

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

Faktor násilí v policejní praxi

Bakalářská práce

The factor of Violence in police practice

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

pplk. Ing. Aleš Blahut

AUTOR PRÁCE

Pavel Soukup

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 15.3.2023.

Pavel Soukup

Poděkování

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce pplk. Ing. Aleši Blahutovi za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce. Mé poděkování musí patřit též policistům, se kterými sloužím, za motivaci ke studiu na vysoké škole. V neposlední řadě děkuji mé manželce a rodině za pomoc a podporu během studia.

ANOTACE

Práce se zabývá problematikou faktoru násilí v policejní praxi. V teoretické části práce je charakterizován faktor násilí obecně spolu s emocemi a reakcemi, se kterými souvisí, jako jsou strach, agrese a agresivita, stres aj. Následně je zde popsán fenomén bojových umění, sebeobránných systémů a sportů, jejich základní historie, výhody i nevýhody jednotlivých skupin a základní rozdíly. Dále se práce zabývá psychickou a fyzickou přípravou na výkon povolání policisty, její důležitost pro odbornost, fyzickou připravenost na násilné střety. Rozdíl mezi sebeobránnou a služebním zákrokem a také důležitost odborné přípravy v zaměstnání i mimo něj. V předposlední části jsou uvedeny některé příklady na konkrétních případech z praxe. V závěru práce je uvedeno shrnutí vlastní poznání a vyhodnocení práce.

KLÍČOVÁ SLOVA

násilí ve společnosti * faktory a emoce vyvolávající násilí * bojová umění, sebeobránné systémy a bojové sporty * psychická a fyzická připravenost * osobní zkušenost *

ANNOTATION

The work deals with the issue of the factor of violence in police practice. In the theoretical part of the work, the factor of violence in general is characterized together with the emotions and reactions to which they are related, such as fear, aggression and aggressiveness, stress, etc. Subsequently, the phenomenon of martial arts, self-defense systems and sports, their basic history, advantages and disadvantages are described here individual groups and basic differences. Furthermore, the work deals with mental and physical preparation for the performance of the profession of a police officer, its importance for expertise, physical readiness for violent clashes. The difference between self-defense and official action, as well as the importance of professional training on and off the job. In the penultimate part, some examples of concrete cases from practice are presented. At the end of the work, a summary of one's knowledge and evaluation of the work is presented.

KEYWORDS

violence in society * factors and emotions causing violence * martial arts, self-defense systems and combat sports * mental and physical readiness * personal experience *

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Násilí.....	9
2.1	Konflikt.....	11
2.1.1	Konflikt Interpersonální.....	12
2.1.2	Konflikt Intrapersonální.....	12
2.2	Strach.....	14
2.3	Stres.....	16
2.4	Policejní stres.....	17
2.4.1	Pracovní stres policistů.....	19
2.4.2	Má zkušenost s pracovním stresem policistů.....	19
2.4.3	Zvládání stresových situací.....	20
2.5	Agrese a agresivita.....	20
2.6	Kriminální agrese.....	21
2.7	Mediálně prezentované násilí.....	22
3	Bojová umění vs bojové systémy vs bojové sporty.....	24
3.1	Odkud se vlastně vzala bojová umění?.....	24
3.2	Bojová umění dnes, základní rozdíly mezi bojovým uměním, sebeobranným systémem a sportem a vlastní komentář a zkušenost.....	26
3.3	§ 28 Krajní nouze.....	31
3.4	§ 29 Nutná obrana.....	32
3.5	Rozdíl mezi služebním zákrokem a sebeobranou.....	33
4	Příprava policistů na násilné situace v rámci pracovní doby.....	36
4.1	Osobní zkušenost s modelovými situacemi.....	36

5	Příprava policistů na násilné situace v rámci mimo pracovní doby	39
5.1	Vlastní doporučení.....	39
6	Faktor násilí v policejní praxi.....	41
7	Závěr.....	45
8	Seznam použité literatury.....	47

1 Úvod

„Násilí, holá síla, vyřešilo v dějinách mnohem více než kterýkoliv jiný faktor a opačný názor je jenom toužebné očekávání v té nejhorší podobě. Druhy, jež na tuto základní pravdu zapomněly, vždycky platily svými životy a svobodou.“¹

Tento citát od oblíbeného autora science fiction Roberta A. Heinleina z knihy *Hvězdná pěchota* patří k mým oblíbeným. Můžeme se na úvod zamyslet, které dějiny byly násilím utvářeny? Odpověď je jednoduchá: všechny. Celá mapa světa, tak jak ji známe dnes, byla utvářena za pomoci násilí. Kolik válek a válečných konfliktů, revolucí a převratů bylo potřeba, aby svět vypadal tak, jak jej známe dnes a kolik jich ještě bude? Z historické i současné geopolitické situace by se daly vyvodit určité závěry, avšak nechci se zde pouštět do žádných spekulací. Je ale jisté, že faktor násilí bude nadále provázet historii naší planety ať už s lidmi nebo bez nich. Současný válečný konflikt na Ukrajině jasně potvrzuje, že známé vojenské motto: „*Si vis pacem, parrabelum*“. Tedy v překladu: „*Chceš-li mír, připravuj válku.*“ bude stále aktuální, ať už je lidstvo, jakkoliv technologicky nebo společensky vyspělé. Jedno staré arabské přísloví praví:

“Mír přináší bohatství, bohatství přináší zpupnost, zpupnost přináší válku, válka přináší chudobu, chudoba přináší pokoru, pokora přináší mír...”²

Z této dávné moudrosti lze vyvodit, že válka se cyklicky bude k lidem stále vracet, ať už ji chtějí nebo ne. Stejně tak biologická potřeba násilí, která je nedílnou součástí evoluce. Ignorování faktoru násilí může mít jen jeden konec a tím je vyhynutí. Toliko k filosofickému začátku. Dále se budu již věnovat tématu jako takovému.

Téma této bakalářské práce jsem si zvolil na základě svého dlouholetého působení u policie České republiky, co by běžného uniformovaného policisty na jednom malém místním oddělení v centru Prahy. V okolí ulice Dlouhá se nachází největší koncentrace barů a tanečních klubů v Praze. Je to tedy centrum aktivního odpočinku, kde (přes usilovnou práci zdejších policistů) lidé za pomoci alkoholu, tvrdých i měkkých drog

¹ HEINLEIN, Robert A.. *Hvězdná pěchota*. Vydalo nakladatelství Soukup Václav – Wales ve spolupráci s nakladatelstvím Banshies a nakladatelstvím Classic, 2002. ISBN 80-86390-59-4.

² citáty.net. In: *citáty.net* [online]. 27.11.2011 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://citaty.net>

uvolňují své psychické a fyzické napětí. S tím souvisí i jejich projevy v takových stavech. Uvolněním takových zadržovaných emocí se i z řádných občanů stávají bytosti na zvířecí úrovni, jež mají společné dokonce určité zvířecí rituální chování, které se za statisíce let evoluce nepodařilo z lidského genofondu odstranit. K takovému chování samozřejmě patří i násilné projevy.

Cílem této práce je zde rozebrat problematiku násilí související s policejní praxí, možné důsledky a důležitost fyzické i psychické přípravy na výkon povolání policisty. V teoretické části budou popsány faktory a jevy, které jsou spojené s násilím. Další část bude věnována základnímu výkladu, co je bojové umění, sebeobranný systém a bojový sport. V další části budou rozvedeny vybrané modelové situace, které slouží k výcviku policistů. Následně rozvedení problematiky a rozdílů mezi sebeobranou a zákrokem na konkrétních modelech a v neposlední řadě také důležitost vlastní fyzické a psychické připravenosti policistů na výkon služby a důležitost pravidelného absolvování cvičení modelových situací a zákroků. Následně zde bude uvedeno několik případů z praxe a v závěru pak vlastní zkušenost s přípravou na výkon povolání policisty.

2 Násilí

Co je násilí a jak jej definovat? V českém právu není násilí taxativně vymezeno, byť je tento termín použit v souvislosti s trestným činem.

„Trestný čin je spáchán násilím i tehdy, je-li spáchán na osobě, kterou pachatel uvedl do stavu bezbrannosti lstí nebo jiným podobným způsobem.“³

Z citace trestního zákoníku § 119 vyplývá, že násilí se vztahuje na situace, kdy je prostředkem k dosažení určitého cíle proti uvědomělé vůli oběti – tedy je násilím donucena něco vykonat nebo strpět, přičemž jde o násilí i v takovém případě, kdy je oběť uvedena v omyl nebo bylo využito omylu oběti za pomoci lsti. Okolnost, že trestný čin je spáchán násilím, je znakem některých dalších trestných činů, například § 173 trestního zákona – loupež.

Asi nejuniversálnější definicí násilí uvedlo WHO ve své zprávě o násilí a zdraví, kde násilí je úmyslné použití či hrozba použití fyzické síly nebo moci proti sobě nebo jiné osobě, proti skupině či společnosti a to síly, která může s vysokou nebo s vysokou pravděpodobností mít za následek poranění, smrt, psychickou újmu, závalu či poruchu vývoje či strádání.⁴

Násilí může mít z hlediska psychologického jasné rozdělení rolí, kdy na jedné straně se nachází agresor a na druhé straně oběť, i když v policejní praxi občas nebývá toto rozdělení přímo patrné, protože původní agresor se následně mohl sám stát obětí, když oběť, na kterou původně útočil, se bránila s vyšší intenzitou, než útočník zamýšlel, jak bude rozvedeno v dalších kapitolách. Násilí je tedy produktem předchozího konfliktu. Nicméně je zde nutno podotknout, že násilí může sloužit i dobré věci. Například jako poslední možnost k vynucení práva, ať už v rámci ochrany života, zdraví či majetku, tak jako donucovací prostředek pro ozbrojené sbory ve chvíli, kdy veškeré předchozí způsoby vynucení z nějakého důvodu selhaly nebo je zde

³ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 40/2009 Sb., *Trestní zákoník*. 1.9.2009. § 119. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/trestni-zakonik-c.40/2009-sb>.

⁴ *Who.int* [online]. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Global status report on violence prevention 2014. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.who.int>

předpoklad, že by mohly selhat. Pakliže dokáže být násilí takto kontrolované, může stejně dobře sloužit jako významná kratochvíle, ať už v podobě aktivní, jako jsou kontaktní bojové sporty a bojová umění, které významně učí sebekontrolu a schopnosti znát své vlastní hranice fyzických a duševních možností, nebo v podobě pasivní, jako je zábava ze sledování zápasů, pořadů, filmů s násilnou tematikou v rozličných médiích.

Obecně můžeme uvést rozdělení násilí také na dva druhy: **násilí sociální** a **násilí predátorů**. V sociálním násilí je smyslem zapůsobit na okolí, tedy dát někomu za vyučenou, nebo jej dostat ze svého území, případně jej donutit se vzdát nebo ustoupit. Slouží k upevnění vlastního postavení před skupinou či partnerem, tedy vždy jsou u toho svědci. V násilí predátorů jde přesně o opak, beze svědků (například u lupičů, sériových vrahů, znásilňovačů, atd.), případně s komplicem (například u kapsářů), kde může jít o život. Jedná se o jednoduchý lov kořisti, tedy rychle ji vyděsit, jakýmkoliv způsobem se obohatit na její úkor a utéct, než se ukáže nějaký svědek, případně vyděsit či eliminovat i svědka atd.

