POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

Fyzické a psychické aspekty bojových sportů a sebeobrany

Bakalářská práce

Physical and psychological aspects of martial arts and self-defence

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

Ing. Aleš Blahut

AUTOR PRÁCE

Nicola Petráková

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

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

V Praze, dne

Nicola Petráková

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá fyzickými a psychickými aspekty sebeobrany a bojových sportů. Popisuje specifika těchto aspektů, zabývá se jimi z roviny teoretické i z roviny praktické. Seznamuje čtenáře s výčtem několika bojových sportů i sebeobranných systémů, uvádí příklady konkrétních tréninkových metod fyzické a mentální přípravy, dále uvádí požadavky kladené na bojové sportovce i obránce v rámci tréninku a střetu, poskytuje komplexní pohled na danou problematiku a vyzdvihuje klíčové, avšak často přehlížené aspekty bojových sportů a sebeobrany. V závěru shrnuje nejpodstatnější rozdíly mezi nimi a také jmenuje aspekty společné. Využívá metod komparace, analýzy a syntézy monografických i elektronických zdrojů a je doplněna znalostmi z praxe.

Klíčová slova

bojové sporty, bojová umění, sebeobrana, boj, konflikt, útok, obrana, trénink, psychická příprava

Annotation

This bachelor thesis is about the physical and psychological aspects of self-defence and combat sports. It describes the specifics of these aspects, deals with them from the theoretical and practical level. The thesis introduces the reader to a list of several combat sports and self-defence systems, gives examples of specific training methods of physical and mental preparation, the requirements demanded from combat athletes and the self-defence practitioners in training and in conflict, provides a comprehensive view of the topic and highlights key, but often overlooked, aspects of combat sports and self-defence. In the conclusion, it summarises the most significant differences between both and also names the common aspects. The thesis uses methods of comparison, analysis and synthesis of monographic and electronic sources and is expanded with knowledge from the field of practice

Keywords

combat sports, martial arts, self-defence, fight, conflict, attack, defence, training, mental preparation

Obsah

ÚVOD **7**

1 BOJOVÉ SPORTY VS. SEBEOBRANA **8**

2 BOJOVÉ SPORTY **9**

2.1 VÝČET A STRUČNÝ POPIS NĚKOLIKA BOJOVÝCH SPORTŮ 10

2.1.1 Karate *10*

2.1.2 Zápas *11*

2.1.3 Box *12*

2.1.4 Muaythai *13*

2.2 FYZICKÉ ASPEKTY BOJOVÝCH SPORTŮ 14

2.2.1 Trénink *15*

2.2.2 Předzápasová/předsoutěžní příprava *18*

2.2.3 Zápas, Soutěž *20*

2.2.4 Zásady tréninku *21*

2.2.5 Váhové kategorie *24*

2.3 PSYCHICKÉ ASPEKTY BOJOVÝCH SPORTŮ 25

2.3.1 Talent, úsilí a úspěch *26*

2.3.2 Motivace *27*

2.3.3 Psychická příprava *29*

2.3.4 Další psychické aspekty bojových sportů *32*

3 SEBEOBRANA **35**

3.1 VÝČET A STRUČNÝ POPIS NĚKOLIKA SEBEOBRANNÝCH SYSTÉMŮ 36

3.1.1 Krav Maga *36*

3.1.2 Musado *38*

3.1.3 Urban Combatives *39*

3.1.4 SORUDO *40*

3.1.5 Nespecifické sebeobranné systémy *41*

3.2 FYZICKÉ ASPEKTY SEBEOBRANY 41

3.2.1 Trénink *41*

3.2.2 Důležité prvky tréninku *43*

3.2.3 Specifika útoku *45*

3.2.4 Obranné prostředky *47*

3.3 PSYCHICKÉ ASPEKTY SEBEOBRANY 49

3.3.1 Druhy motivace k násilí *49*

3.3.2 Vývoj konfliktu *51*

3.3.3 Psychické aspekty použití sebeobrany *53*

3.3.4 Prvky tréninku *55*

ZÁVĚR **58**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **61**

ÚVOD

Cílem této bakalářské práce je přiblížit čtenáři fyzické a psychické aspekty bojových sportů a sebeobrany, dvou aktivit, které k sobě mají poměrně blízko a jsou mnohdy zaměňovány či spojovány, ovšem v mnoha aspektech se od sebe podstatně liší. Dle těchto okruhů je práce systematicky dělena na dvě hlavní části, a to část zabývající se bojovými sporty a část zabývající se sebeobranou, dále na pod části věnující se fyzickým aspektů a psychickým aspektům. V obou případech se jedná o velmi rozsáhlou problematiku o které bylo zpracováno mnoho publikací i studií, proto jsem vzhledem ke stanovenému rozsahu práce vybrala několik, dle mého názoru nejpodstatnějších aspektů a ty podrobněji rozebrala, jak z pohledu teoretického, tak praktického.

Toto téma práce jsem zvolila, protože jsem se několik let věnovala sebeobraně, která mě později dovedla až k bojovým sportům - konkrétně thajskému boxu, jež se stal každodenní náplní mého života. Během této doby jsem se mnohokrát setkala se záměnou bojových sportů a sebeobrany, provázenou nereálným očekáváním nováčků přicházejících na tréninky, zejména v oblasti zkreslené představě o průběhu konfliktů vycházející z akčních filmů, stejně tak mylné představě o náplni tréninků sebeobrany i bojového sportu, se všemi prvky, které k nim patří. Přitom základní znalosti v oblasti sebeobrany, dynamiky konfliktu a komunikace v konfliktu jsou cenné v každodenním životě a s jejich využitím se dá většině konfliktů poměrně jednoduše předejít.
O oblast bojových sportů a fyzických i psychických nároků kladených při jejich praktikování na výkonnostní sportovce se sama dlouhodobě zajímám, proto jsem chtěla na tuto problematiku poskytnout bakalářskou prací ucelený pohled a zároveň prohloubit své odborné znalosti v této oblasti, jelikož jejich větší část tvořily mé osobní zkušenosti a dále komplexněji proniknout do aspektů sebeobrany a doprovodných jevů. Aby byla takto rozsáhlá problematika analyzována co nejpřesněji, práce vychází ze spektra bibliografických zdrojů, doplněného studiemi i vědomostmi odborníků z praxe.

1 Bojové sporty vs. sebeobrana

Jak jsem již v úvodu zmínila, v této bakalářské práci se budu dále podrobněji zabývat bojovými sporty a sebeobranou, proto je na místě si zde tyto pojmy blíže vymezit a charakterizovat.

Společnými prvky obou zmíněných mohou být použití násilí, konflikt dvou (nebo více) protivníků a možnost zranění, které vedou k mylné představě, že bojové sporty a sebeobrana jsou totéž.[1] Tato domněnka může také vycházet z historického původu mnoha bojových sportů, kdy ve starověku a středověku bojová umění měla svou úlohu především v obraně a útoku při válečných střetech. S měnící se dobou a společností se však tehdejší bojová umění proměnila spíše v „ *systémy otužování těla, nebo v pohybové kultury, resp. v bojový sport*“.[2]
Bojové sporty tedy z velké části upustily myšlenky boje na život a na smrt a přeměnily se v bezpečnější sportovní disciplíny, ve kterých si oponenti poměřují své síly a dovednosti, za platnosti mnoha pravidel. Ze sebeobrany se však prvek boje na život a na smrt nevytratil, dále zůstává „bojovým systémem“ který má své využití v krizových situacích, ve kterých má většinou protivník na své straně výhodu (momentu překvapení, či jinou). Sebeobrana, na rozdíl od bojových sportů není volbou, ani nezná pravidel.[3]

---

[1] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s 28-30. ISBN 978-80-204-4401-1.
[2] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. s. 12. ISBN 80-206-0613-0.
[3] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 31. ISBN 978-80-204-4401-1.

2 Bojové sporty

Existuje tolik druhů bojových sportů, že je v podstatě nemožné zahrnout všechny pod jednu univerzální definici. Většina bojových sportů kombinuje fyzické složky boje se strategií a filosofií a tradicí. Na rozdíl od ostatních sportů se tak zaměřují také na bojové jádro a bojového ducha nejen na sport samotný.[4] Dále se od ostatních sportů odlišují historickým původem, tedy základem, který mají ve starověkých obranných a bojových systémech určených k boji o přežití, kdy soutěže v těchto dovednostech sloužily především jako prvek branné výchovy, na rozdíl od ostatních sportů vznikajících jako forma hry či zábavy.[5] Setkáváme se s širokou škálou bojových sportů, některé využívají k boji zbraně, některé jsou zaměřené více na technické provedení, jiné na rozvoj síly a kondice. Tradiční bojová umění jsou chápána jako systémy boje zaměřující se především na techniku provedení, se silným historickým pozadím v tradici válečných kultur, velkým důrazem také na osobní (duchovní) růst jedince, vědomou sebekázní a morálním odkazem. Část z nich se zaměřuje na nacvičené sestavy a synchronizované boje, které ale neprobíhají v plné rychlosti ani síle, na precizní provedení a koordinaci pohybu, tzv. měkké techniky. Vhodným příkladem může být klasická forma karate (karate Šotókan), při níž jsou údery i kopy vedeny tak, aby nedošlo ke zranění soupeře, tedy předčasně zastaveny.[6] Další část bojových umění využívá i tzv. tvrdé techniky, které jsou vedeny plnou silou s cílem soupeřovi způsobit újmu.

Dnešní bojové sporty vznikaly postupně převážně z těchto tradičních bojových umění. Jejich charakteristickým rysem je sportovní soupeření. Trénink bojových sportů se proto zaměřuje daleko více také na rozvoj fyzické kondice, síly a dravosti přičemž posouvá do pozadí spirituální stránku a vychází spíše z tvrdých

---

[4] GREEN, Thomas A. *Martial arts of the world: an encyclopedia*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO, 2001. s. XVI. ISBN 1-57607-150-2.

[5] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. s. 11-13. ISBN 80-206-0613-0.

[6] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. s. 17. ISBN 80-206-0613-0.,
CYNARSKI, Wojciech J. *Martial arts & combat sports: towards the general theory of fighting arts*. Gdańsk: Naukowe Katedra, 2019. s. 194. ISBN 1-57607-150-2.

technik. Zde můžeme také rozlišovat polo-kontaktní sporty, které nemají za cíl soupeře zranit a použití síly je limitováno a plno-kontaktní sporty ve kterých jsou techniky prováděny plnou silou.
Jak jsem se již zmínila na začátku kapitoly, bojových sportů a bojových umění bychom napočítali stovky. Protože tyto systémy začali vznikat již před pradávnem v mnoha koutech světa, ale se stejným cílem, tedy obranným, jsou si v mnohém velmi podobné, stejně tak, jako se prolínají prvky dnešních bojových sportů i umění. A ať už se budeme bavit o karate či boxu, ani jeden z těchto zmíněných, nelze jednoznačně klasifikovat jako bojový sport, či umění. Běžně tedy používáme označení bojové sporty a bojová umění jako synonyma.
Jelikož se tato bakalářská práce zabývá srovnáním aspektů bojových sportů a sebeobrany, dále se bude zaměřovat především na bojové sporty tvrdých technik, tedy plno-kontaktní sportovní disciplíny.

2.1 Výčet a stručný popis několika bojových sportů

Následující výčet slouží k vytvoření představy o rozmanitosti bojových sportů a jejich různých druhů.

2.1.1 Karate

Karate, v překladu „ prázdná ruka“ je bojové umění jehož nejvyšším cílem je růst ducha a utužení charakteru. Podle legendy má karate prapočátky v 6. století, kdy indický mnich Bódhidharma učil čínské mnichy techniky úderů a kopů v klášteře Šao-lin. Umění se postupně šířilo Čínou ze které proniklo až na ostrov Okinawa, kde bylo dále rozvíjeno. Právě v Okinawě se později (začátkem 20. století) od zdejších mistrů učil i Gičin Funakoši, jemuž je připisován styl Karate Šotókan, charakteristický použitím měkkých technik. Jak řekl Funakoši : „Karate ni sente naši“, tedy „v Karate není prvního útoku“, karateka není iniciátorem. S novými mistry také vznikaly nové karatistické školy, kterých je dodnes nespočet.
Při bojovém umění karate se využívají jak údery, tak kopy i bloky proti těmto útokům. Základními složkami tréninku karate jsou kata a kumité. Trénink **kata**

spočívá v provádění karatistických technik proti imaginárnímu soupeři (soupeřům). Druhů katy bychom mohli napočítat desítky, každá kata je jedinečná a dané techniky se předvádí v určeném pořadí přesně za sebou. Trénink **kumité**, na rozdíl od kata spočívá v aplikaci naučených dovedností, tedy přímo v boji samotném.

Stejně jako kata i kumité se v jednotlivých karatistických školách značně liší. Při již zmíněném karate **Šotókan** se vedené útoky zastavují ještě před tělem soupeře, tak aby nedošlo k plnému kontaktu. Za nejtvrdší karatistický styl je považováno katate **Kjokušin**. V tomto stylu vystupuje do popředí kumité, jež je prováděno plnou silou, tedy plno-kontaktně, včetně hodů, bez jakýchkoli chráničů (vyjma suspenzoru, dobrovolně chrupu) i rozlišení váhových kategorií. Zakázáno je pouze minimum technik, např. údery do hlavy či zad.

Cvičí se naboso, v kimonech, s páskem kolem pasu, jehož barva odpovídá získanému stupni dovedností (žákovské stupně kyu a mistrovské DANy).[7]

2.1.2 Zápas

Bojový sport zápas má svůj původ již v antických civilizacích, odkud také pochází první písemné zmínky. Jedná se například o egyptské relikviáře (cca z 1500 př. n. l.), jež rozsáhle popisují zápasnické techniky, či Epos o Gilgamešovi (cca 2000 př. n. l.) ve kterém hrdina i jeho protivníci využívají zápasnických technik.[8] V devatenáctém století se dostalo zápasu moderního sportovního charakteru sepsáním jeho pravidel a uvedením na první novodobé Olympiádě roku 1896.

Jedná se o úpolový sport, ve kterém proti sobě stojí dva soupeři, snažící se jeden druhého porazit s použitím svalové síly a vhodných technik. Zápasí se na žíněnce ve vyznačeném kruhu, s cílem vyhrát „položením soupeře na lopatky“ (udržet soupeře alespoň 1 sekundu s lopatkami na zemi), či technickou převahou (o více

[7] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. s. 92-94. ISBN 80-206-0613-0.

[8] GREEN, Thomas A. *Martial arts of the world: an encyclopedia*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO, 2001. s. 713. ISBN 1-57607-150-2.

než 8 bodů, na základě prováděných technik, s pravidly danou bodovou hodnotou, hodnocených rozhodčími).

Nejrozšířenějšími styly zápasu jsou řecko-římský a volný styl. V rámci stylu **řecko-římského** se útočí pouze na soupeřovu horní polovinu těla, kdy je při záběrech

zakázáno aktivně využívat dolních končetin. **Volný styl** dovoluje útoky jak na horní, tak dolní polovinu těla s využitím paží i dolních končetin a na rozdíl od řecko-římského stylu v něm zápasí i ženy.

Zápas je velmi komplexní sport, zatěžující svalstvo celého těla, který zahrnuje boj v postoji i na zemi s využitím široké škály technik od základních chvatů, přes strhy, přehozy, porazy i hody (využívány ve volném stylu) a boj v parteru (boj na žíněnce). Důležitá je fyzická kondice zápasníka, jeho svalová síla, obratnost, vytrvalost i rychlost.[9]

2.1.3 Box

Box (angl. dříve též pugilism), jehož jméno je odvozeno z lat. pugnus = zavřená pěst, tedy hlavní boxerova zbraň, má své kořeny již ve starověkém Řecku. Antickému boxu se vyučovalo i v gladiátorských školách, tehdy se však boxovalo pouze s bandážemi obmotanými pěstmi. S úpadkem Římské říše ale upadl i box. Novějšího kabátu se mu dostalo až s příchodem 17. století v Anglii, díky otcům moderního boxu Jamesi Figgovi, zakladateli první školy boxu, a Jacku Broughtonovi, který sepsal první set pravidel, ohraničil zápasový prostor jako ring a přišel s nápadem boxerských rukavic. Počátky moderního boxu se datují do roku 1866, příchodem Queensburských pravidel.[10]

Cílem boxera je zastavit soupeře, silnou ranou do citlivého místa, např. na solar plexus, do jater.. , a vyřadit ho (KO). Základními údery paží jsou přímý úder - na dlouhou vzdálenost; hák a zvedák - na kratší vzdálenost, přičemž klíčový

[9] PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014 [cit. 2022-11-25]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html.

