár reakcí na r zné akce. Nap íklad pokud máme dostate n natrénován n jaký kryt na úder, je velmi pravd podobné, fle podv domí zvolí jako reakci na úder zrovna ten kryt. Pokud ale máme na ten jeden úder natrénováno n kolik r zných kryt , zásadn to zpomalí reak ní dobu, protofle si podv domí bude muset vybírat z více dobrých moflností. Tohoto principu šna jednu akci jednu reakciõ vyufflvá mnoho bojových styl , kdy trénují na jeden útok jen jednu obranu. P ípadn mají jednu obranu na n kolik moflných útok .

Vřdy platí, fle nejrychlej-í reakce je p irozený instinkt. Existuje mnoho bojových styl , které jdou svým zp sobem proti p írod a snaflí se lidi p eu ít p irozené instinktivní reakce a pohyby, aby vizuáln í koncep n zapadaly do stylu. Na tom v zásad není nic -patného, protofle instinktivní reakce z prav ku nemusí být v dne-ní dob ta nejlep-í volba. Ale p eu ít se je tak, abychom je podv dom poufflili místo t ch instinktivních, m fle zabrat roky í desítky let tréninku. Styly í dovednosti, které se

snahy maximálně vyvolávat instinktivních reakcí a pouze je vylepšují a rozvíjí, se lze naučit mnohem rychleji a také se ho lépe zapomínají.

### **Psychická reakce na stres**

Stres nemá vliv pouze na naše fyzické schopnosti, ale ovlivňuje i naše emoce a myšlení. Zásadně zhoršuje naše schopnosti soustedit se a logicky uvažovat. Nejčastější z emočních reakcí na stres je úzkost, neboli starost, obava, napětí a strach. Další významnou reakcí jsou vztek a agrese, které podporují naše schopnosti bojovat (Grossman, 2004, 33).

Agrese je sice velmi častá reakce, ale je bohužel, že lidé zažívají reakci opačnou, tedy apatii a pocit bezmocnosti. Obvykle k tomu dochází ve velmi stresujících situacích, které člověk není schopen ustát a podvědomě to vzdá. Pociť bezmocnosti může být pouze naučenou reakcí a velmi těžko se překonává. Často jím trpí oběti domácího násilí, které tak nejsou schopné cokoli se svojí situací udělat (Atkinson, 1995, 596).

Vystavení stresu může vést k nepříjemným emocím, například úzkosti a depresi. Může vést rovněž ke vzniku lehké i těžké tělesné nemoci. Ale reakce lidí na stresové události se velmi různí. Některí lidé při setkání se stresovou situací za ni trpí psychickými i tělesnými potížemi, zatímco jiní lidé nejenže netrpí žádnými potížemi, ale taková situace je pro ně dokonce výzvou a budí jejich zájem (Atkinson, 1995, 587).

### **Intenzita a psychické zvládnutí stresu**

Na intenzitu stresu a na to, jak se s ním vyrovnáme, má vliv mnoho faktorů. Nejvíce ho ale ovlivňuje naše vlastní psychika.

Ším více považujeme nějakou situaci za neovlivnitelnou, tím intenzivněji bude stres, který při ní zažijeme (Atkinson, 1995, 588). Přitom nezáleží na tom, jestli ji ve skutečnosti dokážeme nebo nedokážeme ovlivnit. Mnoho inteligentních lidí opovrhne sparringy a jinými kontaktními tréninkovými metodami, přičemž se častokrát mylně domnívají, že smyslem je jen porovnávání schopností dvou jedinců. Skutečnou podstatou sparringu, tréninku modelových situací, bouchání do lap místo do vzduchu atp. je ale získávání důvěry ve vlastní schopnosti. A důvěra ve vlastní schopnosti má zcela zásadní vliv na to, zdali nějakou situaci budeme nebo nebudeme považovat za



ovlivnitelnou.

Šdálím faktorem ovlivujícím intenzitu stresu je nepředvídatelnost stresující situace. Pokud předem počítáme s tím, že k ní můžeme dojít a připravíme se na ni, bude pro nás mnohem méně stresující (Atkinson, 1995, 589). Například Japonci po zemětřesení a následném tsunami prokázali pro mnoho lidí neuvěřitelnou disciplinovanost. Ta není dána jen povahou, ale častými cvičeními a nácviky poplachů.

Proto je pro sebeobranu zcela zásadní nechodit po ulici s hlavou v oblacích, ale v novat patřičnou pozornost okolí a své intuici. Od přírody jsme vybaveni výbornými schopnostmi podivně rozpoznat nebezpečí. Boj nezabývá šizofrenie, jak často tvrdí nepozorné občité. Pokud tedy nemáte velkou smůlu.

Pozornost okolí musíme v novat nejen kvůli intenzitě stresu. Má také vliv na délku první fáze stresu šbojů nebo úteku. Mozek v té chvíli musí analyzovat všechny možnosti úniku, boje atd. A pokud jste předtím neměli pohled o okolí, musí ho získat až po této analýze, což ji prodlouží o řádově desítky vteřin. Stejně tak mu mohou chybět zásadní informace o únikových možnostech a úkrytech v okolí, a třeba se tak zbytečně vystavíte riziku porážky, když jste měli možnost bezpečně zmizet (Miller, 2008).

Jak už bylo řečeno, švelmi podstatným faktorem ovlivujícím intenzitu stresu je také to, jak velkou výzvu daná situace představuje pro hranice našich schopností. To znamená, že i snadno předvídatelná a ovlivnitelná situace může být velmi stresující, pokud je pro nás její zvládnutí fyzicky i psychicky náročné (Atkinson, 1995, 590). To je důvod, proč nás i simulace boje o život při tréninku připraví na situace, kdy o život půjde. Všechny tyto extrémně náročné drily a modelové situace, kdy si člověk sahá na dno svých schopností, nám způsobují velmi intenzivní stres. Ne nadarmo se říká: Šťastko na cvičení, lehká na bojování.

Šposledním z významných faktorů ovlivujících intenzitu stresu jsou naše vnitřní konflikty, a to v domě i podivně. Jakmile se máme rozhodnout mezi dvěma vzájemně se vylučujícími možnostmi, způsobí nám to stres (Atkinson, 1995, 591). Například pokud se máme rozhodnout, jestli někomu ublížíme nebo ne. Lidé v naší společnosti se v mládí obvykle naučí potlačovat přirozené zvířecí schopnosti, jako někomu ublížit nebo někoho zabít. Právem to považujeme za výslovnost naší civilizace. Ovšem pokud se takový člověk dostane ve správnou chvíli na správné místo, může jeho vnitřní konflikt šbit i nebýt stát zdravím nebo i životem.

Při tréninku sebeobraně nesmí chybět opatrné rozvíjení těchto zvířecích schopností, abychom se zbavili nepřirozených zábrán a vnitřních konfliktů někomu ublížit. Lépe řečeno aby se tyto zábrany staly pouze v domě zábránami a podivně

nám nebránily v boji. Dlefité také je p edem si rozmyslet, v jakých situacích jsme ochotni ublížit a v jakých situacích jsme ochotni zabít. Pokud k takovým situacím dojde, nebudeme mít as na p emý-lení a e-ení vnit ních konflikt .

## **Fyzická p íprava na stres**

Mé zku-enosti se shodují se zku-enostmi mnoha dal-ích sportovc a instruktor . My-lenku publikoval Grossman (2004, 36). šNa intenzitu a zvládání stresu má vliv i fyzická p íprava. Každá fyzicky namáhavá aktivita, tedy sport, zp sobuje stres a rozvíjí na-i schopnost adaptovat se na stres a odolnost v i ú ink m stresuõ.

Tady je d lefité zd raznit, že pokud jsme dlouhodob ve stresu, p i emfl fyzicky nevybíme vý-e popsané ú inky stresových hormon , zp sobí nám to zdravotní potífle. Pat í mezi n obezita, flalude ní v edy, nemoci srdce, vysoký tlak atd. Odhaduje se, že stres má vliv afl na polovinu v-ech známých zdravotních potíflí. šSportem ku zdravíõ v zásad znamená zbavovat se nep íznivých vliv každodenního stresu. Krátký intenzivní stres p i sportovních aktivitách je nejen ne-kodný, ale naopak zdraví prosp -ný.

Pokud se budeme opakovan stresovat, t lo si vybuduje odolnost i otuffilost v i stresu a jeho ú ink m. Odolnost v i stresu má p ímý vliv na intenzitu stresu, který proflijeme v krizové situaci.

Adaptace na stres znamená, jak rychle se dokáfleme z normálního stavu p izp sobit zvý-ené hladin stresu. A naopak jak dlouho nám trvá vrátit se zp t do normálu. Schopnost adaptace se zlep-uje opakovaným stresováním a zvy-ováním intenzity stresu p i tréninku. Existuje p ímá úm ra mezi fyzickou kondicí a schopností adaptovat se na stres. Vlivy adrenalinu p i intenzivním stresu jsou extrémní. Nap íklad svaly se prokrví afl desetinasobn , tepová frekvence vystoupá na více nefl 200 tep za minutu. Vrcholový sportovec, který má t lo zvyklé na takovou zát fl, je tak na krizovou situaci p ipraven mnohem lépe, nefl mistr bojových um ní, který se za celý flivot v t locvi n po ádn nezpotil. (Grossman, 2004, 134).

## **Stres na tréninku**

P i tréninkové p íprav na skute ný boj vyufflváme stresující aktivity nejen kv li zvý-ení odolnosti a adaptace, ale také abychom si zvykli na ú inky stresových hormon na na-e t lo a na-e schopnosti bojovat. Kdyfl jsme klidní a uvoln ní, funguje nám t lo

bez problémů. Ale ztráta jemné motoriky, třes v rukou, neschopnost přemýšlet a ostatní vlivy stresu mohou mít zásadní vliv na naše bojové schopnosti.

Instruktoři se shodují, že trénovat bojové schopnosti ve stresu, například v různých drilech a modelových situacích je proto velmi důležité. Od skutečnosti se stresové situace na tréninku mohou lišit intenzitou, ale to je pouze otázka toho, jak dobrý je trenér a jak modelový útok a jak dobrá stresová situace se podaří vytvořit. Psychická příprava má vliv nejen na snížení stresu, ale můžeme si s její pomocí stres na tréninku zvyknout. Stačí se do toho vřít. Vyerpání nám v tréninku nahradí ztrátu jemné motoriky a ostatní efekty vyloučení stresových hormonů (Grossman, 1995, 106).

Importo, není kdo není ochoten a schopen spolupracovat a utěšuje se tím, že se jedná pouze o trénink a o flivot nejde a připravuje se na akci, místo toho, aby se nechal překvapit, stejně stále platí to, co bylo napsáno výše. Tedy pokud stresová situace představuje výzvu pro limity našich fyzických a psychických schopností, pak je stres tak intenzivní, že nezáleží na ostatních psychických faktorech. Není neobvyklé, že když se to na tréninku přefle, můžeme pak po skončení modelové situace upadnout do únavy, zhroutit se atp.

Obvykle předpokládáme, že sebeobránná situace bude sama o sobě dostatečně stresující. Ale například pokud bude potencionální útok menší a slabší, můžeme si to podvéhodnotit tak, že pro nás nepředstavuje hrozbu. Stejně tak když se dostaneme k situaci, kdy nejde o náš flivot nebo zdraví a rozhodneme se zasáhnout, nemusíme z toho být přetím dostatečně vystresovaní. Schopnost navodit si stres, neboli přepnout se do bojového módu, je pro nás tedy velmi důležité nejen z tréninkových důvodů, ale i pro skutečný boj.

Při tréninku jde o to, co nejvíce smazat rozdíly mezi tréninkem a skutečným konfliktem. Proto je nutné pracovat na všech těchto oblastech. Mnoho lidí se dá naučit i mimo oficiální tréninky a můžeme na nich cvičenec pracovat bez fyzické přítomnosti instruktora.

### **2.6.1 CHARAKTERISTIKY STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ**

Jako stresové vnímáme události, které mají tři charakteristiky: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a výzvu pro hranice našich schopností a sebepojetí. Stupeň, ve kterém je událost stresová, se samozřejmě u každého liší. To znamená, že lidé se liší v míře, ve které hodnotí tuto událost jako neovlivnitelnou, nepředvídatelnou a vyzývající jejich schopnosti a sebepojetí, a toto hodnocení z

velké části ovlivňuje vnímanou stresovost události (Lazarus & Folkman, 1984 in Atkinson, 1995, 588).

Přesvědčení, že máme ovlivnit průběh události snižuje naši úzkost. Dokládá to například studie, ve které badatelé vystavili pokusné osoby hlasitému, krajně nepříjemnému hluku. Pokusným osobám z jedné skupiny řekl, že zvuk mohou vypnout ať bude nesnesitelný. Pokusné osoby v druhé skupině nemohly hluk ovlivnit. Každá osoba, která mohla použít vypínač, jej ve skutečnosti nepoužila, takže expoziční doba byla pro obě skupiny stejná. Nicméně výkon v následných problémových úlohách byl horší u skupiny, které nemohla hluk ovlivnit, což svědčí pro to, že u ní došlo k většímu narušení duševní činnosti než u skupiny, která měla možnost zvuk vypnout (Glass & Singer, 1972 in Atkinson, 1995, 589).