U sociálního násilí je poměrně jednoduché situaci uklidnit, když se použijí vhodná slova, jelikož ve skutečnosti nikdo nechce přijít k nějaké vážné úhoně. U násilí predátorů je to opět přesně opačně. Ve chvíli, kdy se jedinec snaží situaci uklidnit, vypadá slabě a podněcuje predátorům útok. Predátor se do útoku nepustí pouze proto, že kořist by vyžadovala větší míru úsilí, než chce pro lov věnovat. Co to znamená v praxi. Sebevědomá a ostražitá žena, která se pravidelně rozhlíží kolem sebe, je v dobré kondici a případně podezření se nebojí útočníka oslovit, „aby se laskavě držel dál“, se rozhodně mezi tradiční oběti nepočítá. Stejně tak nebude obětí šikany ve škole nezletilý či mladistvý, který pravidelně cvičí bojové umění nebo nějaký kontaktní sport. Opět je to pro predátora riziko nesnadné kořisti a nebude se do konfliktu pouštět. Sociální násilí tedy může být problematické, násilí predátora pak fatální, když se kořist uchýlí k sebeobraně se smrtelnými následky. Zde se jednalo o skutečný boj.

„Skutečný boj je především nelegální. Jistěže může být prohlášen za legitimní, ale ve skutečném boji chybí vítězové, trofeje nebo společenská prestiž. Boj má vždycky důsledky.“⁵

2.1 Konflikt

*„Konflikt (z lat. *confligó, conflictum*) je srážka či střet dvou nebo více, do určité míry se vylučujících nebo protichůdných snah, sil, potřeb, zájmů, citů, hodnot nebo tendencí, případně aktérů (jednotlivci, zájmové skupiny, instituce apod.). Konflikt nastává v případě, kdy se tito aktéři setkávají a činí rozhodnutí v rámci stejného systému nebo se musí dělit o společné zdroje.“⁶*

„Konflikt je průvodním jevem sociálního života. Je nadčasovou kategorií, neboť je součástí každého typu nám známých společností.“⁷

Z uvedených citací vyplývá, že konflikt je střet dvou protichůdných sil. Může se jednat o názory nebo určité zájmy. Nicméně řešení konfliktů vede k obohacení zkušenostmi obou stran. Je tedy přirozenou součástí života. Největší problémem jsou konflikty nevyřešené. Ty mohou vést k frustraci a provází jedince po zbytek života.

Příklad: Jedinec šikanovaný ve škole si po zbytek života pamatuje, že problému nečelil. Neudělal tak s vědomím, že by mohl prohrát a snížit tak svůj společenský status. Neudělat nic – strach čelit konfliktu, je důvod pozdější frustrace. Proto je důležité konfliktům předcházet.

Rozlišujeme dva základní typy konfliktů, a to **interpersonální a intrapersonální**. Konflikty interpersonální jsou konflikty mezi jedinci nebo skupinami, konflikty intrapersonální jsou takové, které se týkají jedince samotného, přičemž jde o konflikty niterní.⁸

⁵ MILLER, Rory. Přiměřená sebeobrana. Efektivní rozhodování v násilné situaci. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038, s. 23 – 24.

⁶ JANDOUREK, Jan. Sociologický slovník. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-535-0. s. 128.

⁷ ZNEBEJÁNEK, František. Sociologie konfliktu. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2015. ISBN 978-80-7419-177-0. s. 159.

⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyche (Grada). ISBN 9788024756462, str. 122-125.

2.1.1 Konflikt Interpersonální

Jedná se o konflikt mezi minimálně dvěma účastníky, který můžeme dále rozdělit na:

- **otevřený**
- **skrytý**
- **potenciální**

Intenzita konfliktů záleží na typu a síle tendencí, které se vzájemně střetávají. Mezi tyto tendence nejčastěji řadíme rozdílné názory, postoje, zájmy a představy.⁹

2.1.2 Konflikt Intrapersonální

Tyto konflikty vznikají v nitru osoby. Zde je můžeme rozdělit na střet dvou **žádoucích a nežádoucích alternativ**. U žádoucí alternativy zisk jedné vylučuje zisk druhé. Tedy zjednodušeně jedinec může mít možnost A, ale nemůže mít možnost B. U nežádoucí alternativy se nejméně jedné z možností, kterých může být několik, nelze vyhnout.

Dalším znakem je **konflikt určitých rolí**, kde se něco jiného od jedince společensky očekává a něčemu jinému sám věří. V případě, že je rozpor zásadní, jedinec není ochoten jednat podle očekávání druhých nebo se neztotožňuje se svou rolí. Následná frustrace takového konfliktu může vyústit v nerozhodnost, nejistotu a pochybnosti o sobě a svých schopnostech.¹⁰

Konflikt je také nedílnou součástí práce policistů, kdy v něm operují buď přímo nebo jako třetí strana. Obě možnosti mohou vyústit do násilných situací. Přítomnost policie může v určitých situacích konflikt vygradovat. Ať už se jedná například řešení běžné rvačky v hospodě, kdy po příjezdu policie jedinci, kteří během násilného aktu (vzájemné fyzické napadání, vzájemné hlasité vyhrožování apod.) byli v klidu, popřípadě stáli někde opodál, aby nedošli újmy, najednou vstanou a aktivně a hlasitě se zapojí do konfliktu s tím, že se nebojí urážet či najednou napadat agresora, aby společensky dosáhli lepšího statusu v očích své skupiny, ať už přátel, partnerů nebo rodiny.

Spisovatel Rory Miller ve své knize *Realita násilí* uvedl toto:

⁹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462, str. 122-125.

¹⁰ Tamtéž, s. 81-85.

„Většina lidí bojuje o svůj status nebo teritorium, stejně jako ostatní zvířata. Většina konfliktů vzniká kvůli tomu, že někdo nechce ztratit svou tvář nebo si vydobývá respekt, ne proto, že by to bylo nezbytné. Potřeba získat si místo v hierarchii společnosti je velmi mocná motivace, která ovlivňuje většinu života lidí. Strach z výzvy je navíc nepřekonatelný a projevuje se v mnoha rovinách. Plno lidí se bojí vystupovat na veřejnosti. Plno lidí se bez alkoholu bojí pozvat přitažlivého cizího člověka na rande. Nikdo nemůže tvrdit, že se ten strach a odpor odvíjí od pravděpodobnosti zranění. Jediné riziko, kterému člověk čelí, je ztráta pozitivního sebehodnocení a statusu. Strach ze ztráty téhle neexistující věci dokáže podnítit obrovské množství násilí od přestřelek gangů přes vězeňské vzpoury až po domácí násilí. Základem je pochopit rozdíl mezi bojem o status a image a bojem o prostředky“¹¹

Zde tedy ze svých více jak dvacetiletých zkušeností u vězeňské služby, kde se vypracoval na velitele zásahové jednotky, dále většinu života strávil studiem bojových umění a působil jako mezinárodní instruktor sebeobranu, popisuje strach ze ztráty společenského statusu, což by se dalo nazvat zjednodušeně pověstí osoby a její pozice v hierarchii. Dále je zde strach ztráty prostředků, tedy strach o naplnění základních potřeb, čímž vzniká konflikt.

Pro popis základní potřeb Rory Miller využil **Maslowovo schéma** z roku 1943, kdy se jedná o jednoduchou pomyslnou pyramidu, kde jsou nejdůležitější potřeby řazeny vzestupně od základny.

- **Přežití** – zajištění prostředků před vyhladověním, žízní, nemocí, zabitím či sežráním
- **Zabezpečení** – zajištění uvedených prostředků do budoucna, tedy i přístřešek k ochraně před živly a predátory
- **Sounáležitosti** – touha patřit do určité skupiny, je snadnější získat základní prostředky, dělba úkolů, potřeba vztahů
- **Úcta** – touha být milován a respektován
- **Seberealizace** – po zajištění předchozích potřeb si jedinec může plnit sny a dělat, co jej naplňuje

¹¹ MILLER, Rory. Realita násilí. K čemu jsou bojová umění ve skutečném světě. první vydání. Praha: Mladá fronta a.s., 2017. ISBN 978-80-204-4401-1. Kapitola 3, Násilí, s. 61.

Z uvedené hierarchie vyplývá, že čím je věc důležitější pro život, tím je blíže k její základně. Na této úrovni řešení zajišťování základních prostředků pro život je celkově oslabená morálka a logicky vzniká konflikt vedoucí k násilí. Na vyšších úrovních, kde jsou základní potřeby uspokojeny vzniká potřeba sociální interakce a růstu jedince.¹² Zde jsou konflikty, ale již bez dalšího násilí – jedinec nemá potřebu ničit skupinu, jejíž chce být součástí. V případě opaku počítá s vyčleněním ze společnosti.

V souvislosti s naplněním či nenaplněním výše uvedených potřeb jedince souvisí i psychologické pocity, vlastnosti a stavy, které si v dalších podkapitolách blíže popíšeme.

2.2 Strach

Strach je základní lidskou emocí, stejně jako vztek, radost či smutek. Strach je spouštěn řadou život nebo zdraví ohrožujících situací. Dále tu může být strach z neznámého nebo nejistého, může to být obava z něčeho konkrétního, která podmíněná nějakou předchozí negativní zkušeností. Lze tedy uvést základní rozdělení, že strach může být obecného typu – z předchozí zkušenosti, fobie nebo konkrétního typu, z určitého hrozícího nebezpečí, které se můžou navzájem prolínat a dále stupňovat.¹³

S nástupem strachu se dostaví i tělesná odezva – srdce bije rychleji, zrychlení dechu, rozšíření zorniček, zúžení cév, pocení, centralizace krevního oběhu, kdy se krev přesune z končetin do vnitřních orgánů, což má za následek oslabení citlivosti končetin, rozklepání končetin – neboli obecně známý syndrom šicího stroje, za který může masivní nárůst adrenalinu, který spustí v organismu známý mechanismus boj nebo útěk. Může také nastat pocit na močení, kálení nebo zvracení, což jsou všechno pudry, které nás mají zbavit při úprku přebytečné zátěže. Veškeré tyto pudové mechanismy jsme zdědili po svých pravěkých předcích lovcích a sběračích. Právě vyloučení množství adrenalinu a kortizolu z nadledvinek do krevního řečiště způsobí,

¹² Pozn. k termínu "jedinec". V této práci je jedincem myšlena jakákoliv osoba bez zaměření na pohlaví.

¹³ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie. 2.*, rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 9788073805814, str. 117-119.