[10] GABRIEL, Martin. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. s. 3-6. ISBN 978-80-271-0030-9.

je pro boxera také pohyb na nohou. Jinak řečeno, slovy legendárního boxera Muhammada Aliho: „Lítej jako motýl, bodej jako včela“.[11]

Boxerský trénink má boxera připravit na zápas, který probíhá v ringu, se soupeřem stejné váhové kategorie, daný počet kol (profesionální zápasy mají maximálně 12 kol po třech minutách). Dva základní způsoby výhry jsou výhra na body (po skončení časového limitu, rozhodnutím rozhodčích) či KO (vyřazením soupeře před limitem). Zápasy (ale i trénink) jsou náročné na aerobní a především anaerobní kapacitu plic, přičemž je odhadováno že box je ze 70-80% náročný na anaerobní a ze 30-20% na aerobní kapacitu.[12] Nedílnou součástí tréninku je také běh, skoky přes švihadlo, ale i vhodná posilovací cvičení, pro zpevnění celého těla a rozvinutí síly.[13]

2.1.4 Muaythai

Muaythai, neboli thajský box (thaibox) je tradičním bojovým uměním, které pravděpodobně vzniklo během bojů mezi Thajci, Barmánci a dalšími sousedními zeměmi, před více než tisícem let. Velké oblíbenosti se těšilo začátkem 18. století, když byl thajský trůn obsazen králem, a údajně také výborným thaiboxerským zápasníkem, Prao-Chao-Suanemzou.[14]

Atraktivním bojovým sportem se Muaythai stalo v druhé polovině 20. století, po kodifikací a úpravě pravidel. Stejně jako v boxu zde došlo k výměně bandáží za boxerské rukavice.

V tomto bojovém umění, známém také pod názvem „umění osmi končetin“, zápasníci při boji využívají jak úderů rukou (přímé údery, zvedáky, háky) a loktů, tak všech druhů kopů (kruhové i přímé) včetně kopů koleny. Dále se využívají také

---

[11] JOHNSTON, Chris. Muhammad Ali's best quotes: 'Float like a butterfly, sting like a bee'. *The Guardian* [online]. 2016 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: https://www.theguardian.com/sport/2016/jun/04/muhammad-ali-greatest-quotes-sting-butterfly-louisville-lip .

[12] ROSS, Enamait. *The boxer's guide to performance enhancement* [online, E-kniha]. 2002 [cit. 2022-12-27]. s. 14. Dostupné z: https://aryanalibris.com/index.php?post/Enamait-Ross-The-boxer-s-guide-to-performance-enhancement.

[13] GREEN, Thomas A. *Martial arts of the world: an encyclopedia*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO, 2001. s. 50. ISBN 1-57607-150-2.

[14] REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s 9-10. ISBN 80-206-0444-8.

strhy, ovšem bez boje na zemi, a pro thaibox typický klinč, Thajci přezdívaný také tanec smrti, tj. boj zblízka kdy jsou do sebe protivníci zaklesnuti pažemi. Bojuje se naboso, s minimem chráničů (profesionální zápasníci používají pouze chránič chrupu a suspenzor) a s minimem zakázaných technik, jimiž jsou údery hlavou a strkání prstů do očí, pro což je thajský box označován za jeden z nejtvrdších bojových sportů.[15] Obdobně jako v boxu se zápasí daný počet kol (profesionálové zápasí maximálně 5 kol po třech minutách), samotnému zápasu ovšem předchází tradiční rituály.[16]

Tradičním rituálem po vstupu do ringu je wai khru tj. sestava pohybů/"tanec", kterým fighter projevuje úctu nejen svému trenérovi. Před rituálem trenér nasadí fighterovi na hlavu mongkon, případně i pra jiad (posvátná čelenka a ozdoby na paže). Zápas probíhá bez mongkonu, naboso a v thaiboxerských trenkách, za zvuku tradiční thajské hudby (pokud hraje živá kapela, hudba kopíruje dynamiku zápasu), kola se ohlašují úderem gongu. [17]

Muaythai je velmi komplexní bojový sport, zapojující téměř všechny svaly v těle, též náročný na anaerobní a aerobní kapacitu plic, včetně náročnosti na fyzickou kondici. Trénink tedy zahrnuje i běh a posilovací cvičení.[18]

2.2 Fyzické aspekty bojových sportů

Bojové sporty obecně, se řadí mezi sporty náročné na fyzickou kondici. Některé mají vysoké požadavky na rychlost provedení, výbušnost a správné dýchání (např. karate a druhy kickboxu), tvrdší sporty jako box, či thaibox využívají maximální rychlosti i síly, judo, zápas a podobné mají na maximální sílu, nejen končetin, nýbrž trupu, zad a krku, nemenší nároky. [19] Některé z těchto bojových sportů jsou vhodnější (či upravené) i pro menší děti, např. zápas, jako všestranná sportovní průprava, dobré koordinační cvičení, pro osvojení disciplíny a

[15] ŠAFRA, Miroslav, profesionální trenér thajského boxu [ústní sdělení]. Praha, 5.12.2022
[16] REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s. 11. ISBN 80-206-0444-8.
[17] MUAYTHAI - historie. In: *Česká Muaythai asociace* [online]. 2008 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: http://www.czechmuaythai.cz/historie-muaythai
[18] ŠAFRA, Miroslav, profesionální trenér thajského boxu [ústní sdělení]. Praha, 5.12.2022
[19] PAVELKA, Radim a André REINDERS. *KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY: rozvoj speciální síly*. Praha: Grada Publishing, 2015. s. 13. ISBN 978-80-247-5416-1.

další.., do jiných, „nebezpečnějších“ , např. do barmského boxu, musí děti dorůst. Z důvodu vyššího výskytu hypermobility kloubů u dětí je vhodné se vyvarovat také sportům, hojně využívajících pák na klouby, náhlých změn pohybu či rotací.[20]

V porovnání s ostatními sporty lze na základě výzkumu O. R. Barleyho a C. A. Harmse, zahrnujícího téměř 300 sportovců převážně působících v USA, že bojoví sportovci (thaiboxeři, kickboxeři, boxeři, BJJ, judisté…) začínají s prvními tréninky až v podstatně pozdějším věku, průměrně mezi 14. – 16. rokem věku, vyjma zápasníků, kteří začínají průměrně ve 12 letech. [21]

Míra fyzické zátěže pro bojového sportovce se podstatně liší v závislosti na tom, zda se jedná pouze o volnočasovou aktivitu, či se sportovec připravuje na zápas/soutěž, ať již amatérskou či profesionální. Z tohoto důvodu je tato podkapitola podrobněji členěna.

2.2.1 Trénink

Tréninky bojových umění probíhají většinou ve vnitřních tělocvičnách či halách, označovaných také slovem *dódžó*. Četnost tréninků se liší od dosažené úrovně a ambic bojovníka. Obvykle se základní skupinové tréninky konají třikrát týdně, přičemž zapálenější bojovníci mají možnost trénovat 5x týdně či častěji. Jak bylo již zmíněno, komplexnost a náročnost bojových sportů vyžaduje nejen trénink daného umění, ale kombinaci bojového tréninku s tréninkem silovým i kondičním.[22]

Pro názornost přikládám svůj běžný tréninkový týden thajského boxu, včetně podrobnějšího popisu jednotlivých tréninků.

---

[20] ULÉKAŘE.CZ. *Velké trápení s klouby u malých dětí: rozhovor s fyzioterapeutem Tomášem Rychnovským* [online]. In: . Česká tisková kancelář (ČTK), 21.4.2008 [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/velke-trapeni-s-klouby-u-malych-deti/308208.

[21] BARLEY, Oliver. R a Craig. A. HARMS*. Profiling Combat Sports Athletes: Competitive History and Outcomes According to Sports Type and Current Level of Competition*. Sports Med - Open[online]. 25.8.2021, 2021(7,63) [cit. 2022-12-14]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1186/s40798-021-00345-3.

[22] ROSS, Enamait. *Underground Guide to Warrior Fitness* [online, E-kniha]. 2003 [cit. 2022-12-27]. s. 14. Dostupné z: https://www.pdfdrive.com/the-underground-guide-to-warrior-fitness-high-performance-bodyweight-training-e157164484.html.

Běžný tréninkový týden

Pondělí
- Skupinový trénink + posilovací cviky

Úterý
- Trénink pro zápasníky + posilovací cviky

Středa
- Skupinový trénink + posilovací cviky

Čtvrtek
- Trénink pro zápasníky + posilovací cviky

Pátek
- Skupinový trénink + posilovací cviky

Víkend
- Volno

Celkem tréninků 5

Popis tréninků

Skupinový trénink, celkem 1,5h

1. rozcvička 15 min. – rozběhání kolem ringu, angličáky (dřep, klik, dřep a výskok) 50 -100 opakování, strečink…
2. stínový box 3x3 minuty
3. hlavní část tréninku – zaměřena na kombinaci několika z vyjmenovaných prvků
    - cvičení technického provedení
    - nácviky kombinací úderů a kopů ve stupňujícím se tempu
    - sparingy ve dvojicích
    - kondiční cvičení na boxerských pytlech či s pomocí lap (úderových terčů)

4. závěr tréninku
    - kondičně náročné cvičení na závěr
    - lehký výklus
    - rozloučení a poděkování trenérovi

Trénink pro zápasníky, celkem 1,5 – 2h

1. samostatná rozcvička, strečink
2. stínový box 3x3 minuty
3. hlavní část tréninku – zaměřena převážně na jednu z možností a - c
    a. nácviky pokročilejších technik
    b. sparing
    c. kruhový trénink

Posilovací cviky, celkem 5 -15 min

- samostatně posilovací cviky na břicho, střed těla, krk, záda, nebo jinou právě potřebnou partii
- zhruba 300 opakování/5 -15 minut

Z výše uvedeného rozpisu je patrné, že v samotných trénincích jsou zahrnuta i kondiční a silová cvičení. Poměr těchto cvičení ku poměru tréninku samotného bojového sportu, odvisí od prováděné úrovně.

Skupinové tréninky, které se konají 3x týdně, sestávají hlavně z „hlavní části“ zaměřené na samotný bojový sport, která je kondičními a silovými cvičeními doplněna.

Tréninky pro zápasníky/ zkušenější jsou koncipovány lehce odlišně. Zápasníci potřebují být k zápasu kvalitně a všestranně připraveni, proto se dbá na plné tréninkové nasazení, přičemž všechny tréninky jsou intenzivně zaměřeny na rozvoj jedné dovednosti jako je svalová síla a vytrvalost (kruhový posilovací trénink) , boj a (sparing) a nácviky pokročilejších technik. Například při tréninku zaměřeném pouze na sparing, zápasníci spárují téměř 1,5 h v kuse (kola trvají

2 nebo 3 minuty, poté 40-60 s pauza), přestože je tedy celý trénink zaměřen pouze na boj, prověřen je nejen bojový styl zápasníka, ale i jeho fyzická kondice a vytrvalost.[23]

Po skončení každého tréninku zkušenější a svědomití bojovníci přidají ještě samostatné posilovací cvičení. Zjednodušeně tedy běžně sportovci „pro radost" trénují až 3x týdně, zapálenější jedinci 5x týdně + doplňují trénink o další samostatné cvičení.

2.2.2 Předzápasová/předsoutěžní příprava

Pokud se fighter s trenérem dohodnou, že fighter bude postaven do zápasu, je nutné začít cíleně trénovat. K běžné tréninkové rutině se přidávají další tréninky a začíná se trénovat dvoufázově. Předzápasová příprava bývá pro fightera velmi fyzicky i psychicky náročná, o psychické náročnosti však až v další kapitole.[24]

Pro názornost opět přikládám svůj tréninkový týden v předzápasové přípravě.

Předzápasová příprava - tréninkový týden

Pondělí - dvě fáze

- Ráno – individuální trénink
- Odpoledne - skupinový trénink + posilovací cviky/běh

Úterý - jedna fáze

- Odpoledne - trénink pro zápasníky + posilovací cviky/běh

Středa - dvě fáze

- Ráno – individuální trénink
- Odpoledne - skupinový trénink + posilovací cviky/běh

---

[23] REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s. 105-110. ISBN 80-206-0444-8.

[24] ROSS, Enamait. *Underground Guide to Warrior Fitness* [online, E-kniha]. 2003 [cit. 2022-12-27]. s. 17. Dostupné z: https://www.pdfdrive.com/the-underground-guide-to-warrior-fitness-high-performance-bodyweight-training-e157164484.html.

Čtvrtek - jedna fáze

- Trénink pro zápasníky + posilovací cviky/běh

Pátek - jedna/dvě fáze

- (Ráno – lehký individuální trénink, spíše technický) – podle únavy
- Skupinový trénink + posilovací cviky/běh

Víkend

- Volno

Celkem tréninků 7-8 + běh 2x-3x

Popis tréninků

Skupinový trénink, celkem 1,5h

- v zásadě stejný jako v běžný tréninkový týden
- klade se větší důraz na vysoké tempo prováděných technik, výbušnost, dynamiku a 100% nasazení

Trénink pro zápasníky, celkem 1,5 – 2h

- také v zásadě stejný, včetně zvýšeného důrazu na tempo a ostatní výše uvedené

Posilovací cviky, celkem 5 -15 min

- stejné

Běh, celkem 20 min

- běh na běžícím páse v intervalech = 5x3 minuty (v závislosti na délce kol zápasu) v maximálním tempu, s pauzami 60 s či méně
  => důležité pro anaerobní zátěž
- počet kol, vzdálenost, rychlost a celkový čas běhu je variabilní a mění se podle toho kolik dnů/týdnů zbývá do zápasu

---

Základní principy a tréninky zůstávají stejné jako v běžném tréninkovém týdnu. Na první pohled je patrné, že se zvyšuje četnost tréninků a cíleně se zařazuje běh.

Každý zápasník má individuální potřeby a každý trenér má své ověřené tréninkové postupy, tento rozpis tréninků nemusí být vhodný pro všechny.
Já osobně preferuji při dvoufázovém tréninku jeden lehčí, techničtější trénink + druhý velmi fyzicky náročný, případně kombinaci dvou náročných, pokud mám mezi nimi dost prostoru pro odpočinek a regeneraci a zapadají do mého týdenního tréninkového plánu, tak abych měla dost sil trénovat až do konce týdne. Náplň individuálních ranních tréninků se liší, téměř vždy je přítomný trenér, který zadává cvičení a dohlíží na správné provedení, většinou trénuji samostatně, někdy mě trénuje trenér. Pokud se na zápas připravují i další fighteři, trénujeme společně, vždy to, co je do zápasů potřeba zlepšit. Několikrát týdně zařazuji po odpolední fázi ještě běh. Běžecké intervaly jsou o minutu delší než kola v zápase (tj. zápas trvá 5x2 min => běh 5x3 min), jsou důležitou součástí fyzické přípravy a ověřením fyzické kondice pro zápas. Vím, že pokud všechny kola zvládnu odběhat ve vysokém tempu, mohu se během zápasu spolehnout na svoji fyzickou kondici. Počet dvoufázových tréninkových dnů odvisí od náročnosti jednotlivých tréninků a od únavy fightera. Vždy je lepší odcvičit jeden trénink naplno než dva napůl. Klíčová je také dostatečná regenerace a správně a kvalitně nastavená strava.

Poslední týden před zápasem se náročnost i kvantita tréninků snižuje, ladí se zápasová váha (pokud se zápasí ve váhových kategoriích) a fighter si dopřeje volné dny pro regeneraci a nabrání sil. Co se nestihlo kvalitně natrénovat do této chvíle, se už do zápasu nestihne dohnat, proto se poslední tréninky zaměřují na doladění detailů. [25]

2.2.3 Zápas, Soutěž

Zápas, osobní zkouška každého zápasníka. Chvíle, kdy se naplno projeví, co se fighter v přípravě naučil, či co zanedbal, jak umí získané dovednosti aplikovat v boji a pod tlakem. Je to zkouška nejen fyzické zdatnosti, ale také psychické odolnosti a bojového ducha.