Šířnost předvídat výskyt stresové události ovlivňuje i když je jediněc nemáme ovlivnit obvykle snižuje intenzitu stresu (Katz & Wykes, 1985 in Atkinson, 1995, 589).

## 2.6.2 STRES A JEHO PROJEVY

Abychom záťlové situace lépe eřili, je nezbytné připravit stavu, ve kterém bude obráňce fungovat, včetně změn v organismu probíhající. Dále je nezbytné znát, jak jedná a přemýšlí útočník. Síla stresu je obrovská. V první a druhé světové válce a ve válce v Koreji bylo víc vojáků stařeno z fronty kvůli stresu a jeho psychiatrickým následkům, než zabito v boji (Grossman, 2004).

Rozeznáváme dvě základní skupiny projevů stresu. Fyzické a emocionální. Dále rozdělujeme na silné a mírné. Zde je seznam pro boj nepříznivých symptomů, se kterými se dle Grossmana (1995, 2004) máme setkat. Sebeobrana souvisí s bojem, proto jsou ve výřtu i symptomy, kterými trpí voják.

### Mírné projevy stresu

#### a) Fyzické

- Třes rukou, nohou
- Fyzický neklid
- Studené vlhké ruce
- Sucho v ústech

- Nespavost
- Bušení srdce
- Rýma, zvracení i průjmy
- Vyčerpanost
- Nepřítomný pohled
- Potíže při přemýšlení, učení a komunikaci obecně

### **Mírné projevy stresu**

#### **b) Emocionální**

- Úzkost, nerozhodnost
- Podrážděnost, neustálá nespokojenost (reptání)
- Neschopnost se soustředit
- Zapomnětlivost
- Nostalgie
- Snadno se vyleká kvůli neočekávaným zvukům, pohybům i světlu
- Pláče a nářeky
- Hněv, ztráta sebekontroly

### **Silné projevy stresu**

#### **a) Fyzické**

- Neustále v pohybu, nedokáže zastat v klidu
- Trhané pohyby / tiky jako reakce na neočekávané zvuky i pohyby
- Silný třes
- Nedokáže poufňt na kterou z částí těla (noha, ruka) bez známek jakýchkoliv zjevných porázení
- Neschopnost vidět, slyšet nebo cítit (chlad, teplo, vodu, í )
- Fyzicky vyčerpaný, pláče
- Šmrzavé pískání
- Nepřítomný pohled, závrat
- Panika í, v boji zmateně pobíhá (Grossmann, 1995, 2004)

### **Silné projevy stresu**

#### **b) Emocionální**

- Neustále a nepřítomně v situaci hovoří
- Neustále diskutuje

- Reaguje bezhlav
- Neu domuje si hrozící nebezpečí
- Ztráta paměti
- Koktá, případně z něho nic nedokáže vyslovit ani hlásku
- Nespavost, třes rukou
- Halucinace zvukové i zrakové
- Rychlá změna nálad
- Sociálně distancovaný
- Apatický
- Hysterické výstupy
- Zúžené a podivné chování (Grossmann, 1995, 2004)

Z výše uvedeného výčtu je patrné, že drtivá většina projevů se může projevit, a také projevuje, při konfliktu v civilní sebeobraně. A jde o problémy závažné. Další charakteristické projevy stresu jsou:

### **Vyčerpanost**

V rámci této kategorie se vyčerpanost projevuje v následujících oblastech:

- Pomalý reakční čas
- Potíže při setřídění priorit
- Potíže při provádění standardních úkolů
- Nepřiměřená pozornost nedůležitým záležitostem
- Nerozhodnost, problém se soustředít
- Pasivita, ztráta aktivního přístupu ke řešení problémů

### **Svalové potíže**

- Bolest hlavy, bolest v zádech
- Neschopnost uvolnit svaly, relaxovat
- Tento jde o mírný třes, který se v tísni projevuje v okamžicích velkého nebezpečí. Tento symptom se projevuje náhle a stejně tak i náhle mizí. Mnohá lékařská literatura je považována za přirozenou reakci organismu. Pokud však třes nepřestane ani po odeznění konfliktu, je doporučeno, aby osoba navštívila lékaře.

### **Pocení**

- Pocení je přirozená reakce organismu na stres. Obecně se nepovažuje za závažný problém.

## **Zařivací a související problémy**

- Zvedání hlavy, šimrání v břiše (i šmotýli v břiše) patří mezi běžné projevy stresu při konfliktu
- Ztráta chuti patří také k běžným projevům stresu při konfliktu. Problémem se však stává v okamžiku, kdy člověk rychle ztrácí na váze anebo pokud není vyváženou stravou, která by udržovala jeho svaly a mozek ve fungujícím stavu
- Akutní bolest břicha, která se může projevit během konfliktu. Pokud přetrvává, může narušit soustředění člověka při konfliktu a vyžaduje rychlou lékařskou pomoc.
- Častěji o tomto syndromu se objevuje velice často, zvláště při konfliktech probíhajících v noci.
- Pomocí oběhových extrémně nebezpečných momentů člověk ztrácí kontrolu nad svým chováním. Pomocí je nepřijemné, není to však nenormální za těchto podmínek. (Grossmann, 1995, 2004)

## **Oběhové a dýchací potíže**

- Zrychlené bušení srdce o rychlé bušení srdce pocit tlaku na hrudi, občasné nepravidelný tlukot srdce a případně bolest na hrudi jsou pro vodními jevy úzkosti a strachu. Velmi nepravidelný tlukot srdce je potřeba konzultovat s lékařem
- Hyperventilace je definována jako rychlé dýchání, zkrácený dech, závrať a příznaky dušnosti. Je často spojena s brněním rukou a nohou. Nejjednodušším způsobem jsou fyzická cvičení a dýchání do papírového pytlíku přes nos a ústa za použití svalů břicha (tzv. břišní dýchání)
- Slabost, malátnost a závrať Tyto reakce se objevují spolu s celkovou svalovou slabostí, nedostatkem energie, fyzickým vyerpáním a extrémním stresem. Doporučuje se krátký odpočinek, co nejdříve to jde.

## **Spánkové potíže**

- Potíže usnout o občas se stává, člověk, který absolvoval intenzivní stresové situace, nemůže usnout, a koliv jich stresová situace pominula. Případně se často probouzí.
- Noční můry o násilné sny, sny o boji a další noční můry mohou zabránit člověku spát. Přerušovaný spánek ve formě snů je způsob, jakým se tělo vyrovnává se stresem. Tento proces opatrného procházení stresovými situacemi je metoda, jak si tělo postupně zvyká na větší stresové situace. Člověk může mít noční můry ve formě násilných snů, při kterých zemře osoba, člověku blízká (rodina, přátelé apod).

asem se no ní m ry objevují mén a také jejich obsah je jifl mén násilné. V n kterých p ípadech m fle lov k, i kdyfl je vzh ru, zaflit tzv. šflashbacky, cofl se dá voln p elofit jako znovuproflití p edchozích stresových situací. Tyto flashbacks jsou v t-inou spou-t ny ur itou v ní, zvukem i obrazem a nepovafluji se za -kodlivé v p ípad , fle si je lov k v domý toho, fle jde pouze o zp sob, jak se pam vyrovnává s p edchozím stresem. Pokud se v-ak tyto flashbacks objevují ast ji, je doporu eno vyhledat odbornou pomoc.

- Neklidný spánek ó pokud je lov k neustále vyru-ován ze spánkového reffimur znými zvuky, v n mi, pohyby apod., nem fle na erpat energii k dal-ím akcím. I hlasité chrápání je povařováno za mírný projev stresu. Takový lov k se pak probudí daleko unaven j-í nefl v okamfliku, kdy usínal. V tomto p ípad se doporu uje najít místo, kde není vyru-ován externími stimuly.

- Nadm rný spánek ó lidé, kte í najednou spí déle, nefl je obvyklé, mohu také signalizovat, fle jsou ve stresu. Nadm rný spánek m fle být také symptomem depresí i uflívání návykových látek. (Nespavost je b flným p íznakem moflných depresí.) (Grossmann, 1995, 2004).

### **Zrakové problémy nebo problémy se sluchem, p ípadná t lesná paralýza**

Slepota související s nadm rným stresem, ztráta jiných t lesných smysl a p ípadná paralýza (znehyn ní) nejsou ve skute nosti fyzickými zran ními, ale psychologickými p íznaky, které umofl ují lov ku šuniknoutō z nadm rné stresové situace. Tyto p íznaky mohou rychle odeznít po uklidn ní ostatními kamarády, léka ským personálem apod. Pokud i nadále budou p etrvávat, pak musí léka ov it, fle se skute n nejedná o fyzické zran ní. Nap íklad laserové navád ní st el m fle do asn vyvolat slepotu, stejn tak jako blízke exploze mohou vyvolat do asnou hluchotu. Zrakové problémy se mohou projevit jako rozmazané i dvojité vid ní, potířemi zaost it na ur itý p edm t afl po totální slepotu. Sluchové problémy se mohou projevit neschopností sly-et rozkaz i blízku konverzaci afl po totální hluchotu. Paralýza i ztráta dotykových smysl v t-inou postihne jednu pařfi i nohu. P ípadn se m fle projevit jako mraven ení i neohebnost n kterých kloub . Pokud podobné symptomy rychle neodezní, je pot eba, aby lov k podstoupil neurologické vy-et ení, jelikofl hrozí po-kození páte e (Grossmann, 1995, 2004).



## **Tlesné vzrušení**

Ne všechny projevy stresu jsou negativní. To se musí vyrovnat s blížícím se nebezpečím a proto aktivuje celý systém tak, aby byl co nejefektivnější při obraně sebe sama.

## **Pocit Nebezpečí**

Jako odpověď na stres a blížící se nebezpečí produkuje mozek chemické látky, které aktivují celý organismus ve zlomku vteřiny. To je připravené bojovat nebo utéct. Výstražný systém zkušeného bojovníka je již tak dobře naladěn, že dokáže ignorovat blízkou stěnu i jiné stimuly, které by v jiném případě fungovaly jako spouštěč pro stres. Tento systém mu také umožní zareagovat na nebezpečí dříve, nežli bude pozdě. A jiné lidské smysly dokážou fungovat jako výstražné systémy oznamující zvuk, pohyb, dotyk apod. (Grossmann, 1995, 2004).

## **Přehnané reakce**

Jde o reakce neúměrné spouštěči. Osoba tak reaguje přehnaně na spouštěče (zvuk, zvuk, apod.), které by u jiného člověka nespouštěly výstražný systém. O takovém člověku se říká, že má nervy napjaté k prasknutí, nebo že má nervy v kýblu. Takový člověk nebezpečný nejen pro sebe, ale i pro své paráky, proto se nepřiměřeně vyhodnotí nebezpečí a může spustit nepřiměřenou reakci na něco, což lze vyřešit jinou, mírnější cestou.

## **Instinktivní reakce**

Jde o reakce, které člověk provádí jako odpověď na jaký spouštěč. Obvykle se jedná o náhlý pohyb, zvuk i jinou náhlou změnu podmínek. V sebeobraně jde například o náhlé zkrácení vzdálenosti k protivníkovi. Jde i o motorickou záležitost na úrovni míchy, rozumová stránka reakce není přítomna (Grossmann, 1995, 2004)..

## **Strach, obavy**

Strach ze smrti, bolesti i zranění vytváří několik reakcí. Poté, co byl například člověk svědkem smrti kamaráda při konfliktu, se může cítit daleko zranitelnější a flegmatičtější. Smrt blízké osoby vede ke ztrátě emocionální podpory. Často se dostávají pocity švina přeflivěho, neboli špro on/ona a ne já?ě. Takový člověk za ne pochybovat o svých činech a neustále přemýšlí, jestli nemohl něco udělat jinak, aby jeho kamarád přežil. Zde je důležité vysvětlit takovému člověku, že to,

co se stalo, nemohl nijak ovlivnit a rozhodn to není jeho vina (Grossmann, 1995, 2004).

### **Podrážd nost**

- Reakce ó mírná podrážd nost, která za íná od na-tvaných pohled afl po ostrá slova, m fle velice rychle p er st ve váfn j-í násilný in. Mírná podrážd nost je projevována ostrými nep im enými slovy na kařdodenní situaci, výbuchy vzteku, p ípadn plá e na relativn mírnou frustraci.

- Exploze agresivního chování ó vzácné nebo nep edvídatelné agresivní chování se m fle projevit bez jakékoliv p í iny. Nap íklad lov k za ne vyhledávat hádky a rva ky s jinými lidmi. Jako p í ina m fle být úpln oby ejná v c, jako je nap íklad hlu n j-í zav ení okna apod.