že se zvýší přísun kyslíku a cukrů do svalů a mozku, což má za následek krátkodobé zvýšení svalové energie a vnímání.¹⁴

Dalo by se tedy říci, že strach je prospěšný pro záchranu našeho života nebo života našich nejbližších, kdy právě nárůst adrenalinu připraví tělo a mysl na takový výkon, kterého by člověk nebyl za normálních okolností schopen. Slabý a hubený muž dokáže vylézt na strom nebo zvednout těžká břemena, které by za normálních okolností nebyl schopen, stejně jako žena, která váží 50 kg dokáže odvalit několikasetkilová břemena, aby zachránila zavalené dítě. Byť je pravděpodobné, že se podobné akce neobejdou následně bez zranění, v dané chvíli se to jedinci podaří právě díky zvýšené produkci adrenalinu. Strach také ale může způsobit paralýzu daného jedince, když nezačne energii čerpat včas, tedy nezačne jednat. Účinky strachu nejsou na dva jedince stejné.

Podle povahy vyvolávajících podnětů dělíme strach na:

- strach v nebezpečí
- strach v nezvyklé situaci
- intuitivní strach
- klamný či fantazijní strach

Strach v nebezpečí je, jak už bylo řečeno, zdravý a užitečný, pokud je energie ihned využita a zpracována. V opačném případě mohou tělesné příznaky zvítězit a nastane paralýza.

Strach v nezvyklé situaci, kdy je očekáváno blíže nezjištěné nebezpečí. Například u policistů, kteří mají prohlédnout budovu, kde se může skrývat nebezpečný pachatel, přičemž strach pomine, jakmile se policista v situaci zorientuje a odhalí, že pachatel ani nebezpečí se zde nenachází.

Intuitivní strach, který je v současné době hodně zkoumaný psychologický jev, který je velmi cenný a funguje u duševně zdravých osob. Jedná se o intenzivní vnitřní pocit, aniž by si člověk uvědomoval konkrétně vnější podněty. Na příklad cítíme obavy

¹⁴ DUFFACK, J. J. *Člověk za hranicemi svých sil*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 9788020600066, s. 92-95.

z někoho, kdo je příliš laskavý a příliš čestný – naše vnitřní já nevěří, že by to mohla být pravda. Jako původ jsou vnímané podprahové signály – prvky nonverbální komunikace, jako jsou pohledy a drobná gesta. Například si podezřelý muž v přítomnosti policie začne pomalu dávat ruce do kapsy s upřeným pohledem apod. Při řešení domácího násilí si útočník před policií najednou potřebuje nutně odejít do kuchyně se napít apod.

Klamný či fantazijní strach, který oproti intuitivnímu strachu nezdraví a nefunkční, kdy si jedinec přivolává výše uvedené fyziologické i psychické účinky strachu na základě vlastní představivosti, kdy zdrojem bývají katastrofické scénáře o okolním nebo vlastním selhání, například začínající policista se bojí, že omdlí při pohledu na krev apod.¹⁵

2.3 Stres

Stres z anglického „stress“ by se dal přeložit jako tlak, zátěž, napětí atd, avšak bývá nejvíce používán jako synonymum pro zátěž.

„V profesionálním i soukromém životě nastávají v důsledku různých příčin situace, které hovorově označujeme jako náročné, obtížné, svízelné či konfliktní a požadavky, které lze zvládnout jen s vystupňovaným úsilím, tj. aktivizací často všech psychických a fyzických sil, kterými jedinec potencionálně disponuje.“¹⁶

Z uvedené citace vyplývá, že do zátěže se člověk dostává ve chvíli, kdy se od jedince očekává, že osvojené dovednosti použije k vyřešení problematiky nebo splnění úkolu za ztížených podmínek, jako je časový deficit, pocit ohrožení nebo zvýšené odpovědnosti. Tedy náročnou situaci je schopen vyřešit, byť za ztížených podmínek. Nicméně v obecném pojetí stresu se tento definuje v spíše v opačném pojetí, tedy že je chápán jako zátěž, která přesahuje momentální schopnosti a dovednosti daného jedince. V současnosti jsou vedeny rozsáhlé výzkumy stresu a jeho dopady na psychické i fyzické zdraví člověka. Nicméně zátěž nemusí být nutně pouze negativní

¹⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.119 - 120.

¹⁶ Tamtéž, s.132.

povahy, kdy je důležitá pro rozvoj psychické dynamiky a odolnosti jedince, skupin i národů. Bez zátěžových situací není možný ani pravděpodobný další vývoj.

Jestli je zátěž pozitivní nebo negativní ovlivňuje do jisté míry časová působnost a stupeň. Můžeme rozlišit čtyři základní stupně psychického zatížení jedince:

- **Běžné nároky** – běžné podmínky bez příznaků zátěže
- **Zvýšená zátěž** – vyžaduje vyšší zapojení psychických a fyzických předpokladů, ale bez překročení způsobilosti jedince se situací vyrovnat
- **Hraniční zátěž** – vyžaduje mimořádné vypětí psychických i fyzických sil a čerpání nejhlubších rezerv organismu
- **Extrémní zátěž** – kde je již překročen kritický bod jedince se se situací psychicky vyrovnat

Časový horizont při zvládnání uvedených zátěží je klíčový. Při krátkodobé zátěži může mít na psychickou a fyzickou odolnost pozitivní i hraniční zátěž. Naopak při dlouhodobé či extrémní zátěži na organismus se můžou dostavit negativní účinky, jako jsou změny nálad, podrážděnost, neurotické projevy, vznik neuróz, hypertenze, alergie, nebo pokles zájmu o sociální nebo sexuální interakci.¹⁷

2.4 Policejní stres

„Stres je jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti anebo předčasného odchodu z aktivní služby.“¹⁸

I když policisté nejsou jedinou profesní skupinou, která je ohrožovaná nadměrným stresem, tato problematika dominuje v současné policejní psychologii. Abychom mohli mluvit o policejním stresu, musí být splněna následující kritéria:

- Policista byl vybrán do sboru na základě současných standardů pro splnění podmínek pro přijetí, tedy splnil fyzické, psychické a lékařské osvědčení.

¹⁷ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.136.

¹⁸ Tamtéž s. 136.

- Policista je zařazen ve službě na relativně dobře fungujícím oddělení, tedy je zde disciplína, jasné rozdělení rolí a otevřené kooperativní vztahy.
- Policista se během služby ocitl v situaci nebo situacích, které přesahují obvyklý rámec jeho běžných zkušeností z daného místa, času a místních zvyků, kdy mu situace narušila emocionální stabilitu a způsobila tak stresové příznaky, které jsou při takové zátěži běžným, ba dokonce zákonným jevem.

U posledního uvedeného kritéria je v současné době nejvíce prováděno zkoumání, jelikož se jedná právě o extrémní situace, jako je použití střelné zbraně proti člověku (známé post-shooting trauma), nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci, vyjednávání s pachatelem, který zadržuje rukojmí a dále situace, které buď přímo ohrožují život nebo zdraví policistů a jejich kolegů nebo zde dochází ke kontaktu se smrtí při vyšetřování násilné trestné činnosti nebo sebevraždy.

Při vyšetřování trestné činnosti související se smrtí nebo sebevraždy byly na základě dlouhodobého zkoumání jsou nejvíce stresující tyto situace:

Extrémní mrtvoly

Jde zejména o těla v pokročilém stádiu rozkladu, kdy je na místě nepříjemný zápach, nebo jsou těla různými způsoby zohavená nebo rozřezaná na kusy. Zde bych zdůraznil nejenom psychickou a fyzickou (dávení z mrtvolného pachu) náročnost zůstat profesionální při ohledání, ale také náročnost zůstat v určitém dekoru před pozůstalými na místě, kterým můžou hrozit i šokové stavy, jestliže například byli na místě činu jako první.

Smrt dítěte

Vyšetřování takové smrti je pro zdravě uvažujícího jedince – policisty zvýšeně stresové vždy. Takové vnímání smrti je umocněno z lidské i biologické podstaty, kdy úmrtí nebo vražda dítěte je nepřírozená – umírá se ve stáří, jsou zde silné asociace na osobní život policistů a jejich potomků a zvýšené soucítění s rodiči.

Tragické okolnosti případu

Jedná se jak o kontakt z pozůstalými z předchozích dvou bodů, tak vyšetřování případů, které mají pro policisty osobní rozměr, například oběť byla policistovi známa – soused, kamarád, příbuzný nebo kolega, či je oběť pouze podobná někomu z výše uvedených, čímž vzniká o dotyčného obava, pocit ohroženosti apod.¹⁹

2.4.1 Pracovní stres policistů

Výše uvedené situace a okolnosti, a to včetně použití zbraně nebo zákroku s agresivním pachatelem, jsou co do intenzity v krátkém časovém rámci na vrcholu pomyslného žebříčku stresu. Nicméně z hlediska dlouhodobého vzniká stres nejvíce z opakování té samé věci, kdy například pronásledování pachatele a použití donucovacích prostředků může být pro začínajícího policistu stimulující, ale po nějaké době se to stane nezajímavou rutinou – není to již žádná výzva a mění se na stresor.²⁰

2.4.2 Má zkušenost s pracovním stresem policistů

S osobní zkušenosti mohu uvést, že nejvíce bývá stresová administrativa, tedy lidově řečeno „papírování“, kolem stále opakující se trestné činnosti, která se stává z dlouhodobého hlediska pak při pracovní náplni nepříjemnou, nezajímavou, unavující nebo „bagatelní“, jako jsou v centru Prahy například četné krádeže na osobě, krádeže v prodejnách a její recidiva, poškození cizí věci, maření výkonu úředního rozhodnutí, jízda pod vlivem omamných a psychotropních látek (OPL), vzájemné napadání osob pod vlivem alkoholu či OPL v klubech nebo v jejich okolí a v neposlední řadě rušení nočního klidu. Papírování ovšem není jediným stresovým faktorem, tím je především nedostatek policistů na papírování. V rámci nedostatku policistů tedy v okrese musíte dělat práci za dva i více policistů, přičemž následně stresující myšlenka není, co se přihodí, ale kdy se pak dostanu k papírování doufaje, že nebudu muset po čtyřadvacetihodinové službě zůstat přesčas. Ostatní, výše uvedená trestná činnost (byť i extrémní) se stává naopak stimulující a zajímavou. Z mého pohledu je tedy nejvíce stresujícím „strašákem“ v zaměstnání **spisový a skartační řád!** Ten většinou zná jen pár vyvolených lidí (kolegů a kolegyně) na policejním oddělení a jehož

¹⁹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.138.

²⁰ Tamtéž, s. 141.

do držování je ze strany ředitelství kraje logicky striktně dodržováno. Z mé strany je tedy právě administrativní největším stresovým aktérem, který vám je schopný sebrat více roků života než kterýkoliv agresivní pachatel se zbraní.