[25] ŠAFRA, Miroslav, profesionální trenér thajského boxu [ústní sdělení]. Praha, 5.12.2022.

Velkým faktorem je zde stres, jež může výrazně ovlivnit fyzický projev zápasníka i přestože byl na soutěž skvěle připraven. Tělo reaguje na stres zvýšením vyplavování stresových hormonů adrenalinu, noradrenalinu a dalších, zvýšením krevního tlaku a tepu i glykémie, čímž se připravuje na reakci „bojuj nebo uteč“.[26] Vlivem stresové reakce se krev soustředí do vnitřních orgánů, zápasníkovy končetiny se stanou nemotornými a slabými, jemná motorika i periferní vidění se značně oslabí.[27] Přestože tedy zápas trvá daleko kratší dobu (např. 3x3 min) než samotný trénink, je pro fightera díky doprovodné stresové reakci extrémní fyzickou (i psychickou) zátěží. Míra stresu odvisí převážně od množství fighterových zápasových zkušeností, psychické přípravy, odolnosti a rozpoložení.

Protože stres takto ovlivňuje fyzický projev zápasníka, je důležité v přípravě na soutěž trénovat o to kvalitněji. Například pokud zvládne fighter na tréninku provést kombinaci šesti úderů, v zápase pravděpodobně zvládne pouze čtyři. Stejně tak se v zápase prohlubují chyby například v technickém provedení, ve kvalitě obrany apod. Techniky, které byli zkoušeny na tréninku, ale nedostatečně aplikovány v tréninkovém sparingu pravděpodobně nebude možné provést. Fighter v zápase použije ty techniky, které má naučené „až do morku kostí“ a plně automatizované díky kvalitnímu a reálnému tréninku. Zápas je pro zápasníka nejlepší zpětnou vazbou, díky které se může posouvat dál. Zhodnotí se zde kvalitní fyzická kondice a svědomitě odcvičené tréninky, ale také se projeví silné a slabé stránky, na kterých je třeba dále pracovat.

2.2.4 Zásady tréninku

Správně nastavený trénink je pro sportovce klíčovým k dosažení kýžených výsledků. První a asi nejdůležitější zásadou tréninku je zásada **„jak trénuješ, tak bojuješ“**. Fighter připravující se na zápas musí dát do tréninku své maximum,

[26] SCHREIBER, Vratislav. *Současný pohled na stres a endokrinní odpověď* [online]. INTERNÍ MEDICÍNA PRO PRAXI, 3. číslo, 2004 [cit. 2022-12-27]. s 111-114, ISSN 1803-5256. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2004/03/02.pdf.
[27] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 78. ISBN 978-80-204-4401-1.

projevit svou dravost, rychlost, sílu a vytrvalost. Velký důraz je kladen právě na sparing, kde fighter rozdává i inkasuje (= je zasažen) množství úderů, prověřuje svoji fyzickou kondici i psychickou odolnost, prověřuje naučené dovednosti i kombinace. Sparing je v přípravě na zápas naprosto klíčovým a nenahraditelným prvkem tréninku. Právě zde je formován zápasníkův styl boje, jsou získávány cenné bojové zkušenosti a návyky. Velmi nápomocný je dozor trenéra upozorňujícího na chyby a volná místa v soupeřově obraně vhodná k útoku.[28] Trenér sleduje oba bojovníky i jejich boj komplexně a z větší dálky, díky čemuž vidí daleko lépe vhodná místa k útoku, než samotní bojovníci, kteří jsou si v ringu velmi blízko. Trenérova role sekundanta je nedocenitelná. Obecně tedy platí že realističtější trénink umožňuje rychlejší pokrok.[29] Je také vhodné řídit se pravidlem **„trénink musí být těžší než zápas“.**

Komplexnosti bojových sportů by měl odpovídat i jejich trénink. Systém tréninku má být nastaven tak, aby za využití funkčních pohybů rozvíjel vyšší celek, tedy celé naše tělo. Funkční výsledky bez funkčního způsobu tréninku nelze dostáhnout. [30] Každý úder vychází z nohou, z nichž se síla přenáší do boků, přes zpevněný střed těla, ramena a paži, která nakonec udeří soupeře. Úder je výsledkem rotace celého těla. Slovy trenéra bojových sportů *„ v bocích je síla“* [31]. Velká pozornost se věnuje také dechu, kdy do každého vedeného i inkasovaného úderu je třeba vydechnout a zpevnit tělo. Střed těla je pro bojovníka centrem energie a stability, která je v bojových sportech neméně důležitá.[32] *Čím stabilnější střed, tím větší sílu končetin umožňuje [33].*

Aby trénink korespondoval s komplexností sportu, trénují se především **komplexní pohybové vzorce a komplexní cviky** podobné cvikům cíleným,

---

[28] *REBAC, Zoran. Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s. 105. ISBN 80-206-0444-8.*

[29] *REBAC, Zoran. Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s. 91. ISBN 80-206-0444-8.*

[30] ROSS, Enamait. *Underground Guide to Warrior Fitness* [online, E-kniha]. 2003 [cit. 2022-12-27]. s. 12-14. Dostupné z: https://www.pdfdrive.com/the-underground-guide-to-warrior-fitness-high-performance-bodyweight-training-e157164484.html.

[31] VRABLIC, Petr, trenér bojových sportů [ústní sdělení]. Praha, 7.5.2019

[32] PAVELKA, Radim a André REINDERS. KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY: rozvoj speciální síly. Praha: Grada Publishing, 2015. s. 9. ISBN 978-80-247-5416-1.

[33] Tamtéž. s. 9.

např. při cvičení výbušné síly úderu využijeme medicinbalu, který hodíme o zeď, či úder vedeme s odporovou gumou.[34]

Tréninkový objem, intenzita a zaměření dále odvisí od období tréninkového cyklu, ve kterém se sportovec právě nachází. **Tréninkový cyklus** je časově uzavřeným celkem tréninkového procesu, dělící se dále na menší časová období z nichž každé má své charakteristiky a cíle. Základní tréninkový cyklus může být víceletý (např. 4 roky při přípravě na Olympijské hry) či jednoletý nebo kratší. Délka vždy odvisí od konkrétního sportu a četnosti soutěží. Z pohledu zápasníka je nejdůležitější právě členění dle tréninkového období na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Pokud by trénink tyto cykly nerozlišoval, výkon zápasníka by při konstantním zatížení začal stagnovat či klesat, stejně tak jako jeho motivace. Položit základy pro budoucí výkon a zvýšení trénovanosti má za cíl **přípravné období.** Během tohoto období se navozují podmínky pro optimální průběh adaptačních procesů, v první fázi zahrnující zvyšování objemu zatížení (např. více tréninkových dnů a jednotek), ve druhé fázi nárůstem intenzity zatížení s pokračováním ve zvyšování zátěže (např. více anaerobní charakter zatížení). **Předzávodní období** se zaměřuje na doladění sportovní formy s velkým důrazem na kvalitu tréninkové činnosti i využitím speciálních cvičení za snížení objemu zátěže, ovšem s udržením její intenzity. Podstatná je také životospráva, dostatek odpočinku, spánku i psychická příprava. Během navazujícího **závodního období** (zápasového) je cílem sportovce prokázat nejvyšší výkonnost. Zhodnotí se zde předchozí příprava. A ať už je zápas vyhraný či prohraný, sportovec by si z něj měl odnést zpětnou vazbu a motivaci k dalším výkonům. Takto náročnou fyzickou činnost je třeba střídat fází odpočinku, proto je důležité neopomíjet **přechodné období** a dopřát organismu dostatečný čas pro odpočinek, regeneraci a zotavení, s využitím pasivní či aktivní formy odpočinku. Neméně důležité je přechodné období pro psychickou pohodu fightera.[35]

---

[34] Tamtéž. s. 10.

[35] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 263. ISBN 80-7033-760-5.

2.2.5 Váhové kategorie

Cílem rozdělení fighterů dle váhových kategorií, je postavit proti sobě dva fightery, mající objektivně stejnou šanci na výhru, díky vyrovnané váze a pravděpodobné podobné výšce a snížení rizika zranění. S dělením do váhových kategorií se můžeme setkat například v judu, boxu, thaiboxu i brazilském jiu jitsu. Aby byli závodníci v co nejvýhodnějším postavení, snaží se před soutěží shodit váhu do nejnižší možné kategorie, např. muž vážicí 75 kg bude shazovat do kategorie 71kg. Shazování může probíhat jak dlouhodobou formou (řádově týdny před zápasem), tak akutní formou (cca týden před zápasem) v rámci které je doporučeno shazovat posledních pár procent, řádově $\geq$ 5% tělesné hmotnosti, v praxi se ale často můžeme setkat i s drastičtější akutní ztrátou hmotnosti. **Dlouhodobé shazovaní** probíhá na základě aplikace kalorického deficitu, tj. výdej energie je vyšší než její příjem.

Metod **akutní redukce hmotnosti** je několik, mohou se využívat jak samostatně, tak kombinovaně a také s ohledem na to, co danému sportovci vyhovuje. Mezi nejznámější metody patří *aktivní a pasivní pocení*, přičemž při aktivním pocení je vykonáván pohyb, např. běh, skoky přes švihalo, stínový box, během kterého jsou sportovci co nejvíce oblečeni, popř. v takzvaném sauna obleku, aby se co nejvíce potili. Při pasivním pocení se sportovec na několik minut ponoří do horké vany, či využívá sauny, poté se opět co nejvíce obleče a „vypocuje“. Z osobní zkušenosti mohu potvrdit, že metodou aktivního pocení, při výšce 171 cm a váze 56kg, je možné bez větší námahy, v relativně krátkém čase (15-25min) vypotit 0,8-1,0kg. Dále se setkáváme s metodami *snížení příjmu sacharidů* <50 g/d po dobu 3-7 dní *a sodíku*, majících schopnost na sebe v těle vázat vodu, jež se po jejich snížení z těla vyplaví. Jako poslední příklad uvádím *manipulaci s příjmem tekutin*, která se aplikuje zhruba týden před zápasem, kdy prvních několik dnů je příjem tekutin velmi vysoký (kolem 3,5l, ale až 7,5l), postupně se snižuje až na 1l, před vážením se vynechá úplně. Následkem zvýšení příjmu tekutin se v organismu sníží hladina antidiuretického hormonu, což vede

k dočasně zvýšené četnosti močení, díky které zápasník často močí i v posledních dnech, kdy je příjem tekutin velmi nízký.[36]
Po vážení, které probíhá řádově několik hodin před amatérskými soutěžemi, až desítky hodin (např. 12-30) před profesionálními zápasy se fighteři snaží co nejvíce rehydratovat, doplnit zásoby sacharidů (glykogenu), opět navýšit svoji tělesnou hmotnost nejblíže hodnotě před akutním shazováním a nabrat zpět síly k boji, jelikož shazování je mnohdy fyzicky i psychicky náročným procesem.[37]

2.3 Psychické aspekty bojových sportů

Bojové sporty patří do kategorie takzvaných heuristických sportů, které kladou nároky na sportovce v oblastech efektivního řešení aktuálního problému (boje), předvídavosti a tvořivosti. Většinu z nich můžeme zároveň zařadit pod kategorii rizikových sportů, z čehož pro bojovníka vyplývají zvýšené nároky na psychickou odolnost a vyrovnanost, odvahu i překonání úzkostí.[38]
Pokud se budeme bavit o vrcholovém sportu (ale ne jen o něm) je pro dnešní dobu typické, že po stránce fyzické, jsou sportovci připraveni špičkově, bez podstatných rozdílů mezi sebou. Tréninkové podmínky i vybavení jsou ideálně nastaveny

a fyzická příprava byla odvedena na 100%, více už trénovat nelze. Proto hraje dnes, více než kdy dříve, největší roli hlava, tedy psychické schopnosti sportovců, protože právě ty mohou v těchto fyzicky vyrovnaných soubojích rozhodnout o vítězství či prohře. Ve chvíli, kdy se sportovci dostanou do požadované dovednostní úrovně, začínají být jejich psychické schopnosti čím dál důležitější, ne však všespásné.[39] Čím dál tím více sportovců se v dnešní době začíná věnovat

---

[36] BULÍNOVÁ, Viktorie. *Manipulace s tělesnou hmotností v soutěžních bojových sportech*. Brno, 2020. s. 14-18. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/y5vol/Bakala_r_ska__pra_ce_-_fina_le.pdf. Bakalářská práce. Marikova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra podpory zdraví. Vedoucí práce Doc. Mgr. Michal Kumstát, Ph.D..
[37] BULÍNOVÁ, Viktorie. *Manipulace s tělesnou hmotností v soutěžních bojových sportech*. Brno, 2020. s. 18-21. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/y5vol/Bakala_r_ska__pra_ce_-_fina_le.pdf. Bakalářská práce. Marikova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra podpory zdraví. Vedoucí práce Doc. Mgr. Michal Kumstát, Ph.D..
[38] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 45. ISBN 80-7033-760-5.
[39] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 10 -11. ISBN 978-80-271-0826-8.*

psychohygieně, či využívá služeb sportovních psychologů. V porovnání s ostatními sporty jsou na psychiku bojovníků kladeny poměrně vysoké nároky i na amatérské úrovni vycházející již ze samotné podstaty bojových sportů, kdy se fighteři musí naučit rány nejen rozdávat, ale i přijímat, stejně tak jako doprovodnou bolest.

2.3.1 Talent, úsilí a úspěch

Talent, je popisován jako komplex předpokladů, potenciál a vlohy předurčující (sportovce) k mimořádným výkonům.[40] Tímto slovem bývá označováno mnoho úspěšných sportovců, bez zřetele na to, že ne za vším opravdu stojí (jen) talent. Klíčem k vysněným výsledkům je ovšem mnohem více než talent - vynaložené úsilí, bez něhož je talent jen nenaplněným potenciálem. Dle mentálního kouče Mariana Jelínka, můžeme cestu k úspěchu vyjádřit následujícími rovnicemi:

talent x evoluční nastavení mysli = dovednost
dovednost x evoluční nastavení mysli = úspěch

Přičemž evoluční nastavení mysli je psychickým nastavením jedince zahrnující **správnou míru úsilí**, víry, odolnosti, vytrvalosti, optimismu a radosti.[41] Z této rovnice vyplývá, že sportovec méně talentovaný, vynakládající velké množství úsilí je schopen se dostat na úroveň sportovce nadaného více, jež vynakládá úsilí málo. Z dlouhodobého hlediska bývá poté úspěšnější ten sportovec, jež je schopen věnovat přípravě dostatečné úsilí, soustavně se zlepšovat a zdokonalovat, zatímco talent bez dlouhodobě vkládaného úsilí vede ke stagnaci ve výkonu.[42] Díky talentu dosahujeme rychleji a jednodušeji určitých dovedností, ovšem bez vynaloženého úsilí nikdy nedosáhneme kýžených výsledků.

---

[40] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 279. ISBN 80-7033-760-5.
[41] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s 57. ISBN 978-80-271-0826-8.*
[42] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 57-58. ISBN 978-80-271-0826-8.*

Například ve studii[43] o olympijských plavcích D. E. Chambisse byly u úspěchu většiny z nich dva faktory, a to: zaprvé **podporující rodiče**, jak fyzicky tak finančně; zadruhé **každý rok hodiny a hodiny tréninku a pilování nejmenších detailů**. Vynikající výkon je podle něj výsledkem souběhu desítek drobných dovedností, pečlivě vydrilovaných, prováděných konzistentně a správně, se propojují do syntetického celku.[44] Ne jinak je tomu i v bojových sportech, kde je častěji důležitější srdce bojovníka, než předpoklady. Fighter, který si jde tvrdě za svým, neustává v tréninku a dře co to jde je na dobré cestě k úspěchu.