- Schopnost pouze krátkého soust ed ní ó lov k pod stresem se nedokáfle dlouhodob soust edit. To se m fle negativn projevit v p ípad , fle musí vykonat n kolik úkol po sob . Takovýto lov k p estává rozum t více neřl jednomu úkolu, p ípadn pomoci jiným p i výkonu ur itých úkol . To je nap íklad asté p i dopravních nehodách, kdy se lov k dostane do stresové situace ve zlomku vte iny a poté není schopen pomoci ostatním. V t-inou se dostane do stavu, kdy okolí p ři-nevnímá (Grossmann, 1995, 2004).

### **Deprese**

Lidé reagují na stres r zn . Brání se tak po-kození, které m fle vzniknout nejen na fyzické, ale i na mentální úrovni. Reakce t chto lidí jsou pak velice z etelné a výrazn se odli-ují od jejich b řlného chování.

- Nízke množství energie ó lov k pozoruje men-í výkonnost v práci i p i sportu, snířlenou schopnost jasn myslet, nadm řná délka spánku nebo naopak potířle p i usínání. Emoce typu p ýcha, ostuda, nad je, řlal i vd nost ztrácejí pro takého lov ka na významu.

- Sociální uzav enost ó lov k je mén komunikativní neřl obvykle, v t-inou nereaguje na vtipy i ná ek ostatních. Není schopen relaxovat ani si uřlít chvíle s p áteři i ve chvířích, které stresové v bec nejsou.

- Zm ny ve vn j-ím vřhledu ó lov k v depresích v t-inou neprojevuje své emoce v obli eji i v drření t la (Grossmann, 1995, 2004).

### **Uřřívání návykových látek**

Nkte í lidé mohou e-it stresovou situaci uflíváním návykových látek, jako je alkohol nebo drogy. Vinou toho nejsou pak schopni rozeznat skute né nebezpe í a stávají se nebezpe ím nejen pro sebe, ale i pro své blízké (Grossmann, 1995, 2004).

### **Ztráta schopnosti se p izp sobit**

Mén b fná reakce na stres zahrnuje nekontrolovatelný emocionální výbuch, jako je plá , ná ek nebo smích. Nkte í lidé se mohou stáhnout do ústraní a p estat komunikovat s okolím. Tyto nekontrolovatelné reakce se vfdy objevují v kombinaci s dal-ími symptomy, o kterých jsem psala vý-e. V tomto p ípad ílov k nedokáfle být v klidu a neustále se nesmysln pohybuje. M fle poci ovat zu ivost í strach, která m fle vyústit v nep im éné reakce.

### **Sebevrafedné úmysly**

ada symptom m fle signalizovat nejen fakt, fle je ílov k pod stresem, ale i to, fle má sebevrafedné úmysly. Je nutné pe liv sledovat takového ílov ka, protofle symptomy mohou eskalovat velice rychle afl do pokusu o sebevrafdu (Grossman 1995, 2004).

## **2.6.3 ÚROVN EXCITACE**

Pokud jsme ospalí, nebo naprosto ignorujeme okolí, jsme nepozorní, jsme na nejniř-í úrovni p ipravenosti. Nazývá se šbílý stavõ. Jsme bezmocní a bezbranní. Pokud se posuneme na úrove základní p ipravenosti a pozornosti, místo, kde jsme fyziologicky p ipraveni na boj, vstoupili jsme na území šflutého stavuõ. Psi, kte í jsou p írození predáto í jen z ídka opou-tí flutý stav. Jsou p ipraveni ke h e, boji, út ku. Bojovníci se musí nau ít fungovat ve flutém stavu. Bojovník vfdy sedí zády ke zdi. Není zvlá-tní tepová frekvence, která se spojuje s t mito dv ma stavy. Rozdíl mezi nimi je záleflitostí psychickou, ne fyziologickou. Nicmén , jak roste úrove excitace, za ínáme tyto úrovn spojovat se specifickými tepovými frekvencemi. Obecn mezi 115-145 tepy za minutu je zóna optimální úrovn , kde provád í innosti bojové nebo k p effití. Nazýváme ji š ervený stavõ. Motorické schopnosti, vizuální reak ní doba a kognitivní reak ní doba jsou na vrcholu, ale ufl zde se za to platí. Po ínaje 115 tepy se za íná ztrácet jemná motorika (Grossman, 2004, 30).

íselné údaje o pásmech tepové frekvence jsou pouze orienta ní a neberou se jako dogma v p ípad stav flutého, erveného nebo erného.

Dopad stav se může lišit v závislosti na tréninku, fyzické zdatnosti a dalších faktorech. Také je nutné zmínit, že údaje o tepové frekvenci se vztahují na stres a strach o život, nikoli na fyzickou zátěž. Pokud provedeme několik sprintů v krátkých intervalech odpočinku, tep nám může vyskočit na úroveň kolem 200, ale úroveň takto zvýšeného tepu nebude tentýž, jako pokud dosáhne této úrovně při strachu či boji o život. Pokud se zkombinuje vazokonstrikce strachem způsobeného zvýšení tepové frekvence s fyziologickými nároky na pohybovou činnost, může to vést k mimořádně vysokou úroveň tepové frekvence (Grossman, 2004, 32).

Je obrovský rozdíl mezi dopadem vysoké tepové frekvence způsobené strachem a pohybem.

Když buď srdce vlivem námahy, vaše tvář bude červená, jak se každá céva roztáhne aby dostala do svalů krev. Ale pokud tep zvýší strach, tvář obvykle zbledne kvůli vazokonstrikci. Pokud jsou v tuto chvíli zvláštní nároky na fyzický výkon, tyto procesy zjevně pracují proti sobě což vyvolá tepovou frekvenci. Ale každý z nás reaguje v úrovních flutě, červené a bílé a je důležité porozumět, jak fyziologické zákonitosti mohou spolu inklovat s výkonem v boji. (Grossman, 2004, 32).

Pete Pomerleau a Don Lazzarini jsou instruktoři pro prosazování jednání v souladu s právním systémem. Zjistili, že když je běžný policista vystaven stresu a následuje zvýšení tepové frekvence nad 145, dochází k výraznému poklesu výkonu. Ovšem neplatí to pro každého. Pokud se požadovaná činnost dostatečně nacvičíte, umožní to její provedení i při zvýšených hodnotách tepové frekvence. Zónu mezi 145 a 175 nazýváme šedá. Za šedou následuje černá, kde dochází ke katastrofálnímu poklesu mentálního a fyzického výkonu (Grossman, 2004, 34).

Z uvedeného vyplývá, že pokud danou činnost provádíme dostatečně dlouho a často, dostane se nám do svalové paměti a v boji ji provedeme tak, jak jsme ji nacvičili. Pokud cvičíme –patrně– například pomalu, nedotahujeme až do konce, nerozhlížíme se kolem sebe, cvičíme bez nasazení, budeme tak fungovat i v boji. Koncept svalové paměti se nazývá také autopilot.

Ron Avery, rovněž instruktor a také závodník světové extratřídy v bojové střílně spolupracuje s procesem stresové aklimatizace. Se správným tréninkem a potencionálním formováním a nácvikem může někdo dosáhnout dovedností, které jiní považují za nemožné. Myslím, že je celé království možností, jak můžete učít a trénovat (bojovníky). Stresová aklimatizace je záležitostí správného dávkování stresu, které jsou následovány intervaly zotavení a pak opakování tohoto cyklu. Musí být čas na

adaptaci a dostatečné opakování s uplynulým časem, aby se schopnosti nevytrácely (Avery in Grossman, 2004, 35).

Jsou dvě kazy, které experti v různých činnostech za specifických, kontrolovaných podmínek používají autopilota a šokování stresem a pohybují se v červené zóně. Například nejlepší piloti NASCAR a formule 1 mívají tep okolo 175. Podle toho, co víme, máme hypotézu, že tyto jedinci mají limitovaný počet dovedností (zato it doleva, doprava, zrychlit, brzdit), a proto jsou schopni vykonat tyto činnosti ve stavu, kdy většina lidí ufl nefunguje (Grossman, 2004, 36).

Pro lidi, kteří netrénují, je červená zóna místo, kde odchází komplexní motorika. Dochází k bilaterální symetrii. To znamená, že co děláme jednou rukou, budeme pravděpodobně dělat i druhou. Jednu ruku natáhneme dopředu, druhou necháme u těla (Grossman, 2004, 40).

#### 2.6.4 TECHNIKY VYPOŘÁDÁNÍ SE SE STRESEM

Stres tlačí tělo do svých limitů a způsobuje napětí. Naučit se vypořádat se se stresem je pro člověka základním úkolem. Člověk se musí naučit se stresem nejen vypořádat, ale i počkat s ním během konfliktu a využít zvýšené pohotovosti organismu pro sebeobranu. Mezi nejúčinnější techniky vypořádaní se se stresem patří hluboké dýchání, záměrné uvolnění svalů a rozeznávací cvičení (kognitivní cvičení).

**Dýchací cvičení** – toto cvičení sestává z pomalých hlubokých nádechů, které začínají v hrudní oblasti, a poté se plynule přesouvá do oblasti břicha. Poté následuje na 2-5 vteřin zadržetí dechu a následuje opět pomalý a dlouhý výdech, při kterém se snažíme vydechnout všechny vzduch. Ufl 5 opakování pomáhá uvolnit se a zrelaxovat. Výhodou tohoto cvičení je, že je možné jej provádět i během konfliktu, kdy je potřeba rychle zklidnit organismus, aby nedošlo k tunelovému vidění ani slyšení. A nejen konfliktu. Teba profesionální basketbalisté během zápasu hodně běhají, pohybují se v červené úrovni, a proto i v červené, což je pro hru výhodné. Nicméně, hráč se musí občas zastavit a provést volný hod. Pokud by ho prováděl v tomto stavu, mine kořelejší situaci tak, že se zastaví a provede několik hlubokých nádechů. Používá všechny možné prostředky, aby snížil svůj tep. Uvolní tělo a nedívá se do publika, jen se soustředí na úkol. Záměrně se dostane na flutou úroveň. Každý basketbalista intuitivně ví, že se potěbuje pohybovat mezi flutou a červenou zónou.

Toto cvičení můžeme najít také pod názvem taktické dýchání. Používají ho nejen sportovci, ale i vojáci, policisté, piloti atd (Grossman, 2004, 40).

**Záměrné uvolnění svalů** Toto cvičení sestává z postupného záměrného soustředění na jednotlivé svalové partie a jejich uvolnění. Expresní verze sestává z prudkého napnutí svalů celého těla, drfění pěstí 15 vteřin a poté úplného uvolnění až do relaxovaného stupně. V této době se začíná od nohou a postupuje výš. Po uvolnění byste si měli uvědomit, jak je uvolněná část těla teplá a měkká.

**Rozeznávací cvičení** toto cvičení sestává z pozitivního myšlení. Měli byste si představit sami sebe jako absolutně klidného a uvolněného i během konfliktu. Samozřejmě toto cvičení není možné cvičit během samotného konfliktu, jedná se spíše o součást přípravy a tréninku. Cílem je přežít toto i hlavu, než se konflikt dá zvládnout bez paniky a nepřiměřených reakcí na situaci. Někdy je toto nazýváno jako stress management. (Retrieved 25. 5. 2010 from the World Wide Web

[http://www.jujutsu.cz/clanky/stres-\(nejen\)-v-sebeobrane](http://www.jujutsu.cz/clanky/stres-(nejen)-v-sebeobrane) )

**Autosugestivní formulky** - pomáhají koncentraci a sbírání sil pro správné jednání. Například: „Jsem klidný a ovládám se. V podobných situacích jsem byl úspěšný, vyjde to i dnes. Nenechám se vyprovokovat. Budu velmi pozorný, budu pozorně sledovat děj, budu reagovat přiměřeně a pružně.“ (Írtková, 2004, 114).

Tady bych chtěla dodat, že cokoli byste po konfliktu cítí, je normální. Jsou také a méně zasté pocity a stavy, ale vše je normální.

## 2. 7 NUTNÁ OBRANA

Podívejme se v právním státě, kde se zákony respektují. Pokud se systematicky připravujeme, je nutná znalost příslušné legislativy. Neznamena to, že bránit se budeme s menším nasazením. Z logiky věci je jasné, že obrana musí být vedena v té síle, která není útok. Také obavy z trestu jsou pro obránce v okamžiku útoku jednou z nejméně potřebných věcí. Platí, že reagují podle toho, jak trénují a trénink má respektovat trestní zákoník.

V § 29 trestního zákoníku o nutné obraně je uvedeno, že:

c) jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem; nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Tento případ patří mezi tzv. **okolnosti vylučující protiprávnost**. To znamená, že za splnění určitých podmínek nemůže být jednání, které by jinak naplnovalo skutkovou podstatu trestného činu, za trestný čin podle tohoto zákona považováno a ten, kdo takový skutek spáchá, **je beztrestný** (Sbírka zákonů, Česká republika 40/2009).