2.4.3 Zvládání stresových situací

V angličtině bývá používán výraz coping. Což znamená

„Schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny.“²¹

Z této definice je patrné, že jedinec si musí uvědomit, že problematika nebo úkoly, které jsou na něj kladeny, mohou být pro něj stresové a samotnou fyzickou a duševní přípravou snižuje riziko neúspěchu. Fyzickou rozumíme například být v dobré kondici a zdravotním stavu a mít uspokojené základní potřeby – tedy jídlo, pití, hygiena + toaleta, dostatek spánku. Samotná příprava a uvědomění si, že stres z vykonání úkolu může existovat, je prvním krokem, jak se s ním vyrovnat a možnost se na něj připravit. Tedy se jedinec na dané nároky adaptuje.

Dále se může snažit najít jádro problému a stresor odstranit, nebo vytěsnit problém – tvářit se stresor není, požádat o pomoc sociální okolí – přátele, kolegy nebo rodinu, aby s problémem pomohli, což se z dlouhodobého hlediska nedoporučuje, z důvodu, že jedinec se může adaptovat na nový způsob vyřešení problému – přesune jej na nikoho jiného. Z uvedeného vyplývá, že nejdůležitější je předchozí osobní příprava.²²

2.5 Agrese a agresivita

„Agrese označuje vlastní pozorovatelné chování, agresivitou se rozumí určitá vnitřní pohotovost k agresivnímu jednání.“²³

Z uvedeného vyplývá, že **agrese** je určité označení pro rozličné formy chování, kdy jí můžeme chápat v širším slova smyslu jako určitou činnost nebo její úmyslné odmítnutí s účelem poškození nebo snížení určité hodnoty, jako například nadávky, sprosté

²¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675691, str. 88.

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4, s. 172.

²³ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.175.

pomluvy, anekdoty, porušení pravidel a konvence a odmítnutí pomoci. V užším slova smyslu jí můžeme chápat všeobecně jako fyzický násilný útok. **Agresivita** je oproti tomu určitá osobnostní vlastnost. Je psychologicky chápána jako relativně trvalá charakteristika osobnosti, která se jen hůře mění a jsou zde tedy určité predispozice jednotlivce. Nicméně agresivita nemusí být chápána, jako něco negativního. Rozlišujeme mezi **agresivitou konstruktivní a destruktivní**.

- **Agresivita konstruktivní** – je důležitá pro vývoj člověka v procesu individualizace osobnosti, napomáhá sebeuvědomování a sebeprosazování. Jedinec se tedy učí zvládat agresivní impulsy, zlepšuje sebeovládání a uplatní se i při pomoci druhým při ochraně společnosti, které je jedinec členem. Pomáhá tedy rozvíjet osobnost bez ničení či poškozování druhých.²⁴
- **Agresivita destruktivní** – je opakem konstruktivní, tedy mezi základní znaky patří touha ničit a ubližovat, kdy je důležitým citový doprovod jako agrese ze zoufalství, zloby, hněvu nebo dokonce bezcitně. Výrazná destruktivní agresivita je považována za poruchu osobnosti – psychopatii. Signálem je narušení vztahu jedince k sobě samému a ke svému okolí.²⁵

2.6 Kriminální agrese

„O kriminální agresi hovoříme tehdy, jestliže agrese svým obsahem a způsobem útočí na zájmy a hodnoty chráněné právním systémem“²⁶

Z předchozích kapitol je důležité pochopit, že ne každá agrese má kriminální podobu, tedy takovou, kterou postihuje zákon a z široké definice agrese postihuje pouze malou část. Nejvíce bývá spojována s násilnou trestnou činností, například pohrůzkou násilí či fyzickým útokem a v psychologii se uplatňují různé způsoby rozlišení, které se používají dále v kriminalistické praxi jako orientační vodítko.

²⁴ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.176.

²⁵ Tamtéž, s. 176.

²⁶ Tamtéž, s.187.

Podle promyšlenosti a předchozí připravenosti můžeme kriminální agresi rozlišit na:

- Reaktivní – neplánovaná
- Promyšlená – připravovaná, programová

S promyšleností agrese souvisí i její cíl, kterého má být dosaženo. Pokud má jasný cíl, tak hovoříme o agresi instrumentální. Jejím opakem je agrese odreagovaná, což je zjednodušeně uvolnění nahromaděných impulzů, kde cílem je agrese sama.²⁷

2.7 Mediálně prezentované násilí

Je staré tisíce let. Například ve starověkém Římě již byla placená propagace násilí v podobě lákání na gladiátorské hry, apod, čímž bylo násilí obecně přijímáno jako sociální zábava běžného lidu.

Prezentace násilí v médiích, jako jsou filmy, počítačové hry, prokazatelně zvyšuje výskyt násilí v reálném životě, obzvláště u agresivně založených jedinců, ale i u jinak normálně smýšlejících lidí. *„Aktuální výzkumy však dokládají, že sledování násilí na obrazovce či filmovém plátně má dopady na každého (tedy i kultivovaného) diváka. Mění například postoje, a to jak k pachatelům, tak k obětem násilí. Po zhlédnutí většího množství násilí ve fiktivním světě filmu se násilí stává akceptovatelnější i v reálném světě, konkrétně například klesá například ochota angažovat se ve prospěch oběti.“*²⁸

Z uvedené citace tedy vyplývá, že po opakovaném shlédnutí násilných scén, jako například u tzv. „slasher“ filmů vzniká **desenzibilizace** neboli znečitlivění, přičemž se ztrácí běžná emocionální reakce na násilné výjevy, jako je napětí, šok, strach o oběť, atd. Opakem takového jevu, je **resenzibilizace**, kdy nastává opětovný návrat stísněnosti a strachu.

²⁷ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.187.

²⁸ Tamtéž, s.184.

Největší nebezpečí je prezentace tzv. **sexuálního násilí**, kdy například opakovaná prezentace této tematiky ve fantazijním světě snižuje významně empatii s obětí.²⁹ Dále je výzkumy prokázáno, že mediálním podnětem způsobená desenzibilizace je dočasného charakteru a po několika dnech dochází zpět k resenzibilizaci.

²⁹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, s.183.

3 Bojová umění vs bojové systémy vs bojové sporty

V předchozích kapitolách jsme si uvedli některé faktory, které mohou podnítit jedince i skupinu k násilí. V této kapitole a dalších podkapitolách si povíme něco obecně o boji, kdy si přiblížím termíny, jako bojová umění, bojové systémy a bojové sporty, rozdíly mezi nimi i to co je spojuje.

3.1 Odkud se vlastně vzala bojová umění?

Nejen lov, řemeslo a umění patří mezi kulturní dědictví, patří k nim také bojové umění jako jedno z nejstarších umění lidstva. V mnoha kulturách se vyvíjely a stále se vyvíjejí různé bojové systémy. Využívaly se ve válce nebo při osobní ochraně, avšak už v dávných dobách se pěstovaly „sportovně“ za účelem cvičení.

„Pod pojmem bojový sport rozumíme druhy sportu a pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých bojových umění a ze cvičení se zbraní a ještě dnes jich využívá při soubojích nebo slouží nebo slouží k sebeobraně, příp. je jejich obsahem zachování starých obyčejů a tradičních pohybových kultur. K bojovému sportu patří také lukostřelba a šerm, ne však používání střelných zbraní.“³⁰ (kdy střelné zbraně se nepoužívají v souboji, pouze na terčovou střelbu)

Rozkvět bojových umění byl stejnou měrou na východě i západě. **Východní bojová umění** jsou celosvětově dobře známa prostřednictvím televize nebo jiných médií. O východních bojových uměních, jako je Kung-fu, Karate, Aikido, Jiu Jitsu, Ninjutsu, Taekwondo, slyšel snad každý a jmenovaná bojová umění mají mnoho škol rozdílných stylů po celém světě. Jednak se o jejich propagaci postaralo spousty čínských, japonských a hlavně amerických filmů a jednak jsou všechny techniky uvedených škol dobře zmapované a drží se několikasetletá tradice předávání umu z mistra na žáka.

Západní bojová umění, ač se vyvíjela podobně, se do dnešní doby příliš nedochovala, jelikož s nástupem palných zbraní, prakticky vymizel zájem o staré bojové techniky, které zde byli již od antiky. Dochovali se pouze jako sportovní odvětví například jako

³⁰ WEIMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů*. Český Těšín: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383, s.9.

již řečený šerm, konkrétně jeho Španělská, Francouzská nebo Německá škola, kdy přes několik zbylých manuskriptů mistři šermířských škol rozšifrovávají, co je vlastně zobrazeno a co je tím myšleno. Znovu objevení západních bojových umění je tedy náročná disciplína, jejíž práce začíná hledáním v archivu.

Kromě evropského šermu zde stojí zmínit řecký **Pankration**, kterým byl takovým předchůdcem dnešního MMA (Mixed Martial Arts, tedy v překladu smíšená bojová umění). Jedná se tedy o kombinaci boxu, boje na zemi a zápasu ve volném stylu. Pankration měl pro Řeky velký vojenský význam a soužil k výchově mládeže, k budování jejich síly, odvahy a dovednosti. Pankration byl zařazen do antického soutěžního programu v 7. století př.n.l. *„Povoleny byly všechny chvaty, přehozy, údery a kopy, stejně tak techniky skoků, hody, nůžky, údery loktem, páčení zápěstí i prstů, nevyjímaje ani škracení.“*³¹ Sparťané dokonce povolovali používání prstů k vypichování očí. Na rozdíl tedy od dnešní podoby MMA, v antice nemusel takový zápas jeden nebo i oba soupeři přežít. Tréninkové metody pankratiu nebyly nepodobné dnešním gymům, kde se zápasníci udržovali ve formě nošením břemen na zádech, vrháním těžkých předmětů, nácviků úderů do měchů naplněnými jádry plodů, kterým se říkalo „kórykos“ odtud název tělocvičny – „Kórykeion“, který rozkývaly a odráželi nárazy ramen, hlavy, nohou a nacvičovali tak stabilitu a tvrdost. Mezi další trénink patřil stínový box, kterému se říkalo „skiamachia“, který Platon označil jako boj bez soupeře. Dále také zpevňování odolností rukou údery do dřevěných kúlů a pro kopy zde byly nízko na zemi zavěšeny měchy s vínem.

Mezi další řecká cvičení patřilo i trénování se zbraněmi, konkrétně oštěpem, lukem a diskem, přičemž se trénovalo i uhýbání letícímu oštěpu apod. Z nařízení Alexandra Velikého se pak konaly pravidelné soutěže v šermu holí, jak uvedl Plútarchos v Alexandrově biografii.³²

³¹ WEIMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů*. Český Těšín: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383, s. 69.

³² WEIMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů*. Český Těšín: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383, s. 71.

3.2 Bojová umění dnes, základní rozdíly mezi bojovým uměním, sebeobranným systémem a sportem a vlastní komentář a zkušenost

Dnes se nejmasivněji trénují a učí sebeobranné systémy, bojové sporty, východní bojová umění, případně kombinace všeho dohromady. Jak bylo již uvedeno v předchozí kapitole, jednoduše proto, že se do dnešní doby nedochoval dostatek technických popisů starých západních (evropských) bojových uměních, jako například o Pankratiu, i když se některé skupiny historického šermu a nadšenců historie obecně, snaží je znovu objevit.