2.3.2 Motivace

Jak jsem již zmínila v úvodu podkapitoly, bojové sporty bolí. Bolí často, bolí hodně, ale pokud člověk miluje co dělá, stojí to za to. Bojovník, který by chtěl zápasit, musí nejdříve poctivě projít celou předzápasovou přípravou, v zápase není prostor pro pochyby, je to: „buď a nebo; nedáš? dostaneš…“. Protože trénink by měl být těžší než zápas, bývá po náročné tréninkové přípravě pro fightera zápas odměnou. Silná vůle a motivace není pouze otázkou zápasu, nýbrž celé tréninkové přípravy.

Pro dosažení prvotřídního výkonu je zapotřebí tvrdé práce spolu s intenzivní a především dlouhotrvající vášní pro věc. [45] Aby tato vášeň vydržela je podstatné orientovat se na správné cíle. Bude-li sportovec toužit pouze po výsledcích, vyhraných zápasech, kvalifikacích a podobně, může velmi rychle o motivaci přijít. Správná motivace vychází z emocionální vazby k činnosti jako celku, k jednotlivým tréninkům i dílčím úkolům. Nestačí se orientovat pouze na výhru, která je prchlivá. Výhra je žádoucím stavem v budoucnosti a té můžeme dosáhnout pouze činy v přítomnosti. Fighter, který má radost z každého tréninku, vnímá svůj progres, který může být v rámci týdnů pouze menší a raduje se z něj

[43] CHAMBLISS, Daniel F. The Mundanity of Excellence: An Ethnographic Report on Stratification and Olympic Swimmers. Sociological Theory [online]. 1989, 7(1) [cit. 2023-01-27]. ISSN 07352751. Dostupné z: doi:10.2307/202063.

[44] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 52-53. ISBN 978-80-271-0826-8.*

[45] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 59. ISBN 978-80-271-0826-8.*

je nabitý pozitivními emocemi, které jsou schopné rozšiřovat a vytvářet náš pohled na věc, náš repertoár myšlenek a činů.

Užitečnou pomůckou zde může být vedení tréninkového deníku. Do deníku si fighter každý den zapisuje všechny své tréninkové jednotky, jejich náplň, svůj výkon a další poznámky, jako jsou subjektivní pocity z tréninku, únava, váha, ranní tepová frekvence, zranění, nemoc, místo tréninku či počasí. Dále je zde prostor pro vytyčení ročního tréninkového plánu či týdenních cílů. Díky deníku má sportovec větší přehled v odvedené práci, může zhodnotit zda se dostatečně věnoval potřebným technikám, něco v přípravě nepodcenil, jednoduše může porovnat své výkony a uvědomit si pokrok, který udělal. Jen samotný akt zapisování může být pro bojovníka motivací ke cvičení, kdy ho těší že se políčka v deníku postupně zaplňují a odvedená práce je černá na bílém. Ve dnech, kdy je sportovec unavený a „má dost“ je vedení deníku tak trochu cvičením disciplíny, zároveň zpětné pročítání a analyzování předchozích tréninkových cyklů může pomoci s navozením psychické pohody, či odhodláním se nevzdávat a pokračovat v přípravě dál. Stanovení týdenních či měsíčních cílů je nápomocným nástrojem k motivaci na celý proces a jednotlivé složky tréninku.

Z psychologického pohledu je výkon sportovců nejvíce závislý právě na schopnostech, mezi které můžeme zařadit například pohybovou inteligenci, pozornost, schopnost analyzovat situaci a jednat a výše zmíněnou motivací. Na rozdíl od schopností, které jsou v čase relativně neměnné, je motivace mnohotvárná a především proměnlivá ve své kvalitě a intenzitě v čase. Paradoxně není cílem dosáhnout motivace nejvyšší, nýbrž motivace optimální, protože příliš vysoká motivace, stejně jako příliš nízká motivace může zapříčinit snížení výkonu.[46]

[46] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 40-42. ISBN 80-7033-760-5.

2.3.3 Psychická příprava

V lidském těle je vše provázané a hranice mezi fyziologickými, biochemickými a psychickými procesy je velmi tenká. Tepová frekvence, neurohormonální změny psychický stav, to vše a mnohem více spolu souvisí a vzájemně se ovlivňuje.[47] Sportovní příprava klade na jedince enormní nároky a v jejím průběhu je nutné zvládnout mnoho psychických zátěží, pročež je schopnost pracovat s vlastní psychikou více než žádoucí. Správná psychická příprava navíc pomůže k zefektivnění tréninkového procesu. [48]

Metod používaných v rámci psychické přípravy je nespočet, některé najdou vhodnějšího využití v průběhu tréninkové přípravy, jiné jsou žádanější především před soutěží nebo zápasem, každému navíc vyhovuje a funguje něco jiného.

Základním stavebním kamenem je pro úspěšného fightera **psychické nastavení mysli**. Prvním krokem může být někdy velmi obtížné zvládnutí vlastních myšlenek, které rozlišujeme na myšlenky chtěné a nechtěné. Chtěnými myšlenkami jsou ty, které jsou v dané chvíli žádoucí a chceme je dále rozvíjet, například myšlenka konkrétní techniky, zatímco nechtěné přichází z ničeho nic, často se vrací, mohou nám být jakoby cizí a mohou nám pěkně zavařit. V průběhu zápasu nemůže fighter myslet na to, co by se stalo kdyby prohrál, musí být stoprocentně koncentrovaný tady a teď. Netýkají se však pouze chvil, kdy je vyžadován výkon a koncentrace, nechtěné myšlenky mohou přijít například před usnutím, kdy fighter ne a ne usnout, protože se mu v hlavě honí právě ony, nechtěné myšlenky. Přichází bez našeho přičinění, takže jejich příchod nemůžeme ovlivnit, co ale ovlivnit můžeme je, jak s nimi naložíme a jak je dostaneme pod kontrolu.[49] Jednou z technik může být takzvaný vnitřní dialog, při němž sportovec vede dialog uvnitř své hlavy právě s těmito myšlenkami. Protože většinou pramení ze strachů

---

[47] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 13. ISBN 978-80-271-0826-8.*

[48] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 199. ISBN 80-7033-760-5.

[49] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 19-20. ISBN 978-80-271-0826-8.*

našeho ega a jsou emocionálně zabarveny je dialog veden pomocí racionální argumentace, kdy fighter všechny myšlenky analyzuje a sám sobě racionálně odůvodňuje, že není čeho se obávat, že obavy ničemu nepřispějí a není třeba se těmito myšlenkami trápit. Nejde přitom o zatlačení těchto myšlenek, ale o jejich přijetí a uchopení. Jednou z dalších možností je se během dialogu zdravě naštvat a nechat se těmito myšlenkami naopak vybudit k výkonům, nebo, v případě že je obtížné se svými myšlenkami dialog vést, jim nechat několik, pevně stanovených, minut volný průchod a vše ze sebe dostat.

Běžně využívaná jsou také **vizualizační a imaginační cvičení,** které najdou své uplatnění jak při tréninku – učení se či odstranění pohybového stereotypu, při pozitivním snění a utváření cílů, tak jako doplněk regenerace i rekonvalescence či k vybuzení před výkonem. Základními způsoby vizualizace jsou představa osoby (ideálně konkrétního sportovce), která danou činnost provádí; představa sebe samého při provádění daného pohybu , přičemž v obou dvou případech je sportovec pozorovatelem, oproti třetímu způsobu, kdy si sportovec představuje že sám ve svém těle provádí pohyb s kýženým výsledkem.[50] Při plném soustředění na přesně prováděné cviky, navozuje tato jejich představa v daném pohybovém ústrojí mikroprocesy podobné vlastnímu cvičení. Žádoucího efektu lze tak dosáhnout i pouhou imaginací.[51]

Příkladem vizualizačně imaginačního cvičení je „nastavení vítěze“. Při němž se fighter v hlavě nastaví jako vítěz, představuje si, jak by se v dané situaci vítěz choval a pokouší se tak chovat, trénuje a připravuje se jako vítěz, snaží se v sobě objevit bojovníka. Důležitou součástí je do přípravy (i zápasu) vložit srdce a vydat ze sebe vše, tak aby později nebylo nic, čeho by mohl litovat. Takto zvýšená sebejistota fighterovi pomůže také v krizových situacích, kdy přesně bude vědět co má dělat a nebude o sobě pochybovat. [52]

---

[50] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 171-181. ISBN 978-80-271-0826-8.*

[51] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s.187-188. ISBN 978-80-247-2959-6.

[52] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 178. ISBN 978-80-271-0826-8.*

Pro psychickou připravenost k zápasu se hojně setkáme s využitím **"modelovaného tréninku"**, jehož cílem je co nejvíce přiblížit trénink atmosféře zápasu. Zde je vidět souvislost s tréninkovou zásadou „trénink by měl být těžší než zápas". Modelovaným tréninkem se trenér snaží fightera dostat pod stejný tlak - psychický i fyzický, jaký na něj bude vyvíjen při zápase a navodit stejné podmínky. Fighter se učí vydat ze sebe vše, sáhnout si až na samotné dno, překonávat své hranice což napomáhá jeho adaptaci na tyto náročné situace. Výsledkem kvalitního modelovaného tréninku je postupné přizpůsobení se podnětům, které dříve působily jako stresory psychické - předstartovní stavy a napětí, pocity odpovědnosti apod.; i fyzické - vysoká fyzická zátěž.[53]

Neméně důležité je sledování a regulace tzv. **aktivační úrovně sportovce.** Aktivační úroveň, neboli určitý stupeň pohotovosti organismu k reakci úzce souvisí s aktuálním psychickým stavem - předsoutěžním, soutěžním i posoutěžním, tedy s , již výše zmíněnou, provázaností fyziologických, biochemických a psychických procesů v organismu. Aktivační úroveň rozlišujeme podle její intenzity na příliš nízkou či vysokou a optimální, podle směru na negativní a pozitivní. Nadměrná aktivační úroveň, projevující se vzrušením a neklidem, například negativní - tréma, charakteristická strachem nebo pozitivní - přílišná dychtivost, charakteristická nekoordinovanými pohyby a potivostí má negativní vliv na výkon. Vlivem vysoké aktivace dochází ke zvýšení svalového napětí, prováděné pohyby jsou tvrdé a křečovité, což si žádá vynaložení většího množství energie. Dále vlivem stresu dochází k mobilizaci organismu - zrychlením dechové frekvence, tepové a oběhové činnosti, zvýšeným vyplavováním adrenalinu apod..[54] Regulace této zvýšené aktivace lze dosáhnout například **kontrolou dechu**, která je mimo jiné nápomocná v několika dalších oblastech, kterými jsou - odvedení mysli od nepříjemných myšlenek koncentrací na dech, vrácení se do přítomnosti, snížení napětí psychického rozpoložení a „fyziologický efekt stimulace nervového pletence parasympatiku a sympatiku iniciující

[53] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 200-201. ISBN 80-7033-760-5.
[54] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 201-203. ISBN 80-7033-760-5.

zklidňující procesy organismu“ [55]. Obecně lze říci, že nadměrnou aktivaci lze redukovat odvedením pozornosti od stresových podnětů, například rozcvičením před zápasem či humorem. Stejně tak nežádoucí nízkou aktivaci, která ovšem není tak častá, je žádoucí zvýšit pozitivním směrem, například navozením pocitu zvýšení odpovědnosti za výkon, pokřiky či bojovými rituály, ale i energickým dechovým cvičením.[56] Cílem regulace aktivační úrovně je dosáhnout optimální zvýšené pozitivní aktivace, projevující se sebedůvěrou a odhodláním, jež je pro výkon nejoptimálnější.[57]

2.3.4 Další psychické aspekty bojových sportů

Většina bojových sportů umožňuje bojovníkům změřit si své síly, prostřednictvím soutěží a zápasů, jejichž nedílnou součástí je **vítězství či prohra**. Umět přijímat prohru, ale i výhru není pro mnohé bojovníky jednoduché, a proto je důležité se s nimi naučit nakládat. V případě prohry je klíčové naučit se prohrávat konstruktivně. Prohra je pro fightera cennou zpětnou vazbou jeho výkonu, která ukáže slabá místa a prostor pro zlepšení. Prohra není konec světa, správně psychicky nastavený sportovec se poučí z neúspěchu a spatřuje v ní příležitost ke zlepšení, mnohdy mu dokonce může dát více než výhra. K vítězství je třeba přistupovat zdravě kriticky, sportovec se raduje z úspěchu a svých dovedností, ale nezapomíná přemýšlet o tom v čem se může posouvat dál. Špatným způsobem zpracování výhry je propadnutí v dojem, že je sportovec „nejlepší”, jež může být jeho prvním krokem na cestě k porážce. Vítěz ví, že je důležité se soustředit pouze na to, co může ovlivnit, na svou reakci na výsledek a překážky jsou pro něj příležitostí. Vítěz se nenechá jen tak rozhodit a dokáže vyhrát i když vše nejde podle plánu.[58]

---

[55] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s. 174. ISBN 978-80-271-0826-8.*

[56] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 201 - 203. ISBN 80-7033-760-5.

[57] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s. 144. ISBN 978-80-247-2959-6.

[58] JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. *s 37, 68-69, 82, 95. ISBN 978-80-271-0826-8.*

Pro psychiku fightera je dobré se držet několika **tréninkových zásad**. Základním stavebním kamenem je vytvoření a správné *nastavení motivační orientace*, jež je předpokladem k dlouhodobě kvalitnímu výkonu. Pro psychickou odolnost a připravenost je vhodné *zařazovat modelovaný trénink*, zejména v předzápasové přípravě. *Nároky* kladené na sportovce by se měly v průběhu tréninku stupňovat a závěrem opět snižovat, aby došlo k uvolnění a snížení napětí. Vhodné je také před výkonem zařadit jakousi "psychickou rozcvičku" pro mentální přípravu k zátěži.[59]

Základní **zápasové zásady,** kterých by se fighter měl držet jsou následující: *nikdy nepodceňovat soupeře* - na začátku zápasu má každý stejnou příležitost uspět, stejnou startovní čáru, neexistuje bezpečného soupeře, každý soupeř může fightera ohrozit, tím spíš pokud ho fighter podceňuje a je nepozorný; *nikdy to nevzdávat* - jak již bylo řečeno, na začátku má každý stejnou příležitost uspět, to že je soupeř „papírově silnější" z něj automaticky nedělá vítěze, o výhru je třeba bojovat i přestože se zápas ubírá v neprospěch fightera, vždy je možnost průběh zvrátit, například nečekané KO není v bojových sportech ničím výjimečným; *nedávat najevo své pocity slabosti, vyčerpání a bolesti* - soupeř si snadno všimne své převahy a bude se snažit zaútočit na slabá místa; *porážka je polovičním vítězstvím* - nenechat se porážkou demotivovat a zhodnotit ji ve svůj prospěch, viz výše.[60]

Nedílnou součástí provozování bojových sportů je aspekt **rozdávání a přijímání bolesti**. Každý bojovník se od začátku své cesty učí přijímat bolest, počínaje prvními tréninky, kdy mu činí problém nezavírat oči při inkasování úderů - přirozený obranný reflex, který je třeba cvičením překonat, konče stupňujícími se nároky na přijímání bolesti od sparing partnerů odpovídající vyšší tréninkové dovednosti a úrovni. Bojovník účastnící se zápasů a soutěží se musí naučit bolest také rozdávat, opět zde platí pravidlo „Nedáš? Dostaneš." ze kterého vyplývá, že v zápase není možné soupeře šetřit nebo projevovat přehnanou shovívavost.

---

[59] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 211. ISBN 80-7033-760-5.

[60] REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). s. 112. ISBN 80-206-0444-8.

Kvalitní zápasníci v sobě dokáží projevit maximální dynamiku i sílu úderů a plně ji využít ve svůj prospěch, stejně tak dokáží své údery i ego kontrolovat a při tréninku neublížit partnerovi ve dvojici. Pro oba zmíněné aspekty je opět důležitá práce s dechem, kdy sportovec vede i inkasuje každý úder s výdechem a zpevněním těla.