Důležitá je v tomto případě mezi jednání v souladu s § 29 tr. zák. patří i situace, kdy člověk chrání nejenom své zájmy, ale i zájmy někoho jiného. Dále patří mezi nutnou obranu nepatří obrana proti záměrně vyprovokovanému útoku šobránce, nebo v případě, kdy nejde o skutečný útok (je proveden pouze v flertu, i h e).

Dále je také nutné mít na v domě, že aby posuzovaný případ byl skutečně nutnou obranou, musí odvracet útok bezprostředně hrozící (tedy máme se bránit ufl i proti pokusu o trestný čin, nemusíme čekat afl útok skutečně nastane) nebo útok trvající, av-ak je-ť neukončený. Pokud obránce zasáhne proti útočníkovi v době, kdy jeho útok již skončil (například násilně okradl, otočil se zády a odchází), nejedná se o nutnou obranu.

Průmyslnost obrany zároveň vylučuje oividně hrubý nepoměr ke způsobu útoku. Obrana může (a z pravidla musí) být důraznější než útok. Vychází se z předpokladu, že v této důraznost je nezbytnou vlastností jakékoliv účinné obrany.

Špatné posuzování nutné obrany se nepřehlídí ke způsobeným následkům, ale pouze ke zvolenému způsobu obrany (Retrieved 25.5 2009 from the World Wide Web

<http://www.fit4fight.cz/clanky/pravidelne-lekce-bojovych-sportu-a-sebeobransy-praha-obrana-pro-zeny-a-divky/>).

Toto je demonstrovatelné na modelové situaci: člověk ohrožuje nebo přímo napadá jinou fyzickou osobu holí. Napadená osoba se brání úderem pěstí do člověka, ten však kvůli svému zdravotnímu stavu následkem takového úderu ochrne nebo zemře. Napadená osoba však nepokročila rámec nutné obrany, protože obrana holíma rukama není nepřiměřená útoku s holí (tedy v dané situaci útočnou zbraní) a obránce samozřejmě nezodpovídá za zdravotní rizika, která na sebe svým jednáním vzal útočník a která mu v této situaci ani nemohla být známa.

Základními excesy (vybočeními) z podmínek nutné obrany tedy jsou:

- o okolnosti, kdy k obraně došlo až po ukončení útoku
- o obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku

ó obrana smívala proti domnělému útoku (zde záleží na posouzení soudu, do jaké míry bylo patrné, že se nejedná o skutečný útok)

(Retrieved 17. 6 2010 from the World Wide Web:

<http://www.pravnickeforum.cz/archiv/dokument/doc-d9882v12755-k-problematice-nutne-obrany/> )

Nadpřipustností nutné obrany jsou vedeny rozsáhlé odborné i mediální polemiky. A i jednotlivé případy jsou posuzovány občas zvlátně. Myslíme-li o našem právním systému, máme smět své, ale je dobré ho respektovat.

Dále doporučuji ke studiu třeba paragrafy § 28 krajní nouze, § 158 zbraňová útoky.

## 2. 8 PREVENENCE

V první řadě je třeba vidět, co se s námi děje v krizové situaci, jak na ni člověk reaguje. A to není nic jiného, než úplně obyčejný stres, který známe všichni z běžného života. Jediný rozdíl je v tom, že v krizové situaci je ten stres obvykle mnohem intenzivnější. Mezi prevencí stresu (nejen) při sebeobránném konfliktu patří následující pravidla:

- Naučit se aspoň dvě techniky, jak se vypořádat se stresem. A nemusí jít o stres při konfliktu v sebeobraně, ale i o stres v práci i kdekoli jinde.
- Dostatečně spát a jíst kvalitní stravu. Šrkylovky z rychlého občerstvení organismu nijak neprospívají.
- Zvyknout si na fakt, že (nejen) při sebeobránném konfliktu je stres přirozenou součástí. Přijmout toto jako holý fakt a počkat s tím.
- Pochopit, že stres je přirozenou reakcí organismu.
- Naučit se na sobě vždy rozeznávat signály stresu.
- Naučit se vyúfít projev stresu ve svůj prospěch.
- Trénovat techniky sebeobrany v prostředí co nejvíce simulující reálnou situaci. Modelové situace, útkové drily, úderové drily apod. připraví člověka na potenciální konflikt. Člověk tak bude mít šanci si vyzkoušet šnane i stož e-ení konfliktu a při reálném střetu již nebude vidět, co se s jeho tělem a hlavou bude dít. Při tréninku člověk zažívá pocity, které zažije i při reálném konfliktu, zde však má šanci si na tyto pocity zvyknout a naučit se s nimi počkat.
- Trénink samotný musí odpovídat reálným situacím, které se skutečně staly. Nelze trénovat situace, které byly běžné před mnoha lety (například situace zahrnující vyúfítí



me e, halapartny apod.) a o ekávat, fe student bude ve stresu reagovat stejn , pokud bude elit útoku s basebalovou pálkou i teleskopickým obu-kem. lov k se musí nau it zacházet, p ípadn bránit, s takovou zbraní, která je v dané dob a lokalit b flná. Je nesmysl postavit drtivou v t-ínu tréninkového systému nap íklad na výuce boje s ma etou v oblasti, kde se ma eta nevyužívá ani jako pracovní nástroj. Tréninkem si student buduje ur íté pohybové vzorce, které se ve stresu vybaví, a nelze spoléhat na to, fe ve stresu lov k vykoná štrochu n co jiného, pokud p i tréninku se u il jiné pohyby a za jiných podmínek, nefl se od n ho o ekává p i sebeobran .

- Do tréninku postupn zahrnovat dal-í stresové faktory tak, aby se výsledná situace blížila reálnému konfliktu. V-e je pot eba d lat postupn a poté, co se lov k zvládne zorientovat v situaci s jedním stresovým faktorem (nedostatek místa, sv tla, více úto ník , nevýhodné prost edí jako jsou st epy, kameny, led i tráva, p ípadn faktor asu).

- šTrénovat techniky sebeobrany nejen v rámci jedné ur íté -koly (jakkoliv m fe být dobrá), ale zkou-et aplikovat tyto techniky proti jiným -kolám s rozdílnými principy boje. Jde o princip cross-tréninku (Retrieved 25. 5. 2011 from the World Wide Web <http://www.jujutsu.cz/clanky/cross-trenink-rana-leta>).

Student se musí seznámit s jinými pohyby, jinak vedenými útoky i obranou, aby v budoucím konfliktu nebyl p ekvapen, ímfl by se u n j bleskov zvý-ila produkce adrenalinu jako reakce na neo ekávanou situaci. To by vedlo k nep im eným reakcím, kv li kterým by konflikt nakonec nemusel zvládnout.

- Trénovat nejen sebeobrané techniky b hem konfliktní fáze, ale také techniky, které pomohou lov ku se vypo ádat s nahromad ným adrenalinem po konfliktu (tedy v post-konfliktní situaci)

- Seznámit se s p edm ty, které a) lov k b fln nosí u sebe, b) mohou posloužit k p ípadné sebeobran . Není mofné po ítat s tím, fe lov k automaticky bude um t zacházet s pep ovým sprejem, jakkoliv je jednoduché jej pouflít (to samé se týká i teleskopického obu-ku a dal-ích zbraní, dnes tak b flných p i výuce sebeobrany). Je pot eba nacvi ovat jeho umíst ní, rychlé vytafení i sebeobranou aplikaci spojenou s p ípadným út kem p i modelových situacích tak, aby si byl lov k jistý, fe jej dokáffe pouflít i pod enormním stresem. Je t eba nacvi it i takové jednoduché v ci, jako je vytá ení nouzových ísel. Ve stresu je i taková banalita obtíflná.

- Trénovat pravideln . Nelze absolvovat jednorázový kurz sebeobrany (jakkoliv dlouhý) a doufat, fe pot ebné techniky si lov k vybaví i po mnoha letech bez následného pravidelného tréninku.

- Posilovat také svou fyzickou kondici. V čím lepší fyzické kondici člověk je, tím odolnější je proti stresu (nejen) při konfliktu. Více si věří, přebírá zodpovědnost, vypadá jako nesnadná osoba a takto konfliktu předchází. Vlk s vlkem se nepere. Vybere si ovci.

### **3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

#### **3.1 HLAVNÍ CÍL**

Porovnat hodnoty a strukturu agresivity diagnostikovanou pomocí dotazníku BDI mezi cvičícími Reality Based Self Defense (RBSD) a výkonnostními kickboxery.

#### **3.2 DÍL ĚÍ CÍLE**

- 1) Porovnat a popsat strukturu agresivity cvičenců RBSD.
- 2) Porovnat a popsat strukturu agresivity výkonnostních kickboxerů .
- 3) Porovnat strukturu a hodnoty agresivity u cvičenců RBSD a výkonnostních kickboxerů .

#### **3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

- 1) Jaká je struktura a hodnoty agresivity cvičenců RBSD?
- 2) Jaká je struktura a hodnoty agresivity výkonnostních kickboxerů ?
- 3) Existují statisticky významné rozdíly v agresivitě cvičenců RBSD a výkonnostních kickboxerů ?

## 4 METODIKA

B hem let prošlo oddílem mnoho cvičenců. Tento soubor byl nehomogenní a rozsáhlý. Sportovci, ženy, fyzicky (pod) průměrně disponovaná běžná populace, profesionálové v prosazování právního jednání i mládež. Někteří trénují po mnoho let, někteří naopak málo zkušeností. A i ti byli schopni s úspěchem situaci řešit. Z Olomouckého oddílu sebeobrany vyplnilo dotazník 25 cvičících v období únor až květen 2011. Dotazníky byly rozdány po tréninku. Byly vysvětlen postup a dotazníky byly úspěšně vyplněny doma, nebo po cvičení.

Po tréninku dotazník vyplnili kickboxeři z Brna. Při administraci mi pomohl Mgr. Lukáš Wolf, trenér brněnského oddílu, dlouholetý reprezentant a také absolvent FTK UP. Nevyfadovala jsem vyplněná jména, abych docílila úplnějších odpovědí.

### 4.1 METODA DIAGNOSTIKY AGRESIVITY

Důležitým cílem je stanovit úroveň agresivity cvičenců. Agresivita a její ovládnutí jsou nezbytné pro úspěšné řešení situace. Rozvoj a kontrola se trénují. Proto mě zajímaly možnosti měření a výsledky.

Pro měření se hodil nejlépe B-D-I (Buss-Durkee Inventory), který je srovnávací, je lehce zpracovatelný, srozumitelný a dokáže rozlišit různé druhy agrese. Vyplnění dotazníku trvá asi 20 minut. Test má 75 otázek. B-D-I zachycuje agresivitu jako složitě strukturovaný fenomén, který lze popsat pomocí osmi relativně nezávislých způsobů chování. Ty tvoří osm subtestů. Buss a Durkee (1957) rozdělili projevy agresivního chování takto:

Útok odpovídá fyzická agrese, fyzické násilí na jiném člověku. Patří sem i dostávání se do soubojů s jinými, ale nepatří sem ničení v cíli. Je tvořeno deseti polohkami typu: *Štěl-li n kdo mne nebo moji rodinu, říká si o výprask. Když se rozzuším, jsem schopn n koho zřadkovat. Setkal jsem se z lidmi, kte í m donutili se bít.*

Nepřímé násilné chování odpovídá nepřímá a neřízená agrese. Štělžené násilí jako zlomyslné pomluvy a flertíky mají ten význam, že nenáviděná osoba není napadena přímo ale nepřímými prostředky. Neřízená agresivita jako náladové výbuchy hněvu, bouchání dveřmi, se skládají z vybití negativního afektu na nějakém konkrétním. Je to uvolnění zivosti která není zaměřena (Buss and Durkee, 1957, 343). Tvoří ji devět

poloflek, nap .: *šO lidech, které nemám rád, roz-í uji n kdy klepy. Kdyfl jsem navztekaný, tak t ískám dve mi. N kdy projevují svou zlost boucháním do stolu.õ*

Podráfdnost ó p ipravenost k výbuchu negativního afektu i p i nejmen-ím podn tu. Pat í sem o vzru-ený du-evní stav, mrzutost, podráfdnost, hrubost. Jedenáct poloflek typu: *šBývám mnohem více podráfdný, nefl si o m lidé myslí. P ní mi krev, kdyfl si ze mne n kdo d lá legraci. N kdy jsem podráfdný a hádám se i pro mali kosti.õ*

Negativismus ó opozi ní chování, obvykle vyvolané nep íjetím n jaké autority. Zahrnuje odep ení poslu-nosti, odmítnuté spolupráce, zm nu z pasivního neuposlechnutí k otev enému odporu proti pravidl m a konvencím. P t poloflek, nap .: *šNefládá-li m n kdo o n co p kným zp sobem, neud lám, co po mn chce. Kdyfl se setkám s n jakým pravidlem, které se mi nelíbí, svádí m to, abych ho poru-íl. Kdyfl m n kdo sekýruje, klidn si dám na as, jen abych mu ukázal.õ*

Resentment ó flárlivost, nelibost, odpor a rozmrzelost v í ostatním lidem, pocit rozmrzelosti v í celému sv tu nebo -patný flivotní pocit. Osm poloflek vyjad ujících potla enou zlost na druhé lidi. *šZdá se mi, fl jsem ochuzován o n co, na co mám nárok. Zdá se mi, fl ostatní mají ve v-em v t-í -t stí nefljá. N kdy m sfírá flárlivost, t ebafl to na sob nedávám znát.õ*

Podezíravost ó projev nep átelství v í ostatním, paranoia, tento pocit zcela ned v ivý a obez etný nemající d v ru k ostatním lidem, protofle vám v-ichni cht jí -kodit a ubliflovat. Deset poloflek typu: *šVím, fl lidé o mn rádi mluví za mými zády. Dávám si pozor na lidi, kte í se ke mn chovají p átel-t ji, nefl jsem o ekával. Je mnoho lidí, kte í m podle v-eho nemají rádi.õ*

Verbální útoky a nep átelské projevy ó negativní projev vyjad ený stylem a obsahem promluvy. Obsahuje dohadování se, k ík, je ení, dále sem pat í zp sob jednání, klení, p ehnaná kritika. *šKdyfl mne n kdo obt fluje, eknu mu, co si o n m myslím. Kdyfl na mne n kdo ve, vu na n j taky. Kdyfl se rozzu ím, íkám o-klivé v ci.õ*

Pocit viny ó agrese obrácená dovnit , sebeobvi ování, sebereflexe vlastního chování; pocit viny vyplývající z toho, fle lov k n komu uk ivdil, trpí vý itkami

sv domí. Dev t poloflek typu: *š Kdyfl jsem náhodou n kdy podvád l, trp l jsem silnými vý itkami sv domí. Skli uje mne, fle jsem d lal málo pro své rodi e. D lá mi starosti, zda mi bude odpu-ť no, ím jsem se kdy provinil.õ*

V poufítém dotazníku se setkáme se v-emi druhy popisovaných projev .