Laické názory přisuzují dnes bojovým uměním nízkou váhu a mnohem více se většina přiklání k tomu, že je lepší dělat systémy nebo rovnou sport. S takovými názory se běžně setkávám i s bojovými sportovci, kteří pilně trénují několikrát týdně a mají tělo vyrýsované jako ze železa a kinetiku úderů a kopů na (alespoň pro mě) astronomické úrovni, kdy tvrdí, že bojová umění nefungují a oni by někoho v obraně jednoduše ukopali low kickem (nízkým kopem), protože ho dobře umí. V zásadě jim na toto tvrzení není co odpovědět. Na základě svých předchozích zkušeností z policejních zákroků si ale myslím, že to je více či méně pohled omezený. Více či méně zde uvádím úmyslně, protože ne každý, kdo cvičí bojové umění a systémy sebeobrany, je dokáže ve skutečném boji použít, zatímco bojový sportovec s odhodláním může mít fyzickou převahu a násilný konflikt tak vyhrát. Samozřejmě je to jen příklad a může stejně tak dopadnout obráceně, nebo konflikt může vyhrát i netrénovaný jedinec, který má v daném okamžiku štěstí (prostě se dobře trefí, aniž by pořádně věděl, co dělá).

Obecně ale převládá názor, že bojová umění jsou typu kata (dané sestavy stínového boje bez sparing partnera), tedy, že jsou předvídatelné, líbivé a neužitečné. S takovým výrokem již přímo nesouhlasím. Pro osvojení různých technik je klíčový čas. Abyste dělali nějaké techniky efektivně, musíte je mít natolik zažité, že o nich nesmíte přemýšlet, tedy si je automatizovat a mít dobře načasované. Jako například zmíněný lowkick, kdy při správném provedení ochromíte soupeři nohu, při špatném načasování nebo špatném odhadu vzdálenosti si můžete zranit nohu o soupeřův kryt.

Bojová umění bych s trochou nadsázky přirovnal k dobré polévce, táhlému vývaru z masa a kostí. Aby polévka byla dobrá, musí se vývar dělat dlouho. Oproti tomu, jestli

se chcete jenom najíst, abyste přežili, stačí vám i instantní polévka. Zde tedy nadneseně narážím na rozdíl mezi **bojovými uměními** a **bojovými systémy**. Byť mohou techniky být podobné, bojové systémy učí vše jednodušeji, kde je snahou udělat z obyčejného člověka bojeschopného v co nejkratším čase. Příklad můžu uvést bojový i sebeobraný systém **Krav maga**. Název znamená v hebrejštině „boj z blízka“. Stal se standartním výcvikem bojové přípravy pro vojáky a jako součást sebeobranu pro policisty v Izraeli a jeho účinnost je natolik ověřená, že se trénink Krav Maga rozrostl po celém světě. Co musím jako cvičenec několika kurzů vyzdvihnout, je četnost modelových situací, které Krav maga začleňuje do tréninku. Modelové situace jsou naprosto zásadní pro přiblížení stresových faktorů jako jsou strach a nepřehlednost situace, jak bylo řečeno výše a jak ještě popíšu ve výcviku policistů. Byť je boj veden zásadně v chráničích, účelem je, aby cvičenec šel do střetu co nejvíce naplno. Nicméně nic není zadarmo, a i techniky Krav maga museli slevit v účinnosti za účelem lepší ochrany obránce. Narážím zde například na vyčlenění úderu pěstí. Je logické, že netrénovaný jedinec nebude útočit pěstí bez rukavic, když to neumí, proto se údery soustředili na lokty, kolena, hlavu a úder dlaní s cílem si ublížit co nejméně. Využívá celou řadu triků na zmatení smyslů či dezorientaci s útoky na vitální body, jako jsou dloubání do očí a úder na krk a do rozkroku. V řádu měsíců tak z obyčejného člověka, který nic neumí, vychováte vcelku bojeschopného jedince. Oproti dlouhodobému tréninku některých bojových umění je toto účinnější, alespoň proti běžně netrénovaným jedincům, kteří mohou být výbušností tohoto systému jednoduše zaskočeni. Svůj účel tedy Krav maga více než splňuje.

Bojové sporty, jak již bylo řečeno výše, jsou odnože bojových umění jako je například Judo, Brazílské Jiu Jitsu, Kick Box, Thajský box a v neposlední řadě MMA. Právě posledně zmíněný sport se těší dnes ze všech uvedených kontaktních sportů největší popularitě. Sportovní události UFC (Ultimate Fighting Championship), jsou celosvětově sledována a uznávána. Nicméně je důležité zde podotknout, že se vše děje za přísných pravidel.

„Je zde zakázáno následující: úder hlavou, bodání do očí, údery na krk, chytání za ohryzek, kousání, tahání za vlasy, údery do rozkroku, trhnutí do strany prstem v ústech soupeře, fishhooky (hákování prsty za koutky úst soupeře), lámání malých kloubů,

úder do páteře, úder do zátylku, úder loktem seshora dolů, škrábání, štípání a kroucení kůže, chytání za klíční kost, kopání do hlavy, když je soupeř na zemi, kopání patou na ledviny, házení soupeřem tak, aby dopadl na hlavu nebo krk, vyhození soupeře z ringu, chytání šortek nebo rukavic soupeře, nesportovní chování, v jehož důsledku je způsobeno zranění, chytání se provazů nebo pletiva, nadávání, útoky na soupeře během přestávky, útoky na soupeře v péči rozhodčího, útoky na soupeře po ukončení kola, nedodržování pokynů rozhodčího, zásahy někoho z rohu zápasníka.³³

Bojové sporty mají vždy ochranné vybavení, jako jsou minimálně rukavice, bandáže, suspensor a chránič zubů. Takový luxus na ulici v reálném boji nebude. Nicméně i zde musím spravedlivě vyzdvihnout určité přednosti bojových sportů, ať už se jedná o box, kick box, thajský box, taekwondo, aj., a to je znalost dosahu, reakce na změnu vzdálenosti a schopnost naučit se přijmout ránu, které mají speciálně bojové sporty nedostižné, nehledě na nutnost být v dobré kondici, což příznivě ovlivňuje fyziologii cvičenců (sportovců) a jejich reakční schopnost na násilné podněty.

Jak jsem již uvedl výše, bojová umění jsou na rozdíl od systémů a bojových sportů dlouholetá záležitost. Tedy je zde udáván důraz na trpělivost a píli, která je odměněna postupem na vyšší technické stupně – nejběžněji za pomoci páskování, kdy se student dostane k pokročilejším technikám. Tento systém progrese je vyzkoušen staletími, stejně jako v řemeslech, kde byl učedník, tovaryš, mistr. Tedy se student učí nejenom vytříbenosti naučených technik, ale i trpělivosti, sebekontroly a samotné hodnotě informace kterou přímá od mistra a kterou následně předává dál. Na mistrovi pak záleží, jestli je student hoden zúčastnit se zkoušek, aby mohl předvést, zda je hoden vyššího technického stupně, a naučil se složitější a nebezpečnější techniky. Někdo z bojových systémů by mohl namítat: „Proč se mám učit několik složitých technik na jednu situaci, místo toho, abych se naučil jednu techniku na více situací?“ Poslední věta má právě přilákat nejvíce platících studentů, protože slibuje rychle a jednoduše výsledky a skutečně je ve své podstatě může mít. Stejně to ale lze praktikovat i u bojových umění, kdy si student vybere z pár technik, které mu sedí, ty se snaží aplikovat a léty nácvičkou si z nich vybuduje reflex. V rámci praxe tomu tak skutečně

³³ MILLER, Rory. Přiměřená sebeobrana. Efektivní rozhodování v násilné situaci. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038, s. 25 – 26.

bývá, proto nejsou dva lidé, kteří dělají stejné bojové umění stejně, stejně tak v bojovém (sebeobranném) systému i v bojovém sportu, když se praktikují několik let a tedy více či méně zde dochází ke stejné vnitřní i vnější disciplíně, jako u bojových umění. Obecný progres u bojových systémů a bojových sportů dříve, či později skončí, kdežto u bojových umění jde o studium na celý život.

V dnešní době je možné studovat nepřeberné množství sebeobranných systémů, bojových umění i sportů, které můžou a nemusí pomoci při reálném střetu. Nicméně je potřeba si uvědomit, že množství takzvaných instruktorů sebeobrany nebo bojových umění, to činí jen pro zisk a progres jejich studentů je jim lhostejný.

Na médiu YouTube je možné dnes sledovat spousty předváděcích promo videí různých bojových umění a systémů. Některé techniky vypadají náramně složitě a elegantně, stejně jako když například pozorujeme balet. Zde si můžeme všimnout, že útočník většinou používá naprosto nereálnou techniku, kterou by za normálních okolností nepoužil. Například při útoku nožem se jedná buď o reverzní držení nože (čepel směrem k malíku) a útok bodnutím se shora - tzv kladivem směrem na hlavu, nebo při klasickém držení (čepel u palce) jde o dlouhé bodnutí zespoda na břicho, kdy útočí pouze tato ruka – dlouhá, natažená (aby se dobře chytala při kontra technice) a útočník má inteligenci a dynamiku figuríny. Vše se děje s velkým rozmachem a pokud možno pomalu, aby obránce – instruktor mohl „předvádět balet“, zároveň vykládat co a proč dělá a nalákat tak desítky, ne-li stovky platících studentů. Dnes je možné si dokonce zaplatit hodiny a kurzy sebeobrany online. Je to asi ale dle mého názoru tak platné, jako by někdo někomu *online* hrozil, že ho *online* okamžitě fyzicky zabije nebo mu jinak *online* ublíží. Videá o obraně před násilím, mají stejnou užitnou hodnotu, jako nákresy v knize s komentářem. Bez reálné předchozí zkušenosti s alespoň podobnými nácviky je velice malá naděje na úspěšné zvládnutí předepsaného pohybu.

Při reálném násilí obránce začne používat co nejjednodušší věci, které má osvojené, aby odstranil nebezpečí, protože jak jsme si už uvedli v předchozích kapitolách, dostavuje se strach a adrenalin a do jisté míry se zablokuje logické uvažování.

Například pravý hák. Jedna z nejjednodušších a nejpřirozenějších technik, které používají muži. Při pravidelném tréninku bojového sportu, se kinetika bude dynamicky zvyšovat do několika měsíců a dostaví se euforie, že cvičenec dokáže dát pořádnou ránu do pytle. Sice je pytel statický, cvičenec má bandáže na zpevnění zápěstí a rukavici, ale když bude muset bojovat, na pravý hák si určitě vzpomene. Bohužel to s největší pravděpodobností skončí zraněním, protože ruka nebude uzpůsobená dát ránu bez rukavic – zápěstí nebude zpevněné a zápěstí kůstky tak můžou prasknout. I u pravého háku je nutné si uvědomit nebezpečí z možného zranění, proto je důležitá buď předchozí dlouholetá příprava končetiny na podobné nároky, nebo použití jiné techniky, kde nehrozí nebezpečí takové újmy.