Velkou psychickou zátěží může být pro fightera i **shazování tělesné hmotnosti**. Tento proces je náročný především z hlediska aplikace kalorického deficitu, při které zůstávají tréninková zátěž a požadavky na výkon stále stejně vysoké, přičemž se sportovec může cítit daleko více unavený a slabý, pročež může cítit nespokojenost se sebou a svým výkonem a musí pro stejně vysoký výkon vynaložit vyšší úsilí, což klade nemalé nároky i na jeho psychickou odolnost, stejně tak jako časté myšlenky na jídlo a pevná vůle při udržení kalorického deficitu. Náročným procesem je i akutní shazování hmotnosti, zejména protože se nachází v závěru přípravy, kdy je sportovec již fyzicky i psychicky unaven, ale stále je před ním kus práce. V posledním tréninkovém týdnu tréninková se zátěž postupně snižuje, ovšem i přesto může být pro některé jedince náročné fungovat na nízkém příjmu sacharidů a sodíku, zejména pokud jim jídlo ochuzené o tyto složky nechutná. Při aplikaci manipulace s příjmem tekutin jsou náročné zejména poslední dva dny, kdy se mohou dostavovat intenzivní pocity žízně. Co se týká aktivního a pasivního pocení, tento proces zvýšení vnitřní teploty je pro tělo náročný především fyzicky, ovšem pocity horka a žízně působí i na psychiku. U psychicky méně odolných jedinců je potřeba nastavit shazování tělesné hmotnosti velmi citlivě, jelikož časté a drastické manipulace s tělesnou hmotností mohou vést ke vzniku poruch příjmu potravy.

3 Sebeobrana

Cílem každého sebeobranného systému je připravit jedince k obraně proti agresorovi v reálném světě tak, aby vyvázl s co nejmenší fyzickou i psychickou újmou. Sebeobrana je nejen o samotném boji, ale mnohem více o dovednosti nebezpečné situaci či konfliktu předejít nebo jej deeskalovat. Základním předpokladem pro aplikaci sebeobranných systémů je naučit se překonat prvotní ztuhnutí a šok, který vychází z, u většiny případů přítomného, momentu překvapení, hrajícího v útočníkův prospěch. V průběhu konfliktů je v sázce mnoho, od neméně závažného ohrožení jakési osobní identity a ega, po ohrožení zdraví nebo dokonce života. Dokáže-li obránce ihned přepnout do žádoucího mentálního bojového nastavení, do útočného režimu a je-li toto „přepnutí“ kvalitně vytrénovanou podmíněnou reakcí na útok, znamená pro obránce (případně i jeho trenéra) půlku úspěchu.[61]

V praxi se setkáváme především se dvěma druhy násilí, a to: násilí sociální a násilí predátorů.

Násilí sociální je četným jevem, se kterým se můžeme denně setkat. Jeho povahou je boj o sociální status, projevení dominance, či potřeba dát někomu „za vyučenou“. Protože je vedeno o sociální status, nechybí zde svědci, ale zároveň je relativně jednoduché jej slovně deeskalovat, zvláště je-li obránce v zájmu zachování klidu v dané chvíli ochoten upozadit své ego. Zde se využívá především taktik sebeobranných systémů k předcházení konfliktu a komunikaci v konfliktu.

Podstatně nebezpečnější je **násilí predátorů**, při němž je útočník neúprosný a dravý, jde si tvrdě za svým, nastává boj o život. Nemusí se jednat o útočníka zločince, stejně neúprosní a draví musí při své práci být i příslušníci zásahových jednotek, útvarů rychlého nasazení, vojáci apod. Tito využívají momentu překvapení, početní nebo fyzické přesily, lepší výstroje atd., jednoduše hledají výhodu a slabosti oběti. V některých případech je možné tento typ útočníka

[61] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 28-34. ISBN 978-80-204-4401-1.

odradit ostražitým či uvědomělým chováním, spolu se schopností verbálně stanovit hranice a ohradit se, jednoduše pokud oběť pro útočníka působí nebezpečně, moc silně, nebo by působila neúměrně vysoké komplikace. Pokud se útočník ovšem odradit nenechá, přichází na řadu schopnost překonat ztuhnutí, následujíc využitím dovedností boje a sebeobrany.[62]

Sebeobranných systémů existuje mnoho a přestože se každý snaží své žáky přesvědčit, že právě daný systém je jedinečný a správný, všechny mají stejný cíl a rozdíly v nich často nebývají tak markantní. Ve výsledku nakonec nezáleží ani tak na tom, jakému systému se jedinec učí, ale na tom, jak poctivě a komplexně k tréninku přistupuje, jak má obranné reakce nadrilované, ideálně naučené jako podmíněné reakce a jak dokáže překonat onen prvotní šok a ztuhnutí. Oproti bojovým sportům, které mají k tréninku sebeobrany blízko, nenajdeme v reálných konfliktech vítěze jako takové. Za vítěze můžeme označit toho, kdo z konfliktu vyvázl živý a zdravý, ovšem z boje o život si i tento „vítěz“ odnáší mnoho následků, ať už fyzických, či psychických.[63]

3.1 Výčet a stručný popis několika sebeobranných systémů

Tento výčet přibližuje pouze několik sebeobranných systémů z nespočtu, slouží pro utvoření představy o struktuře a zaměření tréninku sebeobranných systémů.

3.1.1 Krav Maga

Krav Maga, neboli boj zblízka je izraelský sebeobranný a bojový systém, založený Imim Lichtenfeldem. Tento systém se začal vyvíjet především po 2. světové válce pro potřeby izraelských ozbrojených sil s požadavky na efektivnost,

[62] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 23. ISBN 978-80-204-5038-8., MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 29-30. ISBN 978-80-204-4401-1.
[63] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 26. ISBN 978-80-204-5038-8.

zapamatovatelnost a rychlou osvojitelnost.[64] Krav magu, do které zahrnul i své osobní zkušenosti s boxem a řecko-římským zápasem, Lichtenfeld zkoncipoval i otestoval během svého působení právě u obranných sil. Později tento bojový systém upravil také pro policejní a civilní využití.[65] S Krav Magou se dnes setkáme například u izraelských obranných sil (IDF), izraelské národní policie a dalších bezpečnostních složek, v civilní podobě v osnovách izraelských středních škol. Své obliby našla u civilistů po celém světě, ale i dalších ozbrojených složek jako jsou FBI, CIA a policejní SWAT týmy. Systém se dělí na tři proudy, a to: **Krav Maga pro ozbrojené síly** - hlavním cílem zneškodnit, případně zabít nepřítele; **Krav Maga pro policejní síly** - hlavním cílem zneškodnit a zpacifikovat protivníka a **Krav Maga pro civilní použití** - hlavním cílem sebeobrana a útěk.[66] O další rozvoj a dnešní podobu systému se zasloužil Imiho dlouholetý žák a poté také asistent Eyal Yanilov, dnes prezident a hlavní instruktor celosvětové sítě Krav Maga Global.

Systém boje zblízka, Krav Maga, je typický relativně jednoduchými pohyby, založenými na přirozených pohybech a logických obranných mechanismech, což umožňuje lehkou a rychlou zapamatovatelnost a osvojitelnost i s menším počtem opakování, dané techniky by měly být účinné i v drsných nebo předem nepřipravených podmínkách a využitelné relativně nezávisle na fyzické síle jedince, věku či pohlaví. Zahrnuje nejen technické stránky boje, ale i mentální a taktické, zahrnující způsoby, jak střetům předcházet či jak s protivníkem komunikovat, nácviky modelových situací apod.. Krav Maga má být koncipována tak, aby fungovala v reálném světě a při reálném útoku, tudíž nemá žádných pravidel, učí studenty ke své obraně využívat jakýkoliv předmět, jež je po ruce, zároveň brát ohledy na vlastní bezpečí. Široký záběr systému zahrnuje boj proti

---

[64] Co je Krav Maga. *Česká krav maga asociace* [online]. [cit. 2023-02-06]. Dostupné z: https://www.krav-maga.cz/Clanky/Co-je-Krav-Maga.

[65] SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami.* Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. s. X. ISBN 80-206-0689.

[66] SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami.* Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. s. 1. ISBN 80-206-0689-0.

útočníkovi ozbrojenému zbraní, nožem, tyčí apod., proti útočníkovi neozbrojenému i proti většímu počtu útočníků.[67] Při civilní Krav Maze je kladen důraz především na předcházení nebezpeční, neustálé monitorování dění ve svém okolí a rychlý a bezpečný útěk do bezpečí.

Systém je rozdělen do dovednostních úrovní vyjmenovaných vzestupně od nejzákladnější po nejpokročilejší : **Practitioner** (stupně P1-P5), **Graduate** (stupně G1-G5), **Expert** (stupně E1-E5) z nichž každý stupeň má své osnovy, dále existují speciální mistrovské stupně.

3.1.2 Musado

Sebeobranný a bojový systém Musado, byl vytvořen němcem Herbertem Grudzenskim na základě jeho bojových zkušeností s především korejskými bojovými uměními, odtud také název Musado tj. „Cesta korejského bojovníka". Po zhruba dvou dekádách tréninku korejského bojového umění byl Grudzenskimu, v druhé polovině 20. století, jeho mistrem udělen titul SULSA, opravňující ho k založení vlastní školy a stylu výuky, čímž vzniklo Musado. Ačkoli je tedy tento systém relativně mladý, své základy má v tradičním duchu asijských bojových umění, obsahuje také prvky buddhismu a etický kodex. Později byly z Musada vybrány ty nejúčinnější bojové prvky a roku 1967 vzniklo nové odvětví Musada vhodné pro bojové složky.[68] Dnes se tedy systém dělí na **Tradiční Musado** - určené civilistům a **Musado military combat system (MCS)** - vhodný pro bojové složky. Tradiční Musado vychází z výše zmiňovaných tradičních principů bojových umění, je vhodné pro civilisty, kteří se chtějí zdokonalovat po fyzické i duchovní stránce, jít cestou seberozvoje, může být chápáno také jako životní styl. Musado MCS je sebeobranným a bojovým systémem určeným pro

---

[67] SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami.* Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. s. X, 1-3. ISBN 80-206-0689-0.

[68] POLÁKOVÁ, npor. Mgr. Pavla. Historie Musado: Musado je moderní a velmi dynamický systém sebeobrany a boje zblízka na bázi korejských bojových technik. *Army.cz* [online]. Ministerstvo obrany [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=5547.

příslušníky policie a armády, v ČR roku 1993 zavedeno do výcviku armády, který je založen na principu „zvítězit a přežít". Tento systém se dělí do čtyř částí a to: *Basic hand to hand combat* - pro sebeobranu a boj zblízka, využívá úderů, kopů, porazů, škrcení apod; *Basic stick fighting for combat* - zaměřený na obranu proti tyči a boj s tyčí; *Knife self-defence for combat* - obrana proti noži a boj s nožem; *Knife fighting and advanced combat skill* - pokročilé techniky boje s nožem a pokročilé bojové techniky. Musado MCS obsahuje jednoduché a přirozené pohyby, učí příslušníky, jak konflikt co nejdříve ukončit, bylo vyvinuto pro řešení krizových situací, nevyžaduje speciální fyzickou sílu, využívá policistovu či vojákovu výstroj i jakýchkoli předmětů poblíž. Z výše uvedeného je patrné maximální uzpůsobení MSC pro výcvik obranných složek a využití v reálných situacích.[69]

3.1.3 Urban Combatives

Zakladetel Urban Combatives, Lee Morrison, vytvořil sebeobranný systém vycházející z jeho zkušeností osobního ochránce i bojového sportovce, který obsahuje prvky bojových i úpolových sportů. Filosofii tohoto systému vystihuje autorovo motto „30 vteřin na ulici Vám dá více, než tři roky v dodžó ". Hlavní zásadou tréninku cvičit na své maximum a překonávat své limity, přičemž systém nerozděluje studenty podle technických a dovednostních úrovní. Pro tento typ sebeobranného systému je **podstatná fyzická kondice a zdatnost**, jejíž rozvoj je zahrnutý v tréninku, dále je kladen důraz na mentální stránku konfliktů – např. umět v sobě v potřebné chvíli probudit maximální agresi k zastrašení útočníka a též ji umět ovládnout a zpět se uklidnit. Trénink se zaměřuje na zmíněné aspekty **fyzické přípravy, technické přípravy a taktické přípravy** s využitím modelových situací. Techniky Urban Combatives jsou proveditelné i při velké stresové zátěži, kdy je vlivem vysoké tepové frekvence potlačena jemná motorika, zapojují velké svalové skupiny, vycházejí z přirozených obranných pohybů a jsou relativně rychle naučitelné. Lee Morrison učí své žáky pozornosti a ostražitosti, včetně

[69] Military combat system: Musado military combat system. *Musado MSC official website* [online]. World Musado Association [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://mcs.musadocz.cz.

preventivního chování a preventivního protiútoku, vycházejíc z reálných situací dále učí své studenty v případě nutnosti pokračovat v protiútoku k agresorovi a bezpečnému útěku.[70]

3.1.4 SORUDO

Český systém SORUDO se zaměřuje nejen na sebeobranu v krizových situacích, ale také na předcházení těmto situacím a na první pomoc. Zakladatelem tohoto systému je Petr Moučka, který během svého mládí nasbíral mnoho zkušeností s bojovými sporty a roku 1999, vycházejíc z kurzů sebeobrany, které vedl, se rozhodl založit vlastní sebeobrannou školu, dnes SORUDO, jejíž techniky budou vhodné a funkční pro každého, bez rozdílu věku a pohlaví. V tomto systému se opět setkáváme s využitím technik vycházejících z přirozených pohybů těla, které by měly být lehce naučitelné, zároveň funkční a univerzálně aplikovatelné na většinu situací. Techniky se nevyučují jednotlivě, ale jako celý systém od předcházení nebezpečné situace po její nejbezpečnější vyřešení. Náročnost vyučovaných technik odpovídá vždy individuálním schopnostem jedince, přičemž systém je rozdělen do 10 dovednostních levelů. Autor SORUDA spatřuje jeho jedinečnost hlavně v důrazu na výuku pomocí modelových situací, tedy převažující zážitkovou formou, tak, aby byl trénink co nejvíce podobný realitě.[71] Systém je vyučován jak pro civilisty, tak například pro policejní zásahové jednotky a složky IZS. [72]

---

[70]VÍT, Michal, Zdenko REGULI, Jitka ČIHOUNKOVÁ a Martin BUGALA. In: *Teorie sebeobrany: Vybrané sebeobranné systémy a osobnosti* [online]. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2013, kapitola 10. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/teorie-sebeobrany/vybrane-systemy.

[71]MOUČKA, Bc. Petr. Sorudo - o nás. *SORUDO* [online]. Hradec Králové [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://sorudo.cz/o-nas/.

[72]KOČAJNAROVÁ, Irena. Naše první zkušenosti se systémem reálné sebeobrany SORUDO. *Army.cz*[online]. Ministerstvo vnitra, 23.11.2009 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://acr.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/nase-prvni-zkusenosti-se-systemem-realne-sebeobrany-sorudo-15419/.

3.1.5 Nespecifické sebeobranné systémy

Mimo tyto jasně definované sebeobranné systémy s ucelenou metodikou a systematizovanými technikami existuje velké množství nespecifických sebeobranných škol. V těchto školách instruktoři praktikují buďto určité směsice a kombinace již zavedených systémů, nebo techniky založené na osobních preferencích a zkušenostech.

3.2 Fyzické aspekty sebeobrany

Určitá úroveň sebeobranných schopností by měla být naučitelná pro širokou veřejnost, proto jsou techniky většiny sebeobranných systémů koncipovány tak, aby nekladly velké nároky na fyzickou sílu a kondici trénujících, a přesto dobře plnily sebeobrannou funkci. Toto ovšem neznamená, že tréninky sebeobranných systémů by neměly být fyzicky náročné. Pro jedince, kteří se tréninku sebeobrany věnují dlouhodoběji, tzn. nejedná se o týdenní či víkendový kurz, se naopak prvky fyzicky i psychicky náročné zařazují a je žádoucí fyzickou kondici rozvíjet.

Obecně lze říci, že základní sebeobrany by měl být schopný každý průměrný jedinec. Požadavky na fyzickou kondici, vytrvalost, sílu či obratnost jsou v rámci civilní sebeobrany pouze tak vysoké, aby byly dostačující pro zvládnutí střetu a dosažitelné běžným cvičením.[73] Ani nejlepší fyzická kondice ovšem nebude k ničemu, nedokáže-li obránce překonat prvotní ztuhnutí, vycházející ze stresové reakce organismu.