V dotazníku je celkem 75 poloflek, posuzovaná osoba vyjad uje souhlas nebo nesouhlas. Administrace trvá 15 afl 25 minut. Výsledné hrubé skóre v jednotlivých subtestech se vynásobí p íslu-ným koeficientem a porovnají s normou.

Faktorová analýza rozlí-ila dva faktory. První ó faktor hostility je sycen resentimentem, podezíravostí, iritabilitou a negativismem. Druhý ó faktor agresivity je definován fyzickou, verbální a nep ímou agresivitou. Subtest íslo 8 byl p idán z výzkumných d vod . Hodnotí se a interpretuje samostatn .

Protofle se jedná o dotazník sloflit strukturovaný, lze pro jednotlivá srovnání volit r zné subtesty, p íp. kombinace subtest . M fleme nap . porovnávat jednotlivé sloflky agresivity (subtest 1, 2, 7), jejich sou et (1+2+7 vyjad ující celkovou agresivitu), jednotlivé sloflky hostility (subtest 3, 4, 5, 6), jejich sou et (3+4+5+6 vyjad ující celkovou hostilitu), subtest 8 (pocity viny, moflno interpretovat jako agresí obrácenou dovnit nebo jako mravní korektiv projev agrese), sou et subtest 1 afl 7, které tvo í celkový výsledek testu B-D-I (jako sou et faktorů hostility a agresivity).

Dotazník vyplnilo 25 mufl z kafldeho oddílu. V souladu s tvrzením, fle se snaflíme e-ít situaci dle fyzické kondice a profese, dochází na tréninky fleny, policisté, zam stnanci bezpe nostních agentur a civilisté. Sledovala jsem rozdíly v úrovni agresivity mezi dv ma skupinami-druhá byli kickboxe i z brn nského klubu. Vypln ní dotazník a administraci pomohl za ídit Mgr. Luká- Wolf. Diagnostika kickboxer klubu Arena Brno dotazníkovou metodou prob hla v období leden afl b ezen 2009.

Administraci dotazník student sebeobrany jsem zaji-ovala já. V-ichni cvi enci byli z Olomouce, muflí ve v ku 17-50 let. Dotazování respondent prob hlo od dubna do ervna 2011. Dotazníky jsem po tréninku rozdala a vysv tnila náleflitostí. Nevyfladovala jsem jméno, n kte í respondenti se i tak podepsali, ímfl jsem získala zajímavé informace, protofle v-echny respondenty osobn znám.

## 4.2 STANOVENÍ AGRESIVITY

### Statistické zpracování

Získaná data byla převedena do formátu umožňujícího statistické zpracování. Ke zpracování výsledků bylo použito softwaru Open Office, Statistica CZ 06. Byly stanoveny základní statistické veličiny (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, medián, minimální a maximální hodnoty měření). K vyhodnocení použijeme Mann-Whitney test, což je neparametrická metoda dvouvýběrového t-testu.

## 4.3 METODY VYHODNOCENÍ

Maximální dosažitelné skóre v testu B-D-I je 70. Skóre vyšší než 35 je indikátorem zvýšení celkové agresivity.

V subtestech **FA** (fyzická agresivita), **NA** (nepřímá agresivita), **VA** (verbální agresivita), **IRT** (iritabilita), **NEG** (negativismus), **RES** (resentiment), **POD** (podezřívavost) a **PV** (pocity viny) je maximální dosažitelné skóre 10. Skóre vyšší než 5 signalizuje zvýšení daného typu agresivity.

K získání odpovědí na hlavní cíl práce použijí neparametrický Mann-Whitney test. K demonstraci důležitých cílů uvedu výsledky v přehledných grafech.

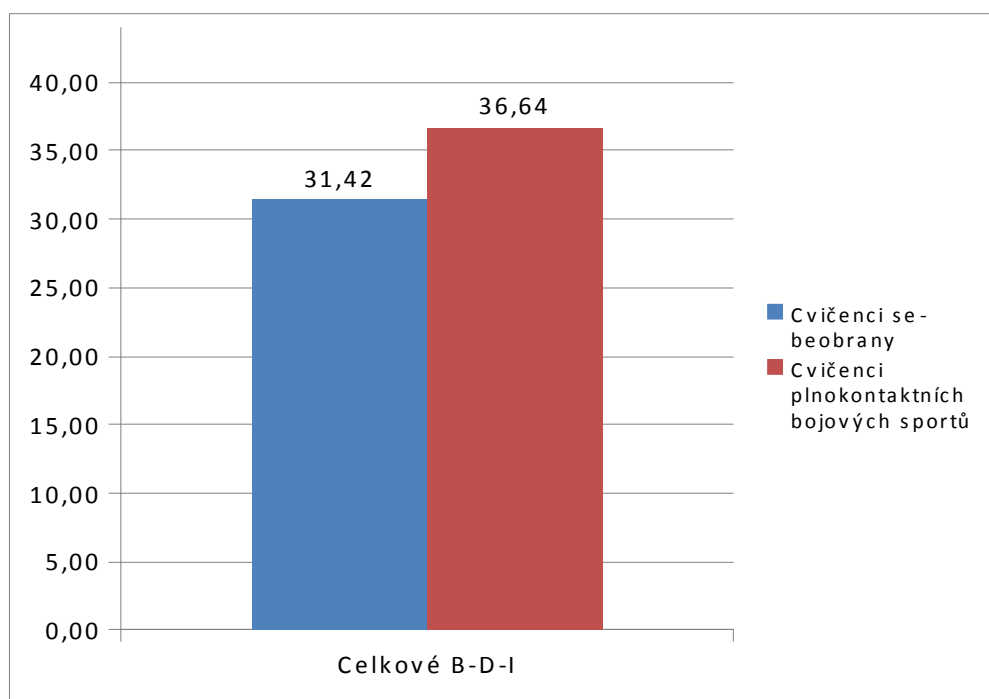
## 4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor tvořilo celkem padesát jedinců mužů. Skupinu plnokontaktních sportů zastupovalo 25 lidí, členů oddílu Arena Kickbox Brno. Dotazníky vyplňovali leden-březen 2009. Cvičenci sebeobrany bylo rovněž 25. Byli z oddílu RBSD Olomouc. Dotazníky vyplňovali leden-březen 2011. Věkový rozsah byl 17-50let.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 5.1 CELKOVÉ VÝSLEDKY B-D-I TESTU

Na základ provedeného výzkumu jsme zjistili, že u skupiny cvičenců sebeobrany (RBSD) je celkové skóre B-D-I inventáře nižší, než u sportovců. A je pod hranicí, která signalizuje zvýšenou agresivitu. Aritmetický průměr dosáhl hodnoty 31,42. Skupina provozující plnokontaktní bojové sporty (kickbox) dosáhla 36,64, což už je za hranicí zvýšené agresivity. Na obrázku 15. prezentujeme celkové výsledky u obou sledovaných skupin.



Obr. 15. Průměrné hodnoty testu B-D-I

Maximální dosažitelné skóre v testu B-D-I je 70. Skóre vyšší než 35 je indikátorem zvýšení celkové agresivity.

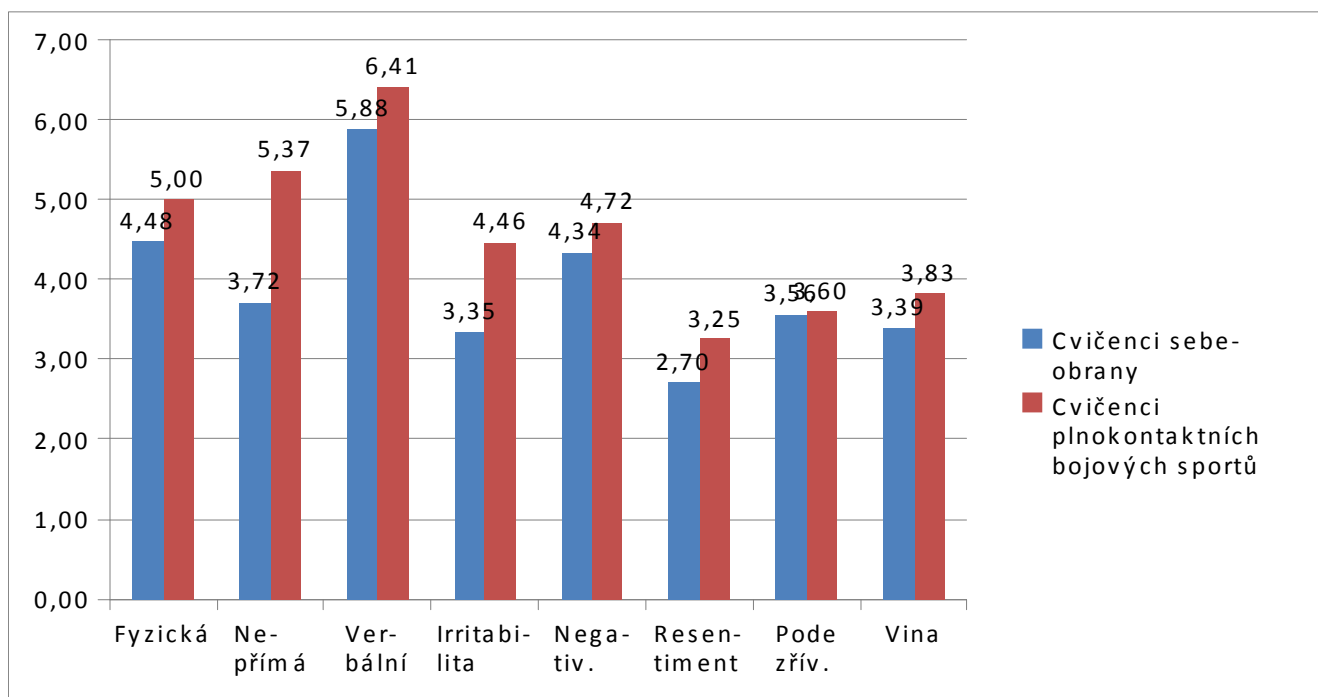
U všech sledovaných skupin dochází v rámci tréninku k přímému tělesnému kontaktu, často vedeném maximální silou. Cvičenci se musí vyrovnat s bolestí, křábcami a modřinami, vyerpáním a semtam s drobným zraněním. Pro většinu populace je to nepředstavitelné a cvičenci jsou považováni za nenormální a je jim připisována větší míra agresivity. Hodnoty mnohdy získané celkové B-D-I u sportovců o 1,64 bodu převyšují normu. Dosáhli hodnoty 36,64. Skupina sebeobrany v tomto testu dosáhla 31,42 bodu. Toto bylo v souladu s mými zkušenostmi a předpoklady. Proto v



oddíle sebeobrany, který také nav-t v uji, v nuje me velkou pozornost du- evní p íprav a u ení se, jak agresivitu probudit.

## 5.2 VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH SUBTEST B-D-I

Vyhodnotili jsme osm subtest inventá e B-D-I a poté srovnávali rozdíly mezi skupinami cv íčích sebeobranu (RBSD) a sportovci provozujícími plnokontaktní bojové sporty. Výsledky subtest , p edstavující agresivní chování osobnosti, jsou znázorn ny na obrázku.