Má bývalá učitelka sebeobrany, bývalá mistryně v judu v ČR, vyprávěla, že při situaci, kdy jí nějaký muž přepadl v parku, tak zareagovala tak, že jej několikrát udeřila složeným deštníkem jako obuškem, až útočník po chvilkové tahanici a inkasovaných ranách, zvolil raději útěk. Zde je tedy vidět, že i černý pás v bojovém sportu nemusí nutně použít techniku naučenou, ale prostě vezme, co je po ruce, stejně jako úplně netrénovaný člověk. Nedošlo u ní ke zranění pouze ke zničení levného rozkládacího deštníku, který jí možná pomohl zachránit život. Nejdůležitější je tedy **okamžitá reakce na vzniklé nebezpečí.**

Všechny tři bojové odvětví, jak umění, systémy, tak sporty, by si tedy měly klást za úkol, připravit studenta (cvičence) tak, aby dokázal včas a nejlépe adekvátně zareagovat na vzniklé nebezpečí. Na rozdíl od bojových sportů, systémy a umění vyučují ještě jednu podstatnou věc a tou je **obranná strategie**, kdy **nejlepší možnou obranou může být ve většině případů útěk**. V případě, že z nějakého důvodu není možné utéct, (například ochrana partnerky) musí být odpověď na přichodící útok natolik intenzivní, aby pachatele buď zneškodnila, nebo jej odradila od dalšího napadání.

Problematiku intenzity a adekvátní obrany řeší § 28 a § 29 trestního zákoníku neboli Krajní nouze a Nutná obrana, které si následně popíšeme i s výkladem na konkrétních příkladech.

3.3 § 28 Krajiní nouze

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o krajiní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“³⁴

K výkladu, co znamená Krajiní nouze, použijí následujícího příkladu.

Máme agresivního psa – bojové plemeno, jeho pán je v nedohlednu. Muž pozoruje u svého vozidla, jak bojový pes přibíhá, aby napadl jeho čivavu. Pes očividně nenapadá jej, ani jinou osobu v okolí, přesto útočí na malého psa, kterého by mohl během chvíle zabít. Muž uvažuje, jestli použít střelnou zbraň – pistoli ráže 9 mm, kterou má u sebe, aby zvíře zplašil. Vzhledem k tomu, že se nachází v hustě obydlené oblasti na parkovišti bez trávníku u obchodního centra, kde se kolem pohybují i další lidé, jako rodiny s dětmi, tak se rozhodne vzít psa do náručí, usedne do vozidla a zde se uzamkne. Pes chvíli štěká a skáče na dveře, následně po chvíli odbíhá pryč.

Vyhodnocení: Muž se rozhodl nepoužít zbraň správně, jelikož by mohl použitím varovného výstřelu způsobit vedlejší škody, kterou může mít dopad střely mimo kontrolovanou oblast, případně mohl riskovat rozptýlení bojovým psem, který by mohl napadnout i jeho, což by mu sice umožnilo zbraň použít již v nutné obraně, nicméně pakli-že by minul, mohla by zbloudilá střela způsobit škody na životě nebo zdraví někomu dalšímu. V tomto konkrétním případě byl tedy útek – schování se do vozidla, nejlepší možným východiskem.

³⁴ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 40/2009 Sb., *Trestní zákoník*. 1.9.2009. § 28. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/trestni-zakonik-c.40/2009-sb>.

3.4 § 29 Nutná obrana

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“³⁵

Opět si výklad blíže vysvětlíme na konkrétním případě.

Máme opět situaci s agresivním bojovým psem. Tentokrát muž stojí na zastávce na okraji města a čeká na autobus. Z rodinného domku vyjde ubřečená mladá žena a v rukou má kufry. Za ní vyjde muž, který je zjevně opilý, nadává jí. Za ním vyběhne jeho bojový pes. Žena má kolem 50 kg váhy, pes je očividně na tom podobně. Opilý muž ukáže na ženu a psovi přikáže: „Trhej!“ Pes se rozeběhne, aby splnil pánův rozkaz. Muž na zastávce to vidí. Žena nemá kam utéct ani se kam schovat. Žena se snaží před psem popoběhnout směrem na zastávku autobusu. Muž vytáhne střelnou zbraň a bez dalšího dvakrát vystřelí na trávník vedle psa. Pes se lekne a uteče pryč. Opilý muž se chytne za uši a usedne do trávníku. K ničemu dalšímu se nemá. Muž se zbraní přesune ženu za sebe do budky autobusu, rozhlíží se kolem sebe s připravenou zbraní, kdyby se pes znovu ukázal. Následně si uvolní jednu ruku a mobilním telefonem zavolá policii. Nikdo není incidentem zraněn.

Vyhodnocení: Zde bylo jasné rozdělení rolí, kdy byl na jedné straně útočník v podobě opilého muže, který jako zbraň použil svého bojového psa. Muž na zastávce se zachoval správně v rámci nutné obrany, kdy za pomoci zbraně odvrátil hrozící a trvajících útok, který ženě hrozil.

Na konkrétních příkladech zde byly uvedeny možnosti využití institutů krajní nouze a nutné obrany. Z uvedených popisů vyplývá, že hlavním rozdílem mezi nutnou obranou a krajní nouzí spočívá ve vůli osoby, která útok podnítila. V případě krajní nouze vzniklo nebezpečí nezávisle na vůli člověka a ve druhém případě nutné obrany útočník

³⁵ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 40/2009 Sb., *Trestní zákoník*. 1.9.2009. § 29. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/trestni-zakonik-c.40/2009-sb>.

zapříčinil útok pomocí svého psa, kterého bychom tu mohli klasifikovat jako zbraň, neboť dle ustanovení § 118 trestního zákoníku.

„Trestný čin je spáchán se zbraní, jestliže pachatel nebo s jeho vědomím některý ze spolupachatelů užije zbraně k útoku, k překonání nebo zamezení odporu anebo jestliže ji k tomu účelu má u sebe; zbraní se tu rozumí, pokud z jednotlivého ustanovení trestního zákona nevyplývá něco jiného, cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznějším.“³⁶

3.5 Rozdíl mezi služebním zákrokem a sebeobranou

Nejdříve definice, co se rozumí služebním úkonem a zákrokem u Policie České republiky.

Služebním úkonem je

- *„jakýkoliv úkon v rámci pravomoci policisty či zaměstnance policie.“³⁷*

Služebním zákrokem je

- *„úkon, při němž dochází k přímému vynucování splnění právní povinnosti nebo k přímé ochraně práv za použití síly nebo hrozby jejího použití.“³⁸*

Z definice tedy vyplývá, že sebeobrana je určena k ochraně života a zdraví obránce či dalších osob, přičemž zde nehraje roli, zda jde policistu ve službě nebo civilní osobu a zákrokem se rozumí konkrétní úkon, kterým dochází k omezení práv osoby, která se sama dopouští protiprávního jednání.

Příklad:

Policista plní speciální úkol v civilním oblečení, tedy bez zjevné příslušnosti k policii, stojí na zastávce a čeká na autobus. Přejde bezdomovec s lahví alkoholu a chce po policistovi drobné. Policista se omluví, že nemá, aby se jej zbavil. Bezdomovce to rozzuří, částečně rozbije láhev a zbytkem v ruce zaútočí na policistu v úmyslu jej zranit

³⁶ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 40/2009 Sb., *Trestní zákoník*. 1.9.2009. § 118. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/trestni-zakonik-c.40/2009-sb>.

³⁷ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky*. 17.7.2008. § 10. odst. 1. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/zakon-c.273/2008-sb-o-policii-ceske-republiky>

³⁸ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky*. 17.7.2008. § 10. odst. 5. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.aspi.cz/zakon-c.273/2008-sb-o-policii-ceske-republiky>

v obličej. Vše se odehraje během několika málo vteřin. Policista nemá čas, protože útok přichází ihned, tak použije techniky sebeobrany. Nejdříve odrazí pravou ruku bezdomovce, který drží zbytek láhve ostrým koncem namířeným na obličej policisty, následně odrazí druhou ruku bezdomovce, který navázal levým hákem. Policista provede navolnění útočníka tak, že pravou rukou se shora dolů přeje prsty po očích bezdomovce, který je nucen oči zavřít, následně naváže zachycením jeho pravé ruky, pákou na pravý loket a svedením na zem na jeho břicho, kde bezdomovce zaklekne s jeho pravou rukou mezi svými koleny. Zde mu již ve znehybněném stavu vykroutí zbytky láhve, kterou odhodí z dosahu a zavolá si přes mobilní telefon o uniformovanou hlídku policie. Policista momentálně nemá u sebe služební pouta, takže bezdomovce drží v této pozici do příjezdu hlídky, které jej následně předá. Hlídce policie se následně prokáže služebním průkazem, sdělí jí, že má momentálně naléhavý služební úkol, který mu brání dokončit zákrok, a tak veškeré další úkony spojené se zadržením provede uniformovaná hlídka policie.

Rozbor

Z uvedeného příkladu můžeme jasně vyvodit, jestli šlo o obranu nebo zákrok. Zde šlo o nutnou obranu, protože policista se nestihl prokázat útočnickovi a nedal mu nijak vědět o tom, že není obyčejnou civilní osobou. Ve chvíli, kdy by se bezdomovce stihl prokázat služebním průkazem nebo například zvoláním „policie, jménem zákona“! po kterém by následoval konkrétní pokyn jako například, aby láhev položil na zem a ustoupil atd. Známou větu: „Upust'te od protiprávního jednání nebo...!“ většinou používají pouze nováčci. Zde by bezdomovec při svém stavu opilosti těžko chápal, co tím chce policista vlastně říct, případně co po něm vlastně chce. „Položte tu láhev pomalu na zem a odstupte ode mne!“, je již konkrétní příkaz, sloužící k odstranění nějakého nebezpečí.

V tomto případě byl jako poškozený policista, který z předchozích zkušeností zvládl útočníka znehybnit bez toho, aniž by se někomu něco stalo. Tedy během obrany ještě zvládl zachovat chladnou hlavu a minimalizovat škody na životě a zdraví jak útočníka, tak poškozeného – policisty.

Poškozeným se ale prakticky může stát kdokoliv. Například v případě, že by se jednalo o ženu, která trénuje bojové sport - taekwondo a váží kolem padesáti kilogramů. Může být sice dostatečně technicky zdatná, aby opilého muže podobně zpacifikovala, ale na základě dlouhodobých statistik spíše použije to, co má nejvíce zažité a není tak fyzicky obtížné vzhledem k její a útočnickově váze (útočník může mít např. 80 kg), tedy v tomto případě razantním vysokým kopem (tzv. high kickem) na hlavu útočníka. V této chvíli se to zřejmě již neobejde bez zranění útočníka. Nicméně se stále jedná o nutnou obranu, i kdyby se bránila žena bez zkušeností s bojovými uměními, systémy nebo sporty například tak, že by jej několikrát uhodila kabelkou, hodila po něm kámen apod. Pakliže by útok trval a hrozil, tak by stále šlo u nutnou obranu.