3.2.1 Trénink

Tréninky sebeobrany mohou probíhat jak v tréninkových halách, tak ve venkovním prostředí či ve specifických prostorech (baru, škole..) pro dosažení nejrealističtějších podmínek. Četnost tréninků odvisí od jedincových ambicí

[73] JINDŘICH, Ivan a Jiří MÜLLER. *Příručka sebeochrany: Páky, jejich mechanismus, nácvik a použití*. Praha: Naše vojsko, 1980. s. 240-242. ISBN 28-053-80.

a požadavků, pro běžnou sebeobranu civilisté trénují 2x-3x týdně, setkáme se také s intenzivními sebeobrannými kurzy, víkendovými semináři a podobně.

Jednotlivé systémy mají tréninky lehce odlišné, každý klade důraz na jiné techniky a aspekty. Struktura tréninku také odvisí od složení tréninkové skupiny a požadavků. V následujících řádcích uvádím svou zkušenost s tréninkem Krav Maga a rámcovou strukturu tréninků:

Struktura tréninku:

1. rozcvička, rozehřátí – 20-30 min
2. technické nácviky prokládané taktickou přípravou a uvedení do problematiky - 40 min
3. modelové situace, aplikace naučených technik, kondičně náročnější cvičení – 30 min
4. protažení, rekapitulace tréninku – 10 min

Rozcvička, rozehřátí

Během rozcvičky zařazovány základní prvky systému – pohyb v bojovém postoji, správné držení rukou, vnímání svého okolí. Dále zařazovány jednotlivé prvky technik, které se budou danou lekci učit a prvky technik z minulé lekce. Vše prováděno ve vyšším tempu vhodném pro rozehřátí. Závěrem klasické protahování.

Technické nácviky prokládané taktickou přípravou a uvedení do problematiky

Před samotnými technickými nácviky uvede trenér cvičence do problematiky, popíše či demonstruje situaci pro kterou se dané techniky používají, předvede všechny jejich variace. Následně se dané techniky krok po kroku zkouší, buď samostatně, nebo ve skupině dvou a více. Když trenér zhodnotí, že technika je dostatečně osvojena, přidá další prvek, či tréninkovou situaci zkomplikuje. Nácviky jsou vždy prokládané pauzami na dotazy, taktickou přípravou pro danou situaci apod.

Modelové situace, aplikace naučených technik, kondičně náročnější cvičení
Po dostatečném nácviku nových technik přichází na řadu jejich aplikace v modelových situacích a náročnějších podmínkách. Často se pro simulaci momentu překvapení používalo zavřených očí, kdy byl obránce „probuzen“ až přicházejícím útokem, dále je možné používat většího množství přicházejících útočníků, kdy na bránícího se , nic netušícího, obránce najednou zaútočí další útočník se kterým se musí popasovat. Studenti se snaží aplikovat nových technik, ale i těch starých, dle konkrétní situace. Samozřejmě platí: lepší jakákoli technika, i nepovedená, než žádná. V této části tréninku se také věnovala pozornost cvičením rozvíjející kondici, například náročnou obranou proti několika útočníkům či nácviky úderů v tempu. Opomíjeny nebyly ani psychické aspekty konfliktu, včetně metod slovní deeskalace a komunikace v konfliktu s útočníkem i přihlížejícími.

Protažení, rekapitulace tréninku
Závěrem tréninku bylo protažení a zklidnění těla. Následovala rekapitulace tréninku, nových naučených technik, prostor na dotazy, příklady reálných událostí a prostor pro diskuzi.

3.2.2 Důležité prvky tréninku

Trénink sebeobrany má svá specifika, vycházející především z požadavku připravení na reálnou situaci, včetně co nejreálnějšího způsobu tréninku. Pro to, aby jedinci v krizové situaci obstáli, je důležité při tréninku klást důraz na následující prvky. Studenti se musí naučit **trénovat dostatečně tvrdě**, jak po stránce fyzické zátěže, tak především po stránce tvrdého útoku, při němž je potřeba naučit se útok a údery nebrzdit, vést je plnou silou a dostatečnou rychlostí (k tomuto nácviku je možné např. využití tréninkových lap) a také za reálných podmínek, tj. netrénovat pouze v rukavicích a jiných chráničích, aby si studenti osvojili jak útok vést, jakou silou, na jaké místo, jak zpevnit danou část těla, zápěstí atd., tak, aby nedošlo ke zranění. Druhou stránkou tohoto aspektu

je naučit se přijímat bolest, **zvykat si na inkasované rány**, nepříjemné doteky v obličeji či na těle, čímž se snižuje pravděpodobnost ztuhnutí při náhlém napadení. Důležitou součástí tréninkového procesu je **apelovat na dokončení obranné techniky**, student techniku nikdy nesmí ukončit v půlce, zastavit a odejít nebo zastavit v případě že v se v technice „něco nepovedlo“. Obrana musí být za každých okolností dokončena celá, včetně následující kontroly okolního prostoru, potenciálního nebezpečí a útěku/přesunu do bezpečí. Jedinec si nesmí zvyknout na to, že se v průběhu z nějakého důvodu zastaví či vzdá, naopak si musí vypěstovat zvyk obranu dokončit. V sebeobraně není druhé šance a je velmi pravděpodobné, že by se tento tréninkový zlozvyk projevil i při reálné situaci, což není žádoucí. Může se stát, že právě z důvodu „nepovedené techniky“ student zastaví. Proto je důležité studentům vštěpovat, že v sebeobraně není podstatné fixovat se na zavedené techniky, ale zkusit cokoli, co v dané chvíli může pomoci, jakéhokoli útoku, využití okolních předmětů (např. vázy, židle, batohu..) jako nástrojů, včetně využití specifik daného prostoru, ať už jde o konflikt v terénu či v budově. Platí také zlaté pravidlo, „nejlepší technikou je bezpečný útěk“. Pro rozvíjení schopnosti využití benefitů daného prostředí je základem **rozvíjet schopnost vnímavosti**, která může být navíc velmi užitečná i při volbě únikové cesty. Vnímaví jedinci si všímají svého okolí, včetně potenciálních hrozeb, díky čemuž se také zvyšuje jejich šance nebezpečí předejít. Zaměříme-li se na samotný trénink, pro jeho reálnost je vhodné **trénovat v rozmanitých prostředích** od pronajatého baru, po veřejná prostranství, v terénu nebo za specifických přírodních podmínek, např. ve sněhu, dešti nebo za tmy a neomezovat se pouze na „pohodlný“ trénink tělocvičně. Vhodné je také zařazovat tréninky v běžně nošeném oblečení. Dále je obzvláště důležité zkoušet obranné techniky aplikovat i v nevýhodné a nejhorší možné pozici, jako například obličejem dolů či se zavázanýma očima, ve stísněném prostoru. Velmi užitečné je zařazovat **trénink kontakt-reakce**, jehož cílem je zautomatizovat jedincovu obranou reakci na agresivní kontakt, dotek, jakožto podmíněnou reakci. Díky takto naučené technice podmíněné reakce jedinec překoná první vteřiny útoku. [74]

[74] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 132-139. ISBN 978-80-204-4401-1.

Posledním prvkem, který zde zmíním, je důležitost alespoň rámcově seznámit studenty se zákonným vymezením sebeobrany – především okolnostmi vylučujícími protiprávnost činů jinak trestných, a to pro sebeobranu nejdůležitější *nutná obrana* a *krajní nouze*, dle Hlavy III., Trestního zákoníku. Znalost zákonů je v tomto ohledu velmi důležitá, především v oblasti přiměřenosti obrany, ale například také při použití tzv. preventivního protiútoku/úderu.[75]

3.2.3 Specifika útoku

Obzvláště pokud se jedná o útočníka typu predátora, který si svou oběť nejdříve prohlédne a zhodnotí, bude mít obránce co dělat. Takovýto útočník si obvykle pro útok připravuje co nejpříznivější podmínky, vybere si vhodné místo a vzdálenost, počká na vhodnou chvíli a oběť překvapí rychlým a tvrdým útokem. Útok může probíhat ve stísněném prostoru, tak aby oběť neměla mnoho místa pro pohyb či protiútok. **Útok probíhá velmi rychle, oběť bývá zasypána údery, je intenzivní a často intenzivně bolestivý**. Útočník se snaží oběť překvapit, zaútočit nečekaně, některé jedince může před útokem varovat intuice, která vycítí nebezpečí nebo něco podezřelého. Ve chvíli, kdy potenciální oběť vytuší přicházející útok, má-li dostatek času například na práci s dechem, není času nazbyt a nejlepším řešením je útěk. Právě pro případy, ale nejen pro ně, náhlého útoku je klíčové rozvíjet v jedinci schopnost se co nejrychleji přepnout, nabudit, připravit do bojového módu a jednat, protože každá vteřina může být drahá.[76]

Jedná-li se např. o útočníka predátora, je to on sám, který se na útok připravuje a vybuzuje, sám se dostane na zvýšenou tepovou frekvenci, kolem 115-145 úderů/min, zatímco nic netušící oběti tepová frekvence prudce vzroste až v okamžiku prvního útoku. [77]

---

[75] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 44. ISBN 978-80-204-5038-8.
[76] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 74-77. ISBN 978-80-204-4401-1.
[77] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 80. ISBN 978-80-204-4401-1.

Tepová frekvence spolu s vyplavovanými hormony, především adrenalinem, má na průběh souboje nemalý vliv: klidová tepová frekvence je **60-70 úderů/min**; lehce zvýšená frekvence se pohybuje kolem **115 úderů/min** při níž se začínají snižovat jemné motorické schopnosti; zvýšená tepová frekvence nad **145 úderů/min** má za následek obtížné vykonání složitějších motorických dovedností, problémy s koordinací horních končetin, komplexnějších pohybů a technik; vlivem vysoké frekvence nad **175 tepů/min** se u jedince oslabuje vnímání hloubky a vzdáleností, může dojít k tunelovému vidění a krátkodobé ztrátě paměti; velmi vysoká tepová frekvence **185-220 tepů/min** se projevuje nadměrnou koncentrací pozornosti, s útlumem racionálního uvažování včetně vědomé kontroly pohybů a reakcí, fungování při této frekvenci jsou schopni pouze trénovaní jedinci.
Adrenalin vyplavující se do krve může potlačovat bolest, například. Situace kdy se pobodaný jedinec stále nevzdává a bojuje až do padnutí, jedinec se díky němu může cítit silnější a houževnatější, zároveň dochází ke zhoršení motorických schopností, možné dočasné ztráty nebo oslabení sluchu a paměti. Vlivem tohoto hormonu se zhoršuje schopnost racionálně uvažovat a jednat, dále se aktivuje amygdala, část mozku, která potlačuje vědomá rozhodnutí a dává přednost hluboce zakořeněným reakcím.
Vlivem stresové reakce navíc dochází k degradaci i dobře naučených technik. [78]

Tyto **stresové reakce**, včetně reakcí zamrznutím je ovšem **možné tréninkem ovlivnit a zmírnit**. Biologická studie zaměřující se na reakce člověka podobné zamrznutí v kontextu sebeobrany, testovala tři skupiny dvaceti zdravých mužů, celkem tedy 60, ve dvou stresových situacích. Skupiny byly rozděleny dle zkušeností přičemž skupinu A tvořili muži bez zkušeností se sebeobranou, B tvořili muži, kteří věnovali sebeobraně nebo bojovým sportům, ovšem neprošli žádným výcvikem a skupinu C vycvičení příslušníci útvaru rychlého nasazení. Výsledky nebyly překvapivé a potvrdili účelnost trénovanosti – přičemž účastníci z netrénovaných skupin vykazovali nejintenzivnější reakce zamrznutím, zatímco reakce profesionálů ze skupiny C byly nejméně výrazné. Překvapivým zjištěním

[78] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 58- 60. ISBN 978-80-204-5038-8.

ovšem bylo, že ve srovnání reakcí u obou stresových situací, se účastníci, kteří zažili nejintenzivnější reakce zamrznutím v první situaci, nejvíce zlepšili ve druhé situaci, tudíž se nejvíce poučili.[79] Čímž se názorně potvrzují benefity reálného tréninku.

Z výše zmíněných specifik útoku je patrná **důležitost tréninku vhodných technik a obrany jako podmíněných reakcí na agresivní dotek**. Vybrané techniky musí odpovídat specifikům útoku, a to především zvýšené tepové frekvence a přísunu adrenalinu, vlivem nichž je obtížné koordinovat pohyby, dělat složité techniky či páky, hody a podobně. Vhodné jsou co nejjednodušší techniky, nevyžadující složitou koordinaci končetin, například mnoho jednotlivých úderů.

Specifikem reálných střetů jsou také **nerovné startovací pozice**, útočník bývá ten, který si pozici může více přizpůsobit a střet si ulehčit. Ovšem ani výhodná startovací pozice či velká váhová a výšková převaha neznamená výhru. I obránce, který je fyzicky drobnější a slabší může střet vyhrát, ať už taktickým využitím momentu překvapení a úderné obrany, či odstrašením útočníka - v případě že se útočník nechce pouštět do náročného a nebezpečného souboje - bojovými dovednostmi, vhodnými nástroji (např. pepřovým sprejem) neústupností nebo přivoláním pozornosti svědků, která není žádoucí.

3.2.4 Obranné prostředky

Skvělou sebeobrannou pomůckou, která může pomoci výrazně zvýšit šance v konfliktu, či útočníka v předcházejí fázi konfliktu odstrašit jsou obranné prostředky. Obranných prostředků nalezneme na současném trhu mnoho variant, ze kterých si každý vybere dle svých preferencí a požadavků, většina těchto prostředků je jednoduše dostupná a není zvláště finančně nákladná. Pro zjednodušení zvolím dělení těchto prostředků na dva typy a to: **prostředky**

[79] LENART, Peter, Michal VIT, Klára MAREČKOVÁ a Jan NOVÁK. *Biological Factors and Self-Perception of Stress Predict Human Freeze-Like Responses in the Context of Self-Defence Training and Personal Experience with Violence* [online]. 11/2021 [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: doi:10.1101/2021.11.02.466879.

nenápadné - vypadající jako běžné předměty a **prostředky nápadné** - klasické obranné prostředky a uvedu několik příkladů.

Nenápadné prostředky mají výhodu v tom, že o nich útočník nemusí do poslední chvíle vědět, dají se využít s momentem překvapení a zároveň pokud o nich útočník neví, nesnaží se jich zmocnit. Ve chvíli, kdy jedinec vycítí možnost přicházejícího konfliktu si tyto prostředky může nenápadně připravit tak, aby byly možné v pravou chvíli použít. Praktickým nenápadným prostředkem jsou například **taktická pera**, která jsou vyrobena z velmi odolného materiálu, umožňující jejich použití jako úderové zbraně, jsou opatřena tvrdým hrotem, jsou vhodná také pro rozbití skla. Cílovou oblastí útoku jsou například velké svalové skupiny – stehenní, prsní; nebo místa bolestivého nárazu do kostí – klíční kosti, žebra. Jedná se v podstatě o spojení psacího pera s Kubotanem – obranným prostředkem tvaru krátké tvarované tyčky, velikosti a tvaru vhodnému pro uchopení do dlaně s hrotem na konci. Taktické pero je vhodné k běžnému psaní a každodennímu nošení, vybavené praktickou sponou k připnutí či poutkem a nebudí nežádoucí pozornost.[80] V provedení, které na první pohled připomíná pero, přívěšek na klíče nebo třeba rtěnku se můžeme setkat i s **dráždivým sprejem**. Jedná se o diskrétní obrannou pomůcku, která má sice oproti klasickým dráždivým sprejům menší objem, ale o to praktičtější velikost vhodnou ke každodennímu nošení. Dalším multifunkčním prostředkem je **elektrický paralyzér**, který vypadá i funguje jako svítilna. Oproti peru není vzhledem ke své velikosti tak diskrétní, ovšem opět se dá využít i jako úderná zbraň či pro rozbití skla.