Obrázek 16. Výsledky subtest B-D-I

V subtestech **FA** (fyzická agresivita), **NA** (nep ímá agresivita), **VA** (verbální agresivita), **IRT** (iritabilita), **NEG** (negativismus), **RES** (resentiment), **POD** (podez ívavost) a **PV** (pocity viny) je maximální dosažitelné skóre 10. Skóre vy- í neí 5 signalizuje zvý-ení daného typu agresivity.

Prvním m eným subtestem je **fyzická agresivita**. Aritmetický pr m r skupiny

sebeobrana je 4,48. Skupina sportovců dosáhla hodnoty 5. Vzhledem k podstatě sportu jsem očekávala vyšší hodnotu u sportovců, což se potvrdilo. Dosáhli průměrně bodů, což je hraniční hodnota.

V subtestu **nepřímá agrezivita** jsme zjistili významné rozdíly. Skupina cvičící sebeobranu dosáhla hodnoty 3,72. Skupina trénující plnokontaktní bojové sporty je nad průměrnou hranicí, aritmetický průměr jejich skupiny má hodnoty 5,37.

V subtestu **verbální agrezivita** jsme dosáhli nejvyšších naměřených hodnot. Verbální agrezivita byla jediným testem, který měla i skupina cvičící sebeobranu nad průměrnou hranicí, která znamená zvýšenou agrezivitou. U obou skupin vysoko nad průměrnou hranicí. Cvičící sebeobranu dosáhli hodnoty 5,88. Sportovcům byla zjištěna hodnota 6,41.

Subtest **irritabilita** znamenal největší rozdíl mezi jednotlivými skupinami. Cvičící sebeobranu dosáhli hodnoty aritmetického průměru 3,35. Sportovci dosáhli 4,46.

V subtestu **negativismus** dosáhla první skupina hodnoty 4,34. Skóre druhé skupiny bylo 4,72.

V subtestu **resentiment** byly naměřeny nejnižší hodnoty u obou skupin. Skupina sebeobranu měla 2,70. Skupina sportovců dosáhla 3,25. Fiárlivost, ponížení a pocit křivdy tato skupina nemá a nezná. Vysvětlují si to zvýšeným sebevdomím. Pokud někdo zvládá pravidelně takto náročné tréninky, je na sebe hrdý, spokojený a vyrovnaný.

V subtestu **podezřívavost** dosáhla skupina sebeobranu 3,56 a skupina sportovců 3,60.

V subtestu **vina** dosáhla skupina sebeobranu 3,39. Skupina sportovců 3,83.

Jen pro mou informaci jsem si nechala na testy vyznat, kdo z mých spolupracovníků

je profesionál v prosazování jednání v souladu s právními předpisy a mluví v rámci plnění pracovních povinností i fyzicky konfliktní situaci.

A výsledky byly překvapivé. O povaze lidí, vykonávající tyto zaměstnání se veřejnost domnívá, že to jsou pomalu myslící, agresivní jedinci. Testy ukázali, že hodnoty jsou v průměru pod hranicí agresivity.

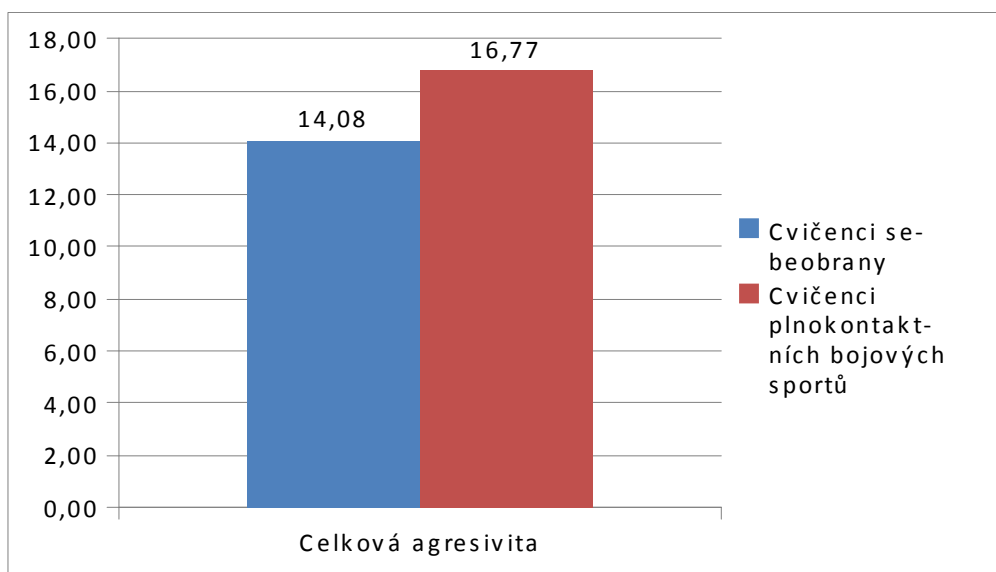
Protože v týmu ze skupiny cvičících sebeobranu znám dlouho osobně, nemyslím si, že naměřené hodnoty v testu odpovídají jejich projevu v životě, zvláště pak ve vypjatých situacích. Například jeden z instruktorů dosáhl hodnoty celkové B-D-I 46,44, což je vysoko nad hranicí zvýšené agresivity. Na základě mých zkušeností soudím, že vysoká hodnota v tomto testu nemusí korespondovat se skutečnými projevy agresivity.

### 5.3 VÝSLEDKY CELKOVÉ AGRESIVITY

Na základě vyhodnocení subtestů fyzické, nepřímé a verbální agresivity a jejich následným součtem, jsme zjistili hodnoty celkové agresivity sportovců zabývajících se plnokontaktními bojovými sporty a sebeobranou.

U plnokontaktních bojových sportů je aritmetický průměr 16,77 a u cvičících sebeobranu 14,08. Sportovci plnokontaktních disciplín překročili hranici, která je indikátorem zvýšené agresivity o 1,77 bodu.

Na obrázku 17. je znázorněno srovnání výsledků celkové agresivity bojových sportů a sebeobrany.



Obrázek 17. Průměrné hodnoty celkové agresivity.

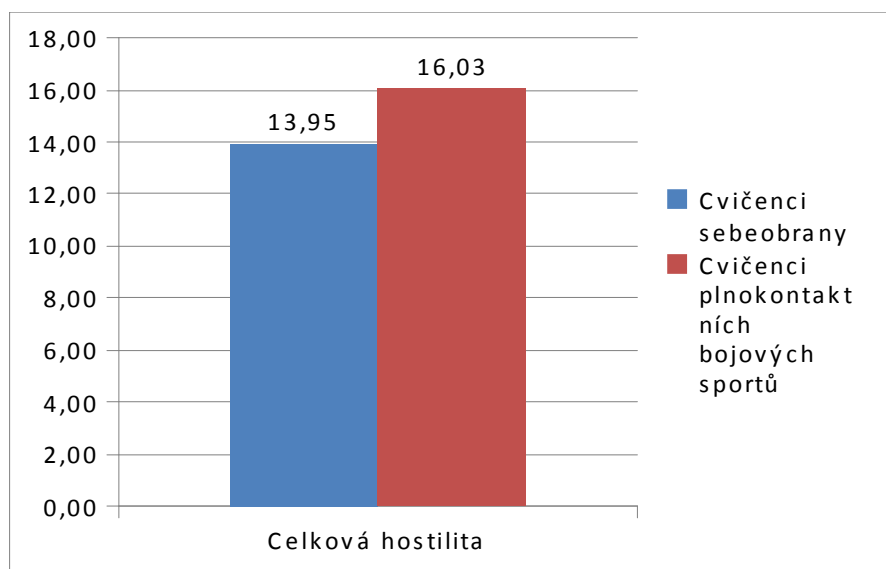
V subtestu **agresivita** je možno dosáhnout maximálně 30 bodů. Hodnoty přesahující 15 bodů jsou indikátorem zvýšené agresivity.

#### 5.4 VÝSLEDKY CELKOVÉ HOSTILITY

Vyhodnocením dotazníku a následným součtem subtestů iritability, resentimentu, negativismu a podezřívavosti jsme zjistili hodnoty, které vyjadřují celkovou hostilitu dotazovaných, cvičících bojové sporty a sebeobranu.

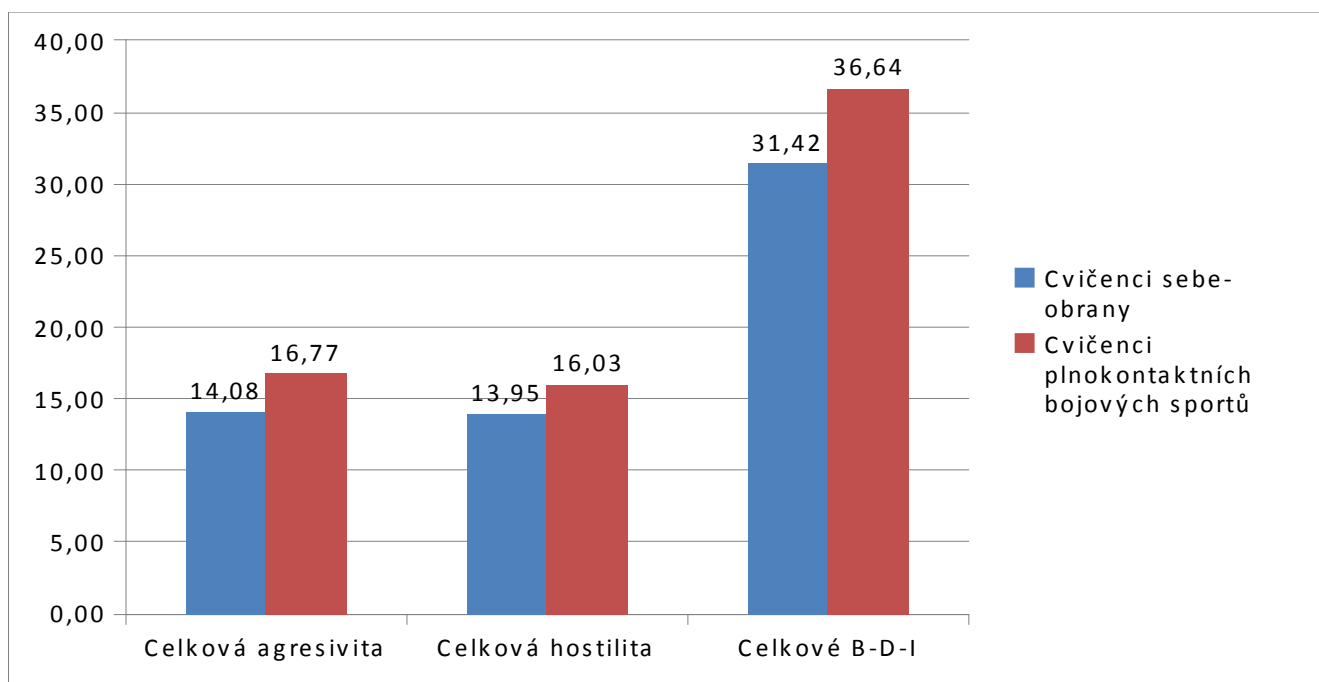
Respondenti zabývající se plnokontaktními sporty dosáhli hodnoty 16,03. Tato hodnota nedosahuje hranice pro normální hostilitu. U lidí cvičících sebeobranu byla hodnota 13,95 bodu. Obě sledované skupiny nepřesáhli hranici dvaceti bodů.

Na obrázku 18 prezentujeme srovnání celkového výsledku hostility sledovaných souborů.



Obrázek 18. Průměrné hodnoty celkové hostility

## 5.5 POROVNÁNÍ CELKOVÝCH NAMĚŘENÝCH HODNOT



Obrázek 19. Porovnání celkových hodnot B-D-I, celkové hostility a celkové agresivity

Sportovci trénující plnokontaktní sporty dosáhli vyšších hodnot ve všech subtestech. Celková agresivita byla v průměru 16,77, celková hostilita 16,03 a celkové B-D-I 36,64. Cvičící sebeobrany dosáhli hodnot 14,08 celková agresivita, 13,95 celková hostilita a celkové B-D-I 31,42

### Tabulka 3. Výsledky test

Mann-Whitney v U test  
 Dle prom. n. skupina A x skupina B  
 Označené testy jsou významné na hladině  $p < 0,05000$

	S t po . skup. 1	S t po . skup. 2	U	Z	Úrove p	Z upravené	Úrove p	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. p esné p
Fyzická	601,0000	674,0000	276,0000	-0,708204	0,478819	-0,713587	0,475483	25	25	0,488209
Nep ímá	482,0000	793,0000	157,0000	<b>-3,01714</b>	<b>0,002552</b>	<b>-3,03498</b>	<b>0,002406</b>	25	25	<b>0,002148</b>
Verbální	602,5000	672,5000	277,5000	-0,679100	0,497075	-0,685315	0,493146	25	25	0,500405
Iritabilita	559,0000	716,0000	234,0000	-1,52312	0,127729	-1,52797	0,126520	25	25	0,131021
Negace	518,0000	563,0000	193,0000	-1,53266	0,125360	-1,56349	0,117940	25	21	0,128996
Resentiment	525,5000	602,5000	200,5000	-1,58835	0,112209	-1,61273	0,106805	25	22	0,112781
Podez .	593,0000	632,0000	268,0000	-0,640000	0,522173	-0,650198	0,515565	25	24	0,532033
Agresivita	566,0000	709,0000	241,0000	-1,38730	0,165350	-1,38747	0,165299	25	25	0,169782
Hostilita	577,0000	698,0000	252,0000	-1,17387	0,240447	-1,17390	0,240436	25	25	0,246748
Ag+Host	562,0000	713,0000	237,0000	-1,46492	0,142945	-1,46492	0,142945	25	25	0,146715
Vina	613,5000	661,5000	288,5000	-0,465668	0,641453	-0,473310	0,635992	25	25	0,644272

Jediný subtest, kde byl statisticky významný rozdíl byla nep ímá agresivita.