4 Příprava policistů na násilné situace v rámci pracovní doby

Nově nastupující policisté jsou v rámci základní odborné přípravy policistů proškoleni z použití donucovacích prostředků, zbraně, znalosti zákonů, které s nimi souvisí a z poskytnutí první pomoci, tedy základní znalostí anatomie. Veškeré tyto nabyté vědomosti jsou prověřovány v umělých situacích, které nazýváme **modelovými situacemi** a jsou také součástí závěrečného přezkoušení jako jeho praktická část.

Tyto mají začínajícímu policistovi přiblížit stavy strachu z nebezpečí, z nezvyklé situace a otestovat je, jak dokáží pracovat v navozené zátěži (stresu), když je například oznamovatel nebo poškození v šoku, ve stavu hysterie, zraněném stavu, pod vlivem alkoholu nebo omamných látek apod. a je zde stále nebezpečí od ozbrojeného pachatele, který je někde v objektu apod. Modelové situace jsou provedeny s důrazem na bezpečnost, přičemž jsou povinné chrániče zraku – brýle, všech zúčastněných. Pro větší autenticitu se používají služební zbraně CZ 75 D Compact se speciálním modrým závěrem, určeném pro speciální střelivo – náboje FX. Jedná o náboj se slabší prachovou náplní než tradiční munice 9 mm Luger. Místo mosazné střely je zde modrá nebo červená plastová střela s barvou, která oproti tradičním paintballovým zbraním má při výstřelu na kratší vzdálenost podobné balistické vlastnosti, jako reálná střela. Veškeré modelové situace natáčí vhodně umístěné kamery, které následně zaznamenávají na klíčových místech jednání policistů, což má za následek další zátěžový faktor policistů – vědí, že jejich činy při modelové situaci budou následně podrobeny detailnímu rozboru před všemi zúčastněnými policisty a hodnotícími instruktory, tedy je to nutí k vyšším úsilí vypadat profesionálněji.

4.1 Osobní zkušenost s modelovými situacemi

Modelových situací jsem podstoupil několik, a to i po skončení základní odborné přípravy policistů. Většinou reflektovaly významné události z dění u nás i v zahraničí jako například „aktivní střelec ve škole“. Všechny cvičení modelových situací byla formou celodenního zaměstnání, aby bylo možné vyzkoušet více modelových skupin a scénářů.

Největší (a dle mého názoru nejlepší) modelovou situací, kterou jsem v rámci policie zažil, byl trénink na aktivního střelce v atriu Střešovické nemocnice na Praze 6. V atriu

a přilehlých prostorech tří pater, byl vymezen prostor pro modelové situace, včetně čekáren jednotlivých ordinací. Celé akce se zúčastnilo několik desítek policistů z místních oddělení Prahy 1, 6 a 7, instruktoři speciálních pořádkových a zásahových jednotek, komparz zdravotních sester, bratrů i civilních komparzistů s nezletilými, dále kaskadéři, technici a pyrotechnici filmového studia Barrandov. Všichni samozřejmě s nezbytnými ochrannými pomůckami a vybavením, včetně zmíněného střeliva FX.

Bylo zde celkem 8 scénářů, přičemž první byl agresivním pacientem bez zbraně, v dalším scénáři s nožem, pak ozbrojený pistolí, pak dva ozbrojení, pak s útočnými puškami a na závěr bombovým sebevrahem který připravenou pyrotechniku na závěr použil, přičemž bílý prášek simuloval dosah smrtícího účinku výbuchu.

Závěr z uvedeného cvičení v nemocnici Střešovice:

Pro policisty, kteří se nikdy nedostali pod ostrou střelbu, nezapomenutelná zkušenost a pro mě asi nejbližší bojovým podmínkám, kterou jsem měl možnost zažít. Chrániče sluchu zde na rozdíl od běžné střelnice nejsou, tedy slyšíte rány kolem 180–200 dB, pod kterými se musíte soustředit na svůj úkol, například odtáhnout zraněného z prostoru aktivní střelby a poskytnou první pomoc, komunikace s kolegy za takových podmínek kvůli rozdělení rolí, aj. Po každé situaci následovalo hromadné vyhodnocení. Kritiky nebyl ušetřen nikdo, od vedoucího útvaru po běžného hlídkového policistu, a tak by to mělo být. Taková cvičení samozřejmě představují zvýšenou finanční náročnost na pořádání – v řádech statisíců korun až milionů. Takovéto cvičení by tedy měl podstoupit každý policista, jelikož se nejvíce blíží extrémní situaci, která by mohla nastat.

Jako další přípravu na násilné střety bychom mohli uvést například „**Školu smyku**“, skládající se s teoretické a praktické části, kde jsem měl možnost vyzkoušet bývalá služební vozidla na hranici možností a také vyzkoušet jízdu za zhoršené trakce – aquaplaning, částečné trakce jedné nebo druhé strany vozidla, rychlou jízdu v zatáčkách, na okruhu, rychlou jízdu pozadu jen za pomoci zpětných zrcátek, to vše pod dohledem instruktora. Taková jízda má simulovat například stíhání nebezpečného pachatele v dopravním prostředku nebo obecně schopnost zareagovat při zhoršené

trakci na vozovce. Hlavním účelem tohoto cvičení bylo, aby si policisté zkusili jízdu za extrémních podmínek, která se v praxi stane málokdy a byli co nejméně překvapeni z chování vozidla, které se zde simuluje.

Samozřejmě nemůžeme vynechat ani pravidelnou střeleckou přípravu. Běžní hlídkoví policisté jsou útvarem vysílání na pravidelnou střeleckou přípravu, při které se trénuje manipulace se zbraní a střelba. Součástí této přípravy jsou i menší modelové situace, zdravotně, pohybová průprava. S tím souvisí i různé výcvikové skupiny a podle toho četnost a způsob výcviku. Policisté z místních oddělení jsou zařazeni ve druhé a třetí výcvikové skupině, kdy druhá skupina představuje hlídkové policisty a třetí skupina zpracovatele spisové agendy a dozorčí službu se zesílením. V druhé skupině by policisté měli absolvovat celkem osm střeleckých cvičení za rok, a u třetí jsou to čtyři cvičení. V rámci současného nedostatku policistů však dochází k tomu, že nemohou být na výcvik vysláni z důvodu neobsazenosti služebních míst na jednotlivých směnách, kdy by při celodenním zaměstnání nebylo dostatek sil a prostředků pro výkon služby samotného oddělení. Proto se uvedené počty cvičení často krátí na polovinu za rok i méně, podle stavu policistů na směně.

5 Příprava policistů na násilné situace v rámci mimo pracovní doby

„Příslušník je povinen prohlubovat svoji odbornost a udržovat svoji fyzickou zdatnost potřebnou pro zastávané služební místo a podrobovat se jejímu ověřování služebním funkcionářem.“³⁹

Z citace zákona o služebním poměru vyplývá, že policista je povinen se do služby řádně připravovat i mimo pracovní dobu, a to jak fyzicky, tak psychicky jak již bylo řečeno v kapitole „Stres“. Jako **psychickou přípravu** si tedy můžeme představit studium interních aktů řízení, zákonů, aktuální kriminální problematiky, aktuálního dění, jak doma, tak v zahraničí, studia moderních trendů všeho, co by mohlo souviset s prací policisty. Tedy se jedná stejně jako u jiných sociálních povolání o celoživotní studium. Jako **fyzická příprava** (fyzická zdatnost) je zde myšlena obecně dobrá kondice, která v konkrétním případě běžně uniformovaného policisty znamená mít dostatečnou sílu, vytrvalost a dovednost v případě, že by mohlo dojít k zákroku s ozbrojeným pachatelem. Toho lze dosáhnout jen nácvikem podobných sebeobraných a bojových technik, které souvisí s použitím donucovacích prostředků při zákroku a obecně můžou pomoci účelu sledovaného zákonem, což ve většině případů znamená co nejvíce šetřit život a zdraví osoby proti které je zakročováno.

5.1 Vlastní doporučení

Z hlediska psychické/duševní přípravy jsou výše uvedené aspekty přípravy zřejmé. K tomu bych ještě dodal strávit dostatek času odpočinkem, ať už aktivním – četba, filmy, chození do kina, na výstavy a jiné výlety za kulturou, tak pasivním, tedy dostatek spánku. Z hlediska fyzické a taktické přípravy jsem se rozhodl pro pravidelný nácvik střelby. Pro ten bylo z dlouhodobého finančního hlediska nutné přistoupit znovu ke studiu zákonů a zbraní. Při propočítání možných nákladů jsem se rozhodl si udělat zbrojního průkaz a koupit vlastní zbraň. Na většině střelnic stojí například přítomnosti instruktora 500,- Kč, zapůjčení zbraně 200–300,- Kč + zakoupení munice na místě – 500,- Kč. Jedná se tedy o poměrně drahou zálibu, alespoň v poměru se státním příjmem běžného policisty a bydlení v nájmu v Praze. Statické cvičení střelby na

³⁹ *Aspi.cz* [online]. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. 17.7.2008. § 45 odst. 1 písm. d). [cit.5.1.2023]. URL: https://www.aspi.cz/zákon_č._361/2003_Sb._o_služebním_poměru_příslušníků_bezpečnostních_sborů

použití zbraně za stresových podmínek úplně nepřipraví, byť tím rostl progres v mířené střelbě. Rozhodl jsem si proto zaplatit dvoudenní kurz manipulace se zbraní a dynamické střelby, které se snažím podstupovat, alespoň dva krát do roka. Klubů, které podobné výcviky nabízí, je dnes mnoho, stejně jako klubů s bojovými uměními, systémy a sporty. Pro fyzickou přípravu jsem si vybral cvičení tzv. Kalisteniky, což je ve své podstatě cvičení s vlastní vahou, známé už z období antiky. Výraz pochází „ze starořečtiny, přičemž *kallos* znamená *krása a sthénos síla*“⁴⁰ Výhoda tohoto cvičení je, že není potřeba navštěvovat fitcentrum a stačí podlaha zeď, případně větev stromu. Je to dle mého názoru univerzální a základní cvičení, se kterým by měli začínat všichni, kteří se rozhodli pro zvedání větší váhy než vlastního těla. K bojovému umění Jiu jitsu jsem si došel od běžné sebeobrany, přes sebeobranný systém Krav Maga, bojové umění Pekiti tirsia kali až jsem si vybral právě Jiu jitsu. Proč jsem došel nakonec k tomuto bojovému umění následně vysvětlím. Jak jsem již uvedl výše, sebeobranný systém slouží téměř výhradně k sebeobraně, bojové umění Pekiti tirsia kali, je velmi zajímavé a komplexní bojové umění se zaměřením na kulturu boje nožem a vše, co s ním souvisí. Je to velice užitečné na znalost dosahu s uvedenou zbraní jak pro obránce, tak útočníka. Nicméně některé techniky jsem shledal příliš brutálními, a tedy nepoužitelnými v souladu s možnými zákroky, byť jsou zde také znehybňující techniky. Právě znehybňující techniky s využitím co nejmenšího prostoru k provedení byl důvod, proč jsem se rozhodl pro studium tohoto bojového umění. V neposlední řadě jsem si k Jiu jitsu došel také proto, že v dětství trénovaná sebeobrana obsahovala japonský základ z juda a karate, tedy jsem jen navázal na něco, co jsem si pamatoval z dětství. Je tedy jednodušší navázat na něco, co člověk zná z předchozích zkušeností, což platí pro jakékoliv studium.