Klasickými obrannými prostředky, se kterými se můžeme setkat poměrně často jsou již zmiňované **dráždivé spreje**. Tyto spreje se se vyrábí v mnoho typech, lišících se použitou účinnou látkou (CN, CS, OC…) a způsobem rozstřiku – jako mlha či koncentrovaný proud. Používají se k dočasnému zneschopnění protivníka, na základě podráždění především očních sliznic. Nejsou vhodné k použití

[80] Taktické pero ESP titan. In: *Army - shop* [online]. [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: https://www.army-shop.cz/produkty/takticke-pero-esp-titan/9151.html.

ve vnitřních prostorech a na některé jedince, například pod vlivem omamných látek, nemusí působit. Poměrně novou možností pro civilisty jsou **elektrické paralyzéry**.[81] Elektrický zásah způsobí protivníkovi svalovou křeč, v závislosti na délce a intenzitě výboje pád a krátkodobou ztrátu orientace, působí i přes vrstvu oblečení. Lze ho použít i k zastrašení protivníka pomocí demonstrace zvukových projevů elektrického výboje. Oba výše zmíněné prostředky je vhodné se před použitím naučit dobře ovládat a zacházet s nimi, aby si sám obránce nezpůsobil újmu nebo nebyly využity útočníkem v jeho prospěch. Jednoduchou pomůckou pro zefektivnění efektu úderu je **boxer**, který se jednoduše nasadí na prsty ruky, vyrábí se jak v kovové tak nekovové variantě, aby nebyl rozpoznán detektorem kovů. Před použitím těchto prostředků je důležité zhodnotit přiměřenost obrany.

3.3 Psychické aspekty sebeobrany

Pro komplexní přístup k sebeobraně a konfliktu se neobejdeme bez porozumění psychickým aspektům sebeobrany. Důležitým tématem je především vystupování, osobnost a sebeprezentace obránce spolu s jeho vnímavostí a ostražitostí, dále rozlišení zda se jedná o násilí sociální či predátorské, od čehož se odvíjí celý průběh konfliktu, včetně vhodné strategie a taktiky. Obzvláště intenzivní konflikty a střety kladou velké nároky na psychiku jedince, po nichž se musí psychicky vyrovnat s újmou, která mu byla při střetu způsobena či následným psychickým traumatem a především se vlivem nepříjemné zkušenosti nenechat negativně dlouhodobě ovlivnit a ideálně z ní vyjít silnější.

3.3.1 Druhy motivace k násilí

Každý útočník má ke svému násilnému chování své důvody, které mohou být případ od případu naprosto rozličné. Podrobně se tímto tématem zabývají mnohé vědní obory jako psychologie, sociologie, nebo také odvětví kriminologie – viktimologie, která se ovšem zaměřuje na oběť trestného činu a její předpoklady

[81] NOVOTNÝ, Tomáš. *Nesmrtící zbraně a další technické prostředky*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). s. 184. ISBN 978-80-242-7418-8.

se obětí stát. Pro účely této práce a v rámci zjednodušení využiji účelného dělení na již zmíněné násilí sociální a násilí predátorské, jež podrobněji charakterizuji. Toto dělení je dle mého názoru vhodné pro celkem nenáročnou orientaci oběti v krizové situaci a rychlou volby její taktiky.

Násilí sociální

Cílem tohoto druhu projevu je iniciátorova snaha působení na okolí, především v sociální oblasti. Často se jedná pouze o násilí verbální, k fyzickému konfliktu v mnoha případech nemusí vůbec dojít. Typicky se odehrává za přítomnosti svědků – ti jsou pro změnu či udržení sociálního postavení klíčoví. Toto násilí může mít podobu jakéhosi *„ritualizovaného souboje“*, někdy označovaného jako opičí tanec, kdy se jeden z účastníků potřebuje utvrdit ve své dominanci v rámci sociální skupiny, ve svém postavení v hierarchii. Agresor v tomto případě vnímá obránce jako osobu postavenou na podobné sociální úrovni. Souboj s osobou podstatně nižšího postavení by neměl smysl a nezanechal by kýžený efekt u svědků (dospělý muž nebude soupeřit s dítětem, byl by ostatním pro smích). Obdobný ritualizovaný souboj se může odehrávat i *ve skupinové podobě* a to například z důvodů odradit osoby nepříslušící ke skupině angažovat se v záležitostech skupiny, kdy spolu členové skupiny solidárně drží proti narušiteli nebo proti outsiderovi skupiny či zrádci, projevující se špatným zacházením – tento skupinový konflikt je daleko nebezpečnější, snadněji se může zvrtnou a skončit vážnými následky i přestože nebyly cílem. V rámci skupiny se můžeme setkat s násilím (verbálním či fyzickým) jako formou *potrestání za porušení pravidel* skupiny, intenzita a forma odvisí od specifik dané skupiny. Uzná-li trestaný jedinec svoji chybu, většinou nemá trestání dlouhého trvání ani zvláště nebezpečného rázu. Určité skupiny pro které je důležité jejich *teritorium* se nezdráhají sáhnou k násilí v rámci jeho obrany před jinou sociální skupinou. [82]

[82] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 27-30. ISBN 978-80-204-5038-8.

Násilí predátorů

Setká-li se oběť v konfliktu s predátorem, může být ve vážnějším riziku, ovšem ani v tomto případě nemusí nutně dojít k fyzické újmě. Část predátorů, takzvaní *zdrojoví predátoři*, vnímá použití násilí pouze jako prostředek vedoucí k cíli. Dostane-li se k cíli i bez něj, může od jeho použití ustoupit, nedostane-li se k cíli bez něj, nevadí mu násilí užít. Takovýto predátor hledá co nejjednodušší cestu k cíli, k předmětu po kterém touží a nechce si ji zbytečně komplikovat. Může se jednat například o ozbrojeného lupiče či zloděje aut - je-li obětí předmět bez odporu předán, predátor s ním většinou zmizí a konflikt nemá další dohru. Velmi nebezpečné je pro oběť setkání s *procesovým predátorem*, který v násilném procesu spatřuje potěšení, a tak se nezdráhá zaútočit. Tento střet je třeba co nejdříve ukončit a zmizet do bezpečí.[83]

3.3.2 Vývoj konfliktu

Každý konflikt má svoji přirozenou dynamiku a nepřichází z ničeho nic. I přestože se útočník bude snažit využít momentu překvapení, dostatečně vnímavý a pozorný jedinec může již předem vycítit, že je něco špatně. V mnoha běžných případech útočník vysílá signály dostatečně dlouho před útokem, aby mu bylo možné předejít, přemístit se do bezpečí nebo si alespoň zajistit výhodnější pozici. Důležité proto je, naučit se tyto signály vnímat a včas zareagovat.

Před samotným útokem většinou útočník **zhodnotí potenciální oběť**, své šance na dosažení cíle a možné komplikace. V této fázi může potenciální oběť útočníka odstrašit svým obezřetným chováním nebo projevem. Jedinec, který působí sebejistě, fyzicky zdatně, orientuje se v okolí, rozhlíží se kolem sebe se pravděpodobně obětí nestane, potenciální oběť si přitom ani nemusí ničeho všimnout. Někteří agresoři svojí oběť nejdříve vyzkouší, může jít o dotyk či slovní projev. Jedná-li se o predátorské násilí jedinec by měl zareagovat dostatečně

[83] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 31. ISBN 978-80-204-5038-8.

asertivně, nastavit hranice a nenechat si nic líbit, vhodné může být také hlasité slovní ohrazení, které přitáhne pozornost svědků v okolí.[84]
Jedinec byl se měl naučit být vnímavý ke svému okolí, obzvláště nachází-li se na veřejném prostranství, ostražitost by se měla zvýšit s bližší přítomností cizích osob. Mezi **varovné signály přicházejícího útoku** mohou patřit: upřené útočníkovy pohledy, oční kontakt či naopak rozhlédnutí po okolí (mapování prostoru a svědků); změna postoje či pohyb, vstup do osobního prostoru; náhlé zčervenání či zblednutí obličeje.[85]

Poté, co je osoba vybraná jako oběť přichází **přípravná fáze**, během které se útočník na útok připravuje a vybuzuje. K přípravě může využít mnoho taktik, například rozhovor s obětí, během kterého se k oběti může dostat dostatečně blízko, může jít oklamat a odvést její pozornost. Jednoduchým příkladem může být agresorova otázka „kolik je právě hodin?“ nebo žádost o radu „jak se kam dostanu?“ a podobné. Netušící oběť se zamyslí, její pozornost je odvedena a v nečekané chvíli přichází **fáze útoku** – agresorem nebo jeho komplicem.

Útok vedený predátorským útočníkem bude pravděpodobně velmi intenzivní, bolestivý, oběť může být v závalu paniky a strachu. Tento typ útočníka je třeba co nejrychleji rozpoznat, jednat , za každou cenu se dostat do bezpečí. Oproti tomu komunikace s agresorem chystající se zaútočit v rámci sociálního násilí je spíše šachovou partií, určitou hrou. Obránce by měl tuto hru hrát s rozvahou a nepřistupovat na agresorova pravidla, útok bývá mířen hlavně na ego. Díky správné volbě slov a zachování chladné hlavy je možné fyzickému střetu předejít, někdy ovšem za cenu potlačení vlastního ega. Například útočník ve hře o sociální status si může protivníka slovně dobírat a provokovat ho, obránce může na poznámky reagovat tak, jako by se ho osobně nedotýkaly nebo se vzdálit. Ostatně nejbezpečnějším způsobem vyřešení konfliktu je se mu vyhnout nebo ho zažehnat.

---

[84] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 63. ISBN 978-80-204-5038-8.
[85] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 31-43. ISBN 978-80-204-5038-8.

V průběhu útoku je klíčové se v situaci co nejrychleji zorientovat, identifikovat agresora i jeho komplice, zmapovat okolí včetně potenciálních (improvizovaných) zbraní, zhodnotit možná rizika a začít se aktivně bránit vhodným způsobem. Pokud to průběh konfliktu umožňuje, snažit se získat svědky na svoji stranu, ovšem ne na úkor souboje.[86]

3.3.3 Psychické aspekty použití sebeobrany

Ve chvíli, kdy se jedinec dostane do situace, že musí aktivně využívat sebeobranných technik, jsou **na** jeho **psychiku kladeny obrovské nároky**. Tyto situace, ve kterých může být v sázce i život, jsou extrémně psychicky náročné, plné strachu i paniky. Vlivem působení strachu a paniky se zhoršují obráncovy fyzické i mentální schopnosti, obránce může být strachem i paralyzován.[87]

V sázce jsou i další jedincovy životní kvality, jako narušení psychické stability, narušení ega a sebevědomí, ohrožení celoživotní práce, budoucnosti i rodinných vztahů. Proto je důležité ve chvíli, kdy by tyto kvality měly být ohroženy neváhat a zasáhnout. Každý jedinec by měl mít **stanoveny určité hranice** a okolnosti, přes které vlak nejede a při jejich překročení ihned zasáhne. Jedná se například o rozhodnutí zasáhnout za každých okolností ve chvíli, kdy vidí že je v ohrožení dítě či partner/ka či konkrétní osobní zájem apod. Stanovení těchto spouštěčů navíc urychlí obráncovu reakci v krizové situaci. Vhodné je také si stanovit co je pro ohrožení daných kvalit obránce ochoten udělat, a uvědomit si možné budoucí následky svého jednání v rámci střetu. Ve chvíli, kdy dojde k překročení hranic by si měl obránce **stanovit cíl svého jednání**, jímž může být třeba útěk, přivolání pomoci policie nebo souboj s následným **stanovením taktiky** dostat

[86] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 63. ISBN 978-80-204-5038-8.
[87] SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Naše vojsko, 2018. s. 40-41. s. 40-41. ISBN 978-80-206-1750-7.

se do bezpečí, uklidnit situaci, zpacifikovat útočníka. Své jednání obránce usměrňuje zájmu splnění stanoveného cíle.[88]

Se situacemi vyžadující použití sebeobrany se úzce pojí také aspekty **psychické krize**. Dosáhne-li intenzita stresu hraničních hodnot, přichází psychická krize, projevující se zkreslením vnímání s přítomností negativních emocí strachu, vzteku, pocity odcizení sobě samému včetně pocitů neschopnosti a nepřipravenosti k obraně, zmatené chování s automatickými nebo zkratkovitými reakcemi. V průběhu krizové situace se setkáme se **stavy akutní krize**, doprovázené silnými emocemi. Po odeznění krizové situace si jedinec postupně uvědomuje co se stalo, může dojít k **dalšímu rozvoji krizové reakce** s projevy pocitů zoufalství, úzkosti, viny, doprovázené otázkami „proč právě já? jak jsem si to zasloužil/a?“. Je-li krizový podnět enormně silný, může bezprostředně po stresové situaci vyvolat komplexní stav **akutní stresové reakce** provázené šokem, snížení chápavosti, zhoršení koncentrace, včetně dalších somatických příznaků, jako jsou pocení, zrychlení srdečního rytmu, ustrnutí nebo hyperaktivita a další. Akutní stresová reakce v sobě zahrnuje akutní krizovou reakci, krizový stav, psychický šok a bojovou únavu, může být i patologickou. Mezi aktivní reakce jedince patří například zvýraznění emocí, třes končetin či těla, subjektivní zkrácení času, svalové napětí, zvýšení síly… Příkladnými pasivními reakcemi mohou být ztuhnutí a zamrznutí, odkrvení periferních částí těla, studený pot, prožitky derealizace.[89]

Stresová reakce na akutní zátěž odezní v řádech hodin či několika dnů, opožděně se ovšem může dostavit další psychické poruchy jako například posttraumatická stresová porucha, depresivní poruchy, panická porucha, specifické fobie.. **Posttraumatická stresová porucha** se může rozvinout až týdny či měsíce po traumatické události. Projevuje se znovuprožíváním traumatu, zvýšenou aktivací - problémy se spánkem, podrážděnost, potíže s koncentrací apod.

[88] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 52-53. ISBN 978-80-204-5038-8.
[89] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s. 64-74. ISBN 978-80-247-2959-6.

a snahou jedince se vyhýbat všemu, co traumatickou událost připomíná a je s ní spojeno. Osoby používající tuto poruchu nebyly schopny emočně zpracovat a kognitivně akceptovat traumatickou událost. Důsledky se projevují i v oblasti sociální, přičemž se postižený uzavírá sám do sebe, trpí sníženým sebevědomím i sebehodnocením, často mění své postoje i vůči jiným osobám ("Všichni muži jsou násilníci.", "Nikomu nemohu věřit."), prožívá pocity odcizení. Většina postižených se po čase uzdraví, u některých může dlouholetá porucha vést až k trvalým změnám osobnosti.[90] Naopak pozitivním důsledkem stresové zátěže je posttraumatický růst. **Posttraumatický růst** je důsledkem uchopení intenzivní stresu a překonání těžkých životních situací jako podnětu k osobnímu růstu jedince. Úspěšné překonání svých možností a těžkostí vede ke zvýšení sebevědomí, pocitům uspokojení nebo k nalezení nového smyslu života. Výsledkem je také vyšší úroveň adaptace a odolnosti na stres. Tento druh růstu může podnítit stres určité úrovně, ne nízký ani příliš intenzivní, zda k posttraumatickému růstu dojde, záleží také na typu traumatické situace a dalších souvislostech.[91]

3.3.4 Prvky tréninku

Sebeobranné systémy jsou různorodé, stejně tak tréninky těchto systémů, jejichž náplň a realizace se odráží od specifik systému i konkrétního instruktora. V rámci komplexního pojetí sebeobrany by měl trénink zahrnovat širokou škálu prvků od samotných technik, po rozvoj komunikačních dovedností a dalších. Mnohé z nich již byly zmíněny, v této podkapitole vyzdvihuji ty nejklíčovější.

Prvek reálnosti vychází z požadavku na připravenost jedince -zachovat chladnou hlavu i v těch nejkrizovějších situacích. Strach, který může být tak silný, že jedince paralyzuje se dá naučit ovládat a především usměrnit tím správným směrem.

---

[90] Psychiatrie pro praxi: *POSTTRAUMATICKÉ STRESOVÉ PORUCHY – I. DÍL KLINICKÝ OBRAZ A ETIOLOGIE* [online]. 2001/4 [cit. 2023-02-20]. ISSN 1213-0508. Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2001/04/04.pdf.

[91] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s. 74-75. ISBN 978-80-247-2959-6.