## 6 ZÁV R

Práce popisuje metodiku tréninku sebeobrany formou RBSD. Dále se zabývá agresí ve sportu a v sebeobraně.

Cílem mé práce bylo zjistit, jaké jsou hodnoty agresivity u cvičenců sebeobrany Reality based self defense a kickboxu, kdy obě skupiny podstupují v tréninku kontaktní a sparringové cvičení.

Dospěla jsem k těmto závěrům:

1) Úroveň agresivity kickboxerů překračuje sociální normu v subtestech fyzická, nepřímá a verbální agrese.

2) Úroveň agresivity cvičenců sebeobrany překračuje sociální normu pouze v subtestu verbální agrese.

3) Agresivita kickboxerů se statisticky významně neliší od agresivity cvičenců sebeobrany.

4) Jediným subtestem, kde byl výsledný rozdíl statisticky významný je nepřímá agrese.

Pro přesnější výzkum problematiky navrhuji provést další výzkum s využitím dalších diagnostických metod. Díky tomu, že mnoho dotazovaných znám dlouho osobně, mi někdy výsledky nesouhlasil s tím, jak danou osobu znám. Jiné výsledky bychom mohli očekávat při porovnání s členy jiných klubů, protože chování trenéra a instruktora má vliv na svévně.

Dále bych doporučila provést tento výzkum mezi členy. Další velké rozdíly by se daly očekávat při provedení tohoto výzkumu mezi cvičenci tradičních bojových umění.

## 7 SOUHRN

Agrese a agresivita je atraktivní téma pro výzkum v mnoha oborech. V mé práci jsem charakterizovala trénink kickboxu a metodiku tréninku Reality Based Self Defense (RBSD). V poslední době vzniklo mnoho oddílů sebeobrany s různou kvalitou. Proto jsem popsala proč a jak má vypadat efektivní výcvik. Abychom zdárně vyřešili stát se agresorem, musíme být také agresivní sami. Proto si fenomén agresivity v souvislosti se sebeobranou zaslouhuje pozornost.

Pro obě zkoumané skupiny je společným jmenovatelem kontaktní trénink a sparingy.

Zkoumaný soubor tvořily dvě skupiny. Skupina plnokontaktních bojových sportů byla zastoupena kickboxery z oddílu Arena Brno. Skupina cvičenců sebeobrany byla z oddílu RBSD Olomouc. V obou vyplnilo testy 25 lidí. Vyhodnocovala jsem tedy celkem 50 testů. Stanovila jsem si následující cíle:

### Hlavní cíl

Porovnat hodnoty a strukturu agresivity diagnostikovanou pomocí dotazníku BDI mezi cvičícími RBSD a výkonnostními kickboxery.

### Dílní cíle

- 1) Porovnat a popsat strukturu agresivity cvičenců RBSD
- 2) Porovnat a popsat strukturu agresivity výkonnostních kickboxerů
- 3) Porovnat strukturu a hodnoty agresivity u cvičenců RBSD a výkonnostních kickboxerů.

Dále jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

- 1) Jaká je struktura a hodnoty agresivity cvičenců RBSD?
- 2) Jaká je struktura a hodnoty agresivity výkonnostních kickboxerů?
- 3) Existují statisticky významné rozdíly v agresivitě cvičenců RBSD a výkonnostních kickboxerů?

Pro diagnostiku agresivity jsme použili inventář B-D-I.

Výzkumem jsme zjistili, že jediný statisticky významný rozdíl v úrovni agresivity je v subtestu nepřímá agresivita. Úroveň agresivity kickboxerů překračuje sociální normu v subtestech fyzická, nepřímá a verbální agrese. Úroveň agrese cvičenců



sebeobranu překračuje sociální normu pouze v subtestu verbální agresivita. Agresivita kickboxerů se statisticky významně neliší od agresivity cvičenců sebeobrany.

## 8 SUMMARY

Aggression is attractive topic for research in many fields of study. In my thesis I have characterized both kickboxing and Reality Self Defense (RBSD) training. Recently there have been established many self defence classes and clubs with varied quality. I have described how efficient exercise looks like. To deal succesfully with a threat we must be aggressive too. That is why the phenomenon of aggressivity in connection with selfdefense deserves our attention.

Contact training and sparing is a common feature for both examined groups.

The examined file consisted of two groups. The first one was kickboxers from Arena Brno. The second one was selfdefense students from RBSD Olomouc. There were 25 men in both groups. In sum 50 respectively.

I have stated the following goals:

1) To compare values and structure of aggression diagnosed through the use of B-D-I Inventory between RBSD students and kickboxers

Partial aims

- 1) To compare and describe the structure of aggression of RBSD students.
- 2) To compare and describe the aggression of kickboxers.
- 3) To compare this examined groups with each other.

Then I have stated this research questions:

- 1) What is the structure and the the value of aggression among RBSD students?
- 2) What is the structure and aggression values among kickboxers?
- 3) Is there any statistically important difference in aggression between RBSD students and kickboxers?

To diagnose aggression we have used B-D-I Inventory.

Due to the research we have found that the only statistically important difference is in an indirect aggression subtest. The level af aggression in the kickboxing group is above the social norm in following subtests: physical, indirect and verbal aggression. The level of aggression in RBSD students is above the social norm only in verbal aggression subtest. The difference in aggression of kickboxers is statistically unimportant .

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Atkinson, R. L. et al. (1993). *Psychologie* (transl. Petrřel 1995). Praha: Victoria Publishing.
- Buss, A. H., & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 343-348.
- Corsini, R. (1987). *Encyklopedia of Psychology*. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- řrtková, L. (2004). *Policejní psychologie*, 2. vydání. Praha: Portál.
- ermák, I. (1999) *Lidská agrese a její souvislosti*. fi řár nad Sázavou: Fakta.
- Dahlke, R. (2003). *Agresivita jako -ance* (transl. Klumpár 2004). Praha: Ikar.
- DeBecker, G. (1997). *The Gift of Fear*. New York, NY: Dell Publishing.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního řréninku*. Praha: Karolinum.
- Edmüller, A. & Wilhelm, T. (2010). *Manipulationstechniken*. München: Rudolf Haufe Verlag.
- Encyklopedický slovník, (1993). Praha: Odeon.
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha: Nakladatelství LN.
- Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Vodná .
- Gál, F. (1994). *Násilí*. Praha: OSF.
- Glass, D. C. & Singer, J. E. (1972). *Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors*. New York, NY: Academic Press.
- Grossman, D. (2004). *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace* (2<sup>nd</sup> ed.). Milstadt, IL: Warrior Science Publications.
- Grossman, D. (1995). *On killing : the psychological cost of learning to kill in war and society 1st ed.* New York, NY: Back Bay Books.
- Katz, R., Wykes, T. (1985). The psychological difference between temporally predictable and unpredictable stressful events: Evidence for information control theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 781-790.
- Keller, A. L. (2007) The Differences in Sport Aggression, Life Aggression, and Life Assertion Among Adult Male and Female Collision, Contact, and Non-Contact Sport Athletes, 30(1), 57-76 *Journal of Sport Behavior* 30(1), 57-76.
- Kipp, B. (2005). *Turning Fear into Power (How to prevail in verbal confrontations and against physical assaults)* Boulder, Colorado: Paladin Press.
- Labáth, V. (2001). *Riziková mládeř*. Praha: Slon.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
- Littell, J. (2006). *Laskavé bohyn* . Praha: Odeon.

- Lorenz, K. (1992). *Takzvané zlo*. Praha: Mladá fronta.
- Má ek, M. & Má ková, J.(2002). *Fyziologie t lesných cvi ení*. Masarykova Univerzita: Brno.
- Miller, R. (2008). *Meditations on Violence*. Boston, MA: YMAA Publication Center.
- Pavlovský, P. et al. (2004). *Soudní psychiatrie a psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Pentecost, D. (1988). *Put 'Em Down, také 'Em Out! Knife Fighting Techniques from Folsom Prison*. Boulder, CO: Paladine press.
- Pon -ický, J. (2005). *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: Triton.
- Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty: distan ní studijní text*. Masarykova Univerzita: Brno.
- Sbírka zákon , eská republika 40/2009.
- Schmidbauer, W. (1994). *Psychologie lexikon základních pojm* . Praha: Na-e vojsko.
- Slepi ka, P., Ho-ek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Spurný, J. (1996). *Psychologie násilí*. Praha: Eurounion.
- Stan k, O. (1996). *Kick-box*. Praha: Na-e vojsko.
- TMfá , M. (2003). *Komparace agresivity ve vybraných sportovních skupinách*. Diserta ní práce, Univerzita Palackého, Fakulta t lesné kultury, Olomouc.
- TMfá , M. (2001). Agresivita jako zdroj sportovní aktivity. In *Movement and Health* (pp. 455 - 457). Olomouc: Univerzita Palackého.
- TMfá , M. (1999). N které aspekty agresivity ve vztahu k vybraným sportovním innostem In *Movement and Health* (pp. 497 - 501). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vym tal, J. (2003). *Úvod do psychoterapie*. Praha: GRADA.
- Výrost, J, & Slam ník, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: Nakladatelství ISV.
- Wolf, L. (2009). *Agresivita v bojových sportech a bojových um ních*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta t lesné kultury, Olomouc.
- Fotografie jsou z archivu ob anského sdružení RBSD.

## 9.1 INTERNETOVÉ ODKAZY

- <http://www.shockknife.com/info.html> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web
- <http://www.muji.com/nutna-ochrana.html> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web
- <http://www.policie.cz/clanek/vybrane-pravni-predpisy-cr-551523.aspx> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web
- [www.jujutsu.cz](http://www.jujutsu.cz) Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web
- <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.jimwagnertraining.com/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.tonyblauer.com/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.kapacademy.com/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.isrmatrix.org/> Retrieved 20.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.suarezinternationalstore.com/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.geoffthompson.com/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.crazymonkeyuniverse.com/> Retrieved 10.6 2011 from the World Wide Web

<http://www.fastdefense.us/> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://fightclub.cz/> Retrieved 20.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.urbancombatives.com/> Retrieved 18.5 2011 from the World Wide Web

<http://senshido.savi.ca/viewtopic.php?t=1131> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://www.nononsenseselfdefense.com/knifefighter.html> Retrieved 26.5 2011 from the World Wide Web

<http://bojova-umeni.blog.cz/0708/3> Retrieved 8. 4. 2012 from the World Wide Web

<http://www.tiger-club.cz/pravidla-csfu.php> Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web

<http://www.rbsd.cz/sebeobrana/> Retrieved 25.5. 2010 from the World Wide Web

<http://www.rbsd.cz/clanky/deset-pravidel-boje/> Retrieved 19.3 2011 from the World Wide Web

[http://www.jujutsu.cz/clanky/stres-\(nejen\)-v-sebeobrane](http://www.jujutsu.cz/clanky/stres-(nejen)-v-sebeobrane) Retrieved 25. 5. 2010 from the World Wide Web

<http://www.fit4fight.cz/clanky/pravidelne-lekce-bojovych-sportu-a-sebeobransy/praha/obrana-pro-zeny-a-divky/> Retrieved 25.5 2009 from the World Wide Web

<http://www.pravnickeforum.cz/archiv/dokument/doc-d9882v12755-k-problematice-nutne-obransy/> Retrieved 17. 6 2010 from the World Wide Web

<http://www.jujutsu.cz/clanky/cross-trenink-rana-leta> Retrieved 25. 5. 2011 from the World Wide Web

## P ÍLOHY

### P íloha . 1: Test B-D-I.

**Jméno a p íjmení .....**

**V k .....**                      **Sport .....**

P ed sebou máte 75 r zných tvrzení. Pokud se chováte tak, jak je zde napsáno zakroufkujte ano, pokud se v t-inou nebo vfdy chováte jinak, zakroufkujte ne. Dlouho nep emý-lejte, v t-inou je nejlep-í ta odpov , která vás napadne jako první. Odpovídejte v-ak up ímn a pravdiv .