Usměrněný strach je poté hnacím motorem, dokáže jedince utužit, zostřit jeho smysly a vyvinout větší síly. Této dovednosti se nelze naučit pouze teorií, nýbrž praktickým cvičením. **Realistický trénink a zapojení komplexních modelových situací** pomůže s vypořádáním se a přizpůsobením se strachu i panice, včetně množství bolestivých podnětů, které jsou nedílnou součástí souboje. Čím je situace skutečnější a tréninkový prožitek intenzivnější, tím lépe a hlouběji se jedinec naučí s těmito aspekty pracovat.[92]

Rozvoj situačního uvědomění má své využití ve fázi před konfliktem, tak i během konfliktu. Instruktoři by při tréninkách měli podporovat vnímavost svých studentů a analyzovat s nimi reálné incidenty. Ve fázi před konfliktem převažuje preventivní význam, kdy má jedinec přehled o svém okolí a snadněji tak rozpozná potenciální nebo přicházející ohrožení, kterému se může včas vyhnout nebo přizpůsobit budoucí chování. V průběhu konfliktu převažuje význam strategicko-taktický – působení na svědky, únikové východy, potenciální zbraně, rozpoznání dalších kompliců… Situační uvědomění je dovednost, která by měla být zautomatizovaná, proto je důležité na ni dbát v průběhu celého tréninku, učit studenty neupírat 100% své pozornosti na boj, ale vnímat i dění v okolí. Zvláštní důraz by na ni měl být kladen v průběhu modelových situacích, cílem je však tuto dovednost vštípit tak, aby se stala každodenní součástí života cvičence.

Stanovení spouštěčů, konkrétních zájmů, jejichž ohrožení je třeba bránit. Jedná se o pevně stanovené hodnoty, zájmy a situace, za nichž je jedinec připraven přistoupit ke střetu. Součástí stanovení spouštěčů by mělo být i ujasnění, jakých prostředků je po jejich ochranu obránce připraven použít, včetně přijetí a uvědomění si následků, zahrnujících i případné riziko smrti nebo zabití protivníka, které může jejichž obranou způsobit. Toto stanovení nemusí být součástí tréninku, vhodnější je cvičence s tímto aspektem obrany seznámit a motivovat je k vlastnímu zamyšlení v osobním čase. Vhodné je si ujasnit všechny priority, zájmy, prostředky a sepsat je černé na bílém. Ve chvíli,

[92] SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Naše vojsko, 2018. s. 40-41. ISBN 978-80-206-1750-7.

kdy má jedinec tyto spouštěče pevně definované a souzní s nimi je přistoupení k aktivní obraně daleko přirozenější, rychlejší, cílevědomější a odhodlanější.[93]

Umění komunikace, je vhodné rozvíjet účelovými cvičeními i jako součást modelových situací a neomezovat se pouze na verbální komunikaci. Jedná-li jedinec s predátorskými úročníky, měl by v komunikaci používat chladné logiky a vyvarovat se vyjednávání. Predátor oběť vnímá pouze jako zdroj prostředků, opatrnost a asertivita je na místě, obzvláště ve chvíli, kdy útočník nerespektuje obráncovo „ne". V rámci tréninku je důležité se zaměřit na analýzu dynamiky konfliktu reálné situace, například z videonahrávky, přičemž cvičenci důkladně sledují konflikt, vnímají řeč těla i změny hlasu zúčastněných, snaží se zaznamenat signály, díky které upozorňují na přicházející konflikt a jeho budoucí vývoj. Aplikací cvičení vnímání dynamiky konfliktů v běžném životě jedinec rozvíjí svou intuici k zaznamenání příchodu konfliktní situace. Ke komunikaci v konfliktu existuje mnoho taktických metod, ovšem k jejich použití nesmí být obránce v zaplavení emocí, které záporně ovlivňují schopnost mozku rozhodovat se racionálně. Důležité proto je trénovat dovednost vědomé komunikace, vnímat během tréninku své, ale i oponentovy emoce a správně s nimi pracovat a vyvarovat se iracionálnímu „komunikačnímu scénáři" (předem daný směr, kterým se konflikt bude ubírat, vycházející z podvědomých odpovědí, odvíjejících se většinou od aktuálních emocí).[94] Prvkem tréninku nonverbální komunikace je v neposlední řadě práce s proxemikou, tedy vzdáleností mezi osobami, přičemž se cvičenci učí registrovat osoby v různých vzdálenostech a vyhodnocovat blížící se nebezpečí, toto poté zautomatizovat pro běžný život. Jedná se zejména o vzdálenosti: 6 m - tzv. vzdálenost prvního kontaktu; 2 m - poměrně bezpečná vzdálenost pro cizí osobu, pro útok by musela udělat krok; < 1,5 m - vzdálenost pro rozhovor, osoba je v ideální pozici k útoku, nebezpečná vzdálenost.[95]

---

[93] MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. s. 149-150. ISBN 978-80-204-4401-1.
[94] MILLER, Rory Kane a Jan KADLEC. *Komunikace v konfliktu*. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 111-117, 134, 55. ISBN 978-80-204-4815-6.
[95] MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. s. 82. ISBN 978-80-204-5038-8.

Závěr

Cílem této práce bylo uvést a charakterizovat specifické fyzické a psychické aspekty bojových sportů a sebeobrany, které jsou často veřejnosti neznámé, díky čemuž nezřídka nespravedlivě generalizuje bojové sporty a sebeobranu, nebo je zaměňuje. Zmíněny byly například aspekty tréninků, konkrétnější tréninkové metody ať už fyzické či psychické přípravy, fyzické i psychické požadavky na jedince, včetně osobních zkušeností a další. Dané aspekty byly vybrány a charakterizovány s využitím komparace, analýzy a syntézy monografických i elektronických zdrojů, doplněny znalostmi odborníků z praxe. Závěrem bych ráda tyto aspekty porovnala, abych názorně demonstrovala jejich značné odlišnosti, ale i některé společné rysy.

První významný rozdíl z oblasti fyzických aspektů přichází již před samotným střetem a to v ne/vyrovnanosti startovní pozice. Při soutěžích bojových sportů je obvyklé, že proti sobě stojí soupeři poměrně vyrovnaných sil. Setkáváme se s váhovými kategoriemi, rozdělením dle pohlaví, věku, soutěže jsou členěny dle dovednostních úrovní, jednotlivé bojové sporty mají toto členění rozdílné. Ve chvíli samotného střetu stojí protivníci proti sobě, tváří v tvář, připraveni k boji, vyčkávající pouze pokynu. Vyrovnanost sil je v sebeobraně však poměrně neobvyklá. Většina útočníků si vybírá oběť, která bude snadnou kořistí, bude slabší a nebude působit zbytečné komplikace. Na straně útočníka je také využití momentu překvapení, kdy oběť až do samotného střetu nic netuší a nemůže se připravit k souboji.
Zde je vhodné zmínit, že v rámci sebeobrany nemusí zdaleka ve všech případech k fyzickému střetu dojít a ani to není žádoucí. Nepodceněnou prevencí a vhodnou komunikací s agresorem se dá mnoha střetům předejít a k použití násilí přistoupit až v krajních případech. Bojoví sportovci naopak sportovních střetů vyhledávají s cílem poměřit si se soupeřem síly a zhodnotit hodiny tréninku.
Průběh střetu je v bojových sportech korigován pravidly, povolenými a zakázanými technikami, s využitím určených pomůcek a ochranných prostředků a specifickým bezpečným prostorem vyhrazeným k souboji (ring, tatami..). Krajní

situace, která si žádá použití sebeobrany žádných pravidel nemá. Cílem je ze situace za každou cenu vyváznout, za použití téměř jakýchkoli pomůcek, obranných prostředků, improvizovaných zbraní, lstí a výhod, jež z její závažnosti vyplývají.

Během střetu působí na praktikanty obou zmíněných stres, doprovázený dalšími psychickými, fyziologickými a biochemickými reakcemi organismu, jež degraduje naučené techniky a stěžuje koordinaci pohybu. Proto je určitý stupeň mentální přípravy a tréninku nezanedbatelnou součástí bojových sportů i sebeobrany. Přičemž se během sebeobranného boje jedinec pravděpodobněji dostane do daleko intenzivnější stresové reakce, odvíjející se také od závažnosti střetu včetně velkých rizik i možných následků, které se s použitím sebeobranných technik pojí. Výsledkem kvalitního tréninku, koncipovaného tak, aby co nejvíce odpovídal realitě je zlepšení schopnosti práce se stresem, strachem, panikou a jejich usměrnění v obráncův prospěch. Realistický trénink urychluje progres v mnoha aspektech boje, je pro bojové sporty a sebeobranu klíčový.

Po střetu je třeba se vyrovnat s následky. V rámci bojových sportů se jedná především o výhru/prohru a případná fyzická zranění, která běžně nemají život ohrožující charakter nebo vysokou závažnost. Výhru i prohru je třeba správně uchopit a vytěžit z ní co nejvíce pro budoucí trénink a výkon. Tento proces je mnohdy pro sportovce psychicky náročný. V rámci sebeobrany se jedná o následky psychické a fyzické, které mohou dosahovat podstatně vyšší závažnosti. Obránce může utrpět psychickou újmu, vyžadující odbornou pomoc a mající dlouhodobý vliv na kvalitu jeho života a to i v oblasti sociální i jiné.

Na první pohled nejdůležitější rozdíl v těchto vidím v charakteristice bojových sportů, jakožto sportovní disciplíny, k prvotřídním výkonům vyžadující intenzivní trénink a sebeobrany jakožto systému technik účinných a proveditelných relativně nezávisle na fyzické kondici, síle, věku a pohlaví, jež by měly být jednoduše a rychle, nevyžadujíc hodiny a hodiny tréninku.

V rámci této práce jsem se obohatila o mnohé znalosti, především z oblasti sebeobrany a dynamiky konfliktů a s tím související dovednosti komunikace v konfliktu, která je velmi užitečná i v každodenním životě a běžných sporech.

Téma práce by si ovšem z hlediska své komplexnosti a obsáhlosti zasloužilo rozebrat podrobněji, což v bakalářské práci nebylo možné či by, dle mého názoru, bylo vhodné zúžit.

Seznam použité literatury

Monografie

- CYNARSKI, Wojciech J. *Martial arts & combat sports: towards the general theory of fighting arts*. Gdańsk: Naukowe Katedra, 2019. ISBN 1-57607-150-2.
- DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- GABRIEL, Martin. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0030-9.
- GREEN, Thomas A. *Martial arts of the world: an encyclopedia*. Santa Barbara, Calif.: ABC-CLIO, 2001. ISBN 1-57607-150-2.
- JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019*. ISBN 978-80-271-0826-8.*
- JINDŘICH, Ivan a Jiří MÜLLER. *Příručka sebeochrany: Páky, jejich mechanismus, nácvik a použití*. Praha: Naše vojsko, 1980. ISBN 28-053-80.
- MILLER, Rory Kane a Jan KADLEC. *Komunikace v konfliktu*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4815-6.
- MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8.
- MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-4401-1.
- NOVOTNÝ, Tomáš. *Nesmrtící zbraně a další technické prostředky*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7418-8.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- PAVELKA, Radim a André REINDERS. *KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY: rozvoj speciální síly*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5416-1.
- PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014 [cit. 2022-11-25]. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html.
- REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0444-8.

- SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami.* Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0689.
- SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Naše vojsko, 2018. ISBN 978-80-206-1750-7.
- WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0.

Periodika

- CHAMBLISS, Daniel F. The Mundanity of Excellence: An Ethnographic Report on Stratification and Olympic Swimmers. Sociological Theory [online]. 1989, 7(1) [cit. 2023-01-27]. ISSN 0735-2751. Dostupné z: doi:10.2307/202063.
- Psychiatrie pro praxi: *POSTTRAUMATICKÉ STRESOVÉ PORUCHY – I. DÍL KLINICKÝ OBRAZ A ETIOLOGIE* [online]. 2001/4 [cit. 2023-02-20]. ISSN 1213-0508. Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2001/04/04.pdf.
- SCHREIBER, Vratislav. *Současný pohled na stres a endokrinní odpověď* [online]. INTERNÍ MEDICÍNA PRO PRAXI, 3. číslo, 2004 [cit. 2022-12-27]. ISSN 1803-5256. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2004/03/02.pdf.

Webové stránky a elektronické zdroje

- Co je Krav Maga. *Česká krav maga asociace* [online]. [cit. 2023-02-06]. Dostupné z: https://www.krav-maga.cz/Clanky/Co-je-Krav-Maga.
- JOHNSTON, Chris. Muhammad Ali's best quotes: 'Float like a butterfly, sting like a bee'. *The Guardian* [online]. 2016 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: https://www.theguardian.com/sport/2016/jun/04/muhammad-ali-greatest-quotes-sting-butterfly-louisville-lip .
- KOČAJNAROVÁ, Irena. Naše první zkušenosti se systémem reálné sebeobrany SORUDO. *Army.cz*[online]. Ministerstvo vnitra, 23.11.2009 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://acr.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/nase-prvni-zkusenosti-se-systemem-realne-sebeobrany-sorudo-15419/.
- Military combat system: Musado military combat system. *Musado MSC official website* [online]. World Musado Association [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://mcs.musadocz.cz.

- MOUČKA, Bc. Petr. Sorudo - o nás. *SORUDO* [online]. Hradec Králové [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://sorudo.cz/o-nas/.
- MUAYTHAI - historie. In: *Česká Muaythai asociace* [online]. 2008 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: http://www.czechmuaythai.cz/historie-muaythai.
- POLÁKOVÁ, Pavla. Historie Musado: Musado je moderní a velmi dynamický systém sebeobrany a boje zblízka na bázi korejských bojových technik. *Army.cz* [online]. Ministerstvo obrany [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=5547.
- ROSS, Enamait. *The boxer's guide to performance enhancement* [online, E-kniha]. 2002 [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: https://aryanalibris.com/index.php?post/Enamait-Ross-The-boxer-s-guide-to-performance-enhancement.
- ROSS, Enamait. *Underground Guide to Warrior Fitness* [online, E-kniha]. 2003 [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: https://www.pdfdrive.com/the-underground-guide-to-warrior-fitness-high-performance-bodyweight-training-e157164484.html.
- Taktické pero ESP titan. In: *Army - shop* [online]. [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: https://www.army-shop.cz/produkty/takticke-pero-esp-titan/9151.html.
- ULÉKAŘE.CZ. *Velké trápení s klouby u malých dětí: rozhovor s fyzioterapeutem Tomášem Rychnovským* [online]. In: . Česká tisková kancelář (ČTK), 21.4.2008 [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/velke-trapeni-s-klouby-u-malych-deti/308208.
- VÍT, Michal, Zdenko REGULI, Jitka ČIHOUNKOVÁ a Martin BUGALA. In: *Teorie sebeobrany: Vybrané sebeobranné systémy a osobnosti* [online]. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2013. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/teorie-sebeobrany/vybrane-systemy.

Vysokoškolské kvalifikační práce

- BULÍNOVÁ, Viktorie. *Manipulace s tělesnou hmotností v soutěžních bojových sportech*. Brno, 2020. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/y5vol/Bakala_r_ska__pra_ce_-_fina_le.pdf. Bakalářská práce. Marikova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra podpory zdraví. Vedoucí práce Doc. Mgr. Michal Kumstát, Ph.D.

Vědecké práce

- BARLEY, Oliver. R a Craig. A. HARMS. *Profiling Combat Sports Athletes: Competitive History and Outcomes According to Sports Type and Current Level of Competition*. Sports Med - Open[online]. 25.8.2021, 2021(7,63) [cit. 2022-12-14]. Dostupné z: doi:https://doi.org/10.1186/s40798-021-00345-3.
- LENART, Peter, Michal VIT, Klára MAREČKOVÁ a Jan NOVÁK. *Biological Factors and Self-Perception of Stress Predict Human Freeze-Like Responses*

in the Context of Self-Defence Training and Personal Experience with Violence [online]. 11/2021 [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: doi:10.1101/2021.11.02.466879.

Ústní sdělení

- ŠAFRA, Miroslav, profesionální trenér thajského boxu [ústní sdělení]. Praha, 5.12.2022.
- VRABLIC, Petr, trenér bojových sportů [ústní sdělení]. Praha, 7.5.2019.