- |  |                  |
|--|------------------|
| Ob as nedokáflu zvládnout svoje nutkání ublířovat ostatním.                            | <b>Ano Ne 1</b>  |
| O lidech, které nemá rád roz-í uji n kdy klepy.  | <b>Ano Ne 2</b>  |
| Snadno se roz ílím, ale brzo m to p ejde.  | <b>Ano Ne 3</b>  |
| Nefládá-li m n kdo o n co p kným zp sobem, neud lám co co po mn chce.                  | <b>Ano Ne 4</b>  |
| Zdá se mi, že jsem ochuzován o n co, na co mám nárok.                                  | <b>Ano Ne 5</b>  |
| Vím, že lidé o mn rádi mluví za mými zády.   | <b>Ano Ne 6</b>  |
| Kdyřl nesouhlasím se svými p áteli, dám jim to jasn najevo.                            | <b>Ano Ne 7</b>  |
| Kdyřl jsem náhodou n kdy podvád í, trp í jsem silnými vý ítkami sv domí                | <b>Ano Ne 8</b>  |
| Nikdy nikoho neuhodím.   | <b>Ano Ne 9</b>  |
| Nikdy se tak nerozzlobím, že bych házel p edm ty.                                      | <b>Ano Ne 10</b> |
| S lidmi mám vfdy trp livost.   | <b>Ano Ne 11</b> |
| Kdyřl se setkám s n jakým pravidlem, které se mi nelíbí, svádí m to, abych ho poru-íl. | <b>Ano Ne 12</b> |
| Zdá se mi, že ostatní mají ve v-em v t-í-t stí neřl já.                                | <b>Ano Ne 13</b> |
| Dávám si pozor na lidi, kte í se ke mn chovají p átel-t ji neřl jsem o ekával          | <b>Ano Ne 14</b> |
| asto zji- uji, že s lidmi nesouhlasím.   | <b>Ano Ne 15</b> |
| N kdy mám tak o-klivé my-lenky, že se za n stydím.                                     | <b>Ano Ne 16</b> |
| Kdyřl mne n kdo uhodí, tak se neznám.  | <b>Ano Ne 17</b> |
| Kdyřl jsem navztekaný, t ískám dve mi  | <b>Ano Ne 18</b> |
| Bývám mnohem více podrářkd ný, neřl si o m lidé myslí.                                 | <b>Ano Ne 19</b> |
| Chová-li se ke mn n kdo panova n , d lám práv opak toho, co chce.                      | <b>Ano Ne 20</b> |

Když si vzpomenu na to, co všechno jsem prožil, cítím se rozmrzele.	<b>Ano Ne 21</b>
Je mnoho lidí, kteří m podle všeho nemají rádi.	<b>Ano Ne 22</b>
Když se mnou lidé nesouhlasí, dostávám se s nimi do sporu.	<b>Ano Ne 23</b>
Kdo se uleává ve škole nebo na tréninku, toho musí trápit výitky.	<b>Ano Ne 24</b>
Uraží-li někdo mne, nebo moji rodinu, říká si o výprask.	<b>Ano Ne 25</b>
Nikdy nedělám kanadské flertíky.	<b>Ano Ne 26</b>
Proč mi krev, když si ze mne někdo dělá legraci.	<b>Ano Ne 27</b>
Když m někdo sekýruje, klidně si dám na pas, jen abych mu ukázal	<b>Ano Ne 28</b>
Skoro každý den se setkávám s někým, kdo je mi protivný.	<b>Ano Ne 29</b>
Zdá se mi, že řada lidí na mne flárlí.	<b>Ano Ne 30</b>
Vyřaduju, aby lidé respektovali má práva.	<b>Ano Ne 31</b>
Skličeje mne, že jsem dělával málo pro své rodiče.	<b>Ano Ne 32</b>
Lidé, kteří lovka ustavičně obtěžují, si koledují o šjednu do nosu.	<b>Ano Ne 33</b>
Když mám zlost, jsem rozmrzelý.	<b>Ano Ne 34</b>
Když se mnou jedná někdo nespravedlivě, nedám se tím otrávit.	<b>Ano Ne 35</b>
Když se na někoho rozhněvám, přestane pro mne existovat.	<b>Ano Ne 36</b>
Někdy m sflírá flárlivost, třebaže to na sob nedávám znát.	<b>Ano Ne 37</b>
Někdy mám pocit, že se mi lidé posmívají.	<b>Ano Ne 38</b>
Nemluvím sprostě, ani když m někdo rozzlobí.	<b>Ano Ne 39</b>
Dělám mi starosti, zda mi bude odpusteno, čím jsem se kdy provinil.	<b>Ano Ne 40</b>
Málokdy vracím ránu, dokonce i tehdy, uhoď-li mne někdo první.	<b>Ano Ne 41</b>
Když není po mém, bývám nevrlý.	<b>Ano Ne 42</b>
Někdy m lidé obtěžují ufl jen tím, že jsou kolem mne.	<b>Ano Ne 43</b>
Neznám lovka, kterého bych přímě nenáviděl.	<b>Ano Ne 44</b>
Mým heslem je - nikdy neděvej cizím lidem.	<b>Ano Ne 45</b>
Když m někdo obtěžuje, řeknu mu, co si o něm myslím.	<b>Ano Ne 46</b>
Dělám mnohé věci po kterých mám výitky sv domí.	<b>Ano Ne 47</b>
Když se rozzuším, jsem schopen někoho zfackovat.	<b>Ano Ne 48</b>
Od svých 10. let jsem neměl výbuchy zlé nálady.	<b>Ano Ne 49</b>
Často si připadám jako sud prachu, který má ufl-ufly vybuchnout.	<b>Ano Ne 50</b>
Kdybych dal lidem najevo, co cítím, považovali by m za lovka se kterým se dá tflko vyjít.	<b>Ano Ne 51</b>
Často mne zajímá, jaký děvod mfl někdo mít, když pro mne udělá něco dobrého.	<b>Ano Ne 52</b>

Kdy na mne někdo ve, vub na j taky.	Ano Ne 53
Nepodaří-li se mi něco, dělám si kvůli tomu výčitky.	Ano Ne 54
Dostávám se občas do rvačky.	Ano Ne 55
Vzpomínám si, že jsem měl takovou zlost, že jsem popadl co bylo po ruce a rozbil jsem to.	Ano Ne 56
Někdy jsem podrážděný a hádám se i pro maličkosti.	Ano Ne 57
Občas mám pocit, že je ke mně osud nespravedlivý.	Ano Ne 58
Myslíval jsem si, že většina lidí mluví pravdu, ale teď vím, že to tak není.	Ano Ne 59
Když se rozduším, říkám ošklivé věci.	Ano Ne 60
Ukřivím-li někomu, pronásledují mne výčitky svědomí.	Ano Ne 61
Kdybych se měl uchýlit k fyzickému násilí, abych obhájil svá práva, samozřejmě to udělám.	Ano Ne 62
Někdy projevuji svou zlost boucháním do stolu.	Ano Ne 63
Někdy bývám hrubý k lidem, kteří se mi nelíbí.	Ano Ne 64
Neznám takové nepřátele, kteří by si skutečně přáli ublížovat mi.	Ano Ne 65
Nedokázal bych někoho odkázat do patřičných mezí, i kdyby to potřeboval.	Ano Ne 66
Mám často pocit, že jsem nevedl správný život.	Ano Ne 67
Setkal jsem se s lidmi, kteří mě donutili se bít.	Ano Ne 68
Vední v cí, nad nimiž se druzí rozilují, mne nechávají klidnými.	Ano Ne 69
Obvykle nemám pocit, že by se mě snažili lidé provokovat nebo urážet.	Ano Ne 70
často pronáším hrozby, které nemíním doopravdy.	Ano Ne 71
Když se hádám, tak se mi stává, že zesílím hlas.	Ano Ne 72
V poslední době jsem nějak nabručený.	Ano Ne 73
Obvykle skrývám své špatné mínění o jiných lidech.	Ano Ne 74
Raději nějakou věc uznám, než bych se kvůli ní hádal.	Ano Ne 75

### Jméno a příjmení

		H	K	N
		S	oe	
			f.	
1, 9, 17, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68	Fyzická		1,00	5



2, 10, 18, 26, 34, 42, 49, 56, 63	Nep í má	1, 10	5
3, 11, 19, 27, 35, 43, 50, 57, 64, 69, 73	Irritabil.	0, 91	5
4, 12, 20, 28, 36	Negativ.	2, 00	5
5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58	Resent.	1, 25	5
6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, 65, 70	Podez ív.	1, 00	5
7, 15, 23, 31, 39, 46, 53, 60, 66, 71, 72, 74, 75	Verbální	0, 77	5
8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	Vina	1, 10	5

Poznámky - odpov ANO je hodnocena bodem. U tu n zvýrazn ných otázek (9, 10, 11, 26, í 75) se boduje odpov NE. Dosafený bodový výsledek v subtestu ( ádku) se vynásobí p íslu-ným koeficientem (sloupec 5). Rozmezí hodnot je 0 afl 10, ím vy-í hodnota tím vy-í agresivita i hostilita. Orienta ní hranice sociáln patologického chování je p t bod (u verbální agresivity - H je tato hodnota vy-í).

**P íloha .2: Jednotlivé výsledky proband cv ících sebeobranu, které jsme získali vyhodnocením dotazník agresivity B-D-I.**

respondent	Fyzická	Nep ímá	Verbální	Iritabilita	Negace	Resentiment	Podez .	Vina
1	4	2	4,62	0	0	0	1	1,1
2	5	7	7,7	10	2	2,5	2	5,5
3	4	3	6,16	1,82	6	1,25	2	2,2
4	3	0	2,31	0	4	2,5	2	1,1

5	1	3	1,54	1,82	0	0	2	1,1
6	6	7	7,7	6,37	6	7,5	6	7,7
7	4	2	5,39	2,73	6	3,75	4	3,3
8	1	2	5,39	0	2	0	1	3,3
9	2	3	3,85	3,64	4	3,75	2	3,3
10	3	4	6,93	2,73	6	3,75	7	3,3
11	3	3	7,7	0,91	6	1,25	3	4,4
12	6	5	9,24	4,55	10	1,25	6	4,4
13	4	9	6,93	3,64	2,5	5	5	2,2
14	9	4	8,47	6,37	4	3,75	5	5,5
15	5	4	6,16	3,64	4	5	5	2,2
16	7	1	4,62	1,82	0	1,25	6	1,1
17	5	2	5,39	1,82	6	2,5	3	1,1
18	3	2	6,16	5,46	2	0	3	2,2
19	9	8	7,7	9,1	8	3,75	3	6,6
20	6	6	6,93	3,64	8	3,75	6	5,5
21	5	2	6,16	0,91	2	1,25	2	2,2
22	0	1	0	0	2	0	0	2,2
23	1	2	5,39	1,82	2	5	1	3,3
24	8	8	7,7	5,46	10	8,75	10	6,6
25	8	3	6,93	5,46	6	0	2	3,3
Průměr	4,48	3,72	5,88	3,35	4,34	2,70	3,56	3,39

**Příloha 3: Jednotlivé výsledky probandů z plnokontaktních bojových sportů, které jsme získali vyhodnocením dotazník agresivity B-D-I.**

respondent	Fyzická	Nepřímá	Verbální	Irritabilita	Negativ.	Resentiment	Podezřív.	Vina
1	7	6,6	6,16	7,2	8	5	5	1,1
2	4	3,3	5,39	3,6	4	1,25	3	0
3	8	5,5	4,62	5,4	6	2,5	5	1,1
4	6	4,4	8,47	2,7	6	1,25	2	1,1
5	6	4,4	8,47	3,6	8	2,5	4	7,7
6	3	4,4	8,47	3,6	2	0	3	6,6
7	1	4,4	2,31	0,9	0	1,25	2	8,8
8	8	4,4	5,39	5,4	8	6,25	6	3,3
9	2	5,5	6,93	6,3	2	5	2	2,2
10	10	9,9	10,01	7,2	8	3,75	7	3,3
11	7	6,6	7,7	7,2	8	1,25	5	3,3
12	6	5,5	6,93	6,3	10	6,25	5	8,8
13	2	5,5	3,08	4,5	4	0	3	2,2
14	3	3,3	3,85	1,8	0	3,75	3	2,2
15	2	5,5	8,47	6,3	2	6,25	5	6,6
16	7	6,6	6,16	4,5	4	1,25	5	4,4
17	3	5,5	6,93	4,5	0	5	2	2,2
18	6	9,9	6,93	7,2	8	2,5	1	4,4
19	5	5,5	7,7	4,5	4	2,5	6	3,3
20	1	5,5	4,62	0,9	0	0	0	2,2
21	6	3,3	6,16	4,5	4	7,5	3	2,2
22	4	3,3	5,39	4,5	2	1,25	3	4,4
23	6	4,4	6,16	4,5	8	7,5	4	7,7
24	9	6,6	7,7	3,6	6	3,75	5	2,2
25	3	4,4	6,16	0,9	6	3,75	1	4,4
Průměr	5,00	5,37	6,41	4,46	4,72	3,25	3,60	3,83