Psychická a fyzická příprava se navzájem prolíná a je důležitá pro fungování jak v zaměstnání policisty, tak následně v soukromém životě, což jsem si měl možnost mnohokrát ověřit.

⁴⁰ WADE, Paul. *Trénink vězně*. Vydavatelstvo Zelený Kocúr. Slovensko. 2015. ISBN 9788089761050. s. 20–21.

6 Faktor násilí v policejní praxi

Za 17 let aktivní služby bych mohl uvést případů desítky, nicméně pro ilustraci zde uvedu pouze tři, u kterých jsem byl jako běžný policista, běžného policejního oddělení v centru Prahy, přítomen a které si vyžádaly větší soustředění, orientaci a rozhodnost, než případy jiné a samozřejmě souvisí s násilím. Z hlediska ochrany utajovaných informací zde nemohu uvést konkrétní jména, místa nebo časy, nicméně „modus operandi“ (způsob provedení) zůstává stejný.

Případ č. 1 střelba v restauraci

Situace policejního vozidla – noční směna, noční hodiny, dva hlídkový policisté, starší kolega a „zelenáč“ rok u policie – moje osoba.

Zpráva radiostanicí od dozorčího směny, abychom jeli do určité restaurace na určitou adresu, střílí se tam. Zastávka, kufr služebního vozidla, vybalení a nasazení neprůstřelných vest – starší modely, těžké a nepohyblivé. Hlídka místního oddělení dojede na místo, podá hláskou službu operačnímu důstojníkovi. Na místě již další hlídky policie a výjezd služby kriminální policie a vyšetřování, zadržený a spoutaný pachatel, hlídáný dvěma policisty, na místě vozidlo záchranné služby s lékařem – stále oživuje postřeleného, zbraň se nenašla, na místě šest desítek svědků. Svléknutí již zbytečných a nepohyblivých neprůstřelných vest. Velitel výjezdu SKPV úkoluje hlídku místního oddělení na ztotožnění všech svědků, přičemž jeden může být ozbrojený pachatelovou zbraní. Hlídka se přesouvá do prostor, kde se nachází svědci a postřelený, kterého se stále snaží lékař se záchranáři resuscitovat. Marně, postřelený má několik střelných poranění, které se neslučují se životem a umírá. Na místě svědci, jako například zdravotní sestra, přivydělávající si jako číšnice ve volnu, celou událost viděla a projektily, které prostřelily tělo, těsně minuly a skončily ve zdi. Prý by útočník střílel dál, ale zasekla se mu pistole. Místo zemřelého je stále nezajištěné místo činu. Opatření – přesun všech svědků do jiné místnosti, opáskování místa, zamezení vstupu dalších osob a vyžádání kriminalistického technika, požádání o spolupráci dalších hlídek o pomoc s procesem ztotožňování svědků, kteří jsou z události ve větším či menším šoku. Nejvíce je schopná hovořit zdravotní sestra – číšnice. Nestřílelo se revolverem, ale pistolí a policii následně předá pár nábojnic, které jí přiletěly na barový pult. Pistole se nakonec našla u jedné ženy z kolektivu pachatele, v její kabelce, se

kteřou následně chtěla odejít. Po skončení ztotožňování kriminalisté zaúkolují hlídku k oznámení tragické události, příbuzným pozůstalým, společně s lékařem. Lékař má strach, když se od někoho okolostojícího dozví, že rodina má údajně vztahy s pražským podsvětím. Příbuzní byli také na místě při události. Událost sdělena, pozůstalí v šoku, lékař rychle odjíždí, vyžádána intervence a znovu odjíždějící záchranná služba pro staršího člena rodiny pozůstalých, kterému se udělá nevolno. Nejmladší člen rodiny adolescent, dostává hysterický záchvat a začíná vzteky kopat do věcí kolem sebe. Nakonec se uklidní bez razantnějšího zásahu policie. Po úkonech na místě a předběžném vyšetření svědků – cca po šesti hodinách, všichni opouští místo události.

Případ č. 2 – pořezaný muž

Situace policejního vozidla – noční směna, noční hodiny, dva hlídkový policisté, starší kolega – před penzista a já cca 7 let u policie.

Předběžná zpráva od dozorčího směny, dva muži – jeden druhého napadl nožem. Na místě již tři další hlídky, které všechny hlídaly pachatele. Poškozený zjištěn ve chvíli, kdy vystoupil z davu okolostojících (naštěstí). Do půl těla nahý, tmavé pleť. Poškozenému v prvních chvíli nebylo vzhledem k nočním hodinám vidět zranění následně se ohnul, aby si zavázal tkaničku u bot a na zádech mu zasvítla jeho vlastní žebra – zjištěna šikmá řezná rána zádech, cca padesát cm, kupodivu nekrvácující. Pachatel v klidu na lavičce, kolem něj šest stojících policistů, následně sedm. Přidal se kolega před penzista beze slova, popovídat si se starými známými kolegy. Poškozený nechce v klidu sedět a počkat na záchrannou službu i přes upozornění velké řezné rány na zádech. Poškozený výrazně rozšířené zorničky – podezření na intoxikaci OPL. Při kontrole totožnosti poškozeného a podávání hlášené služby přes radiostanici poškozený najednou agresivně vstane a odstrčí mě. Prodere se kolem sedmi policistů a začne je napadat pěstmi. Poškozený uchopen za ramena a odveden zpět na lavičku. Poškozený s odvedením zřejmě nesouhlasí a ožene se po policistovi (mně) pěstmi do obličeje. Zachycení rukou ani opětovné upozornění na jeho zdravotní stav nepomůže, nastává tahanice, musí být nasazena páka na ruku a rameno a následuje pomalé svedení na zem bez zakleknutí. Poškozený se snaží dostat ze sevření, je stále agresivní a hrozí, že si zlomí ruku. Zbylých 7 kolegů uklidňuje dav

kamarádů pachatele kolem, protože to vypadá, že chtějí poškozeného všichni hromadně napadnout. Není, kdo by s poškozeným pomohl. Nezbyvá, než zakleknout poškozeného a tím jej znehybnit. Z rány na zádech vystříkne krev. O minutu později přijíždí záchranná služba, přebírá si poškozeného. Poškozený chce zdravotníky fyzicky napadat, kolega z PMJ (pohotovostní motorizovaná jednotka) jede s poškozeným převoz do nemocnice k ošetření. Zajištění místa činu, vytěžení svědků, vyžádán kriminalistický technik. Kolega si mě pobaveně fotí – vypadám, jako bych podřízl vepře. Po skončení ohledání místa činu návrat na základnu, výměna stejnokroje od krve za čistý.

Případ č. 3. – výbuch plynu

Situace – já – odslouženo 12 let, momentálně dozorčí směny, léto, konec denní směny, večer.

Venku je slyšet zvláštní hučení, ale vzhledem k množství rekonstrukcí, nic neobvyklého. Přiběhne kolega dlouholetý před penzista a s panikou hlásí výbuch plynu venku. Vyjdu poprvé ven před budovu, od ranních hodin. Sloup hnědého kouře stoupá z výkopu nedaleko místního oddělení, vzniklým tlakem v potrubí se vytváří zvuk, jako když jede vlak. Vedle je cukrárna, kde lidé v klidu sedí, pijí kávu a koukají ze vzdálenosti pár metru na hnědý sloup a očividně se baví, doběhnu k nim – „utíkejte, může to bouchnout!“ Klid skončí a návštěvníci kavárny se líně přesunou mimo vytyčený prostor. Hlásná služba operačnímu důstojníkovi se žádostí o všechno, co má maják, kvůli evakuaci přilehlých budov. Během několika mála chvil dorazily jednotlivé hlídky policie a hasičů a začne se s evakuací. Následně se dostaví další hlídka hasičů a začne páčidlem otvírat domy jeden po druhém včetně policejní stanice. Že má dům mříže, jim divné nepřijde. Tunelové vidění. Poučím je, aby dál neničili historické dveře budovy policie a následně odchází k dalšímu domu. Přes radiostanici si hlídka Městské policie hl. m. Prahy vyžádá přítomnost policie státní k řešení problému s agresivním mužem. Při příchodu zde již dochází k tahanici mezi mužem a strážníkem. Muž má slušnou muskulaturu a strážníkovi se do zákroku nechce. Ptám se, v čem je problém. Muž, že si chce na strážníka stěžovat, strážník, že si jej musí ztotožnit a chce spolupráci, prý se spolu přetahovali, když muž chtěl obejít strážníka. Strážníkovi je řečeno, že momentálně neexistuje dělat jiné úkony než ten, aby nepouštěl nikoho do

okruhu možného výbuchu, tedy za vytyčenou hranici, kde právě stojí. Muži říkám, aby si opsal číslo z uniformy strážníka a stěžoval si na vedení MP. To mu stačí a odchází domů. Po následné evakuaci všech budov a celkem více než půl tisícovky lidí, se po 4 hodinách podaří centrální rozvod plynu vypnout. Hasiči předběžně změřeno, že se ve vzduchu nachází více jak dvaceti sedmi procentní koncentrace plynu a při dvaadvaceti procentech prý obvykle dochází k explozi. Po rozptýlení na normální hodnoty – cca 2 hodiny, se začnou lidé vracet domů. Po skončení akce, návrat do budovy, šatna, uniforma jde dolů. Je poseta hnědým barvivem plynu. Otření čela, promnutí očí a zjištění, že ulpělý plyn na pokožce dráždí oči, podobně jako slzný sprej. Po deseti minutách mi přestanou oči slzet.

Komentář k případům

Z uvedených situací vyplývá, že řešení problémů nikdy nebylo a nebude za ideálních podmínek a například potenciální nebezpečí napadení může hrozit i paradoxně od osoby poškozeného. Také je nutno počítat s tím, že ne každý kolega od městské nebo státní policie nebo i jiného člena IZS, bude vždy duchapřítomně stejně vyhodnocovat situaci.

Doporučení

Důležitá je především adaptace na vzniklé nečekané situace, mít se na pozoru před každým účastníkem konfliktu. Celkově se vyplatí být při nasazení lehce paranoidní a představovat si vlastní i cizí reakci na to nejhorší, co se může v danou chvíli stát. Tak bude zasahující policista málokdy překvapen.

7 Závěr

Jak v úvodu, tak v teoretické části jsem se snažil vysvětlit pojem násilí a jeho příčinné souvislosti z hlediska historického, psychologického a kriminálního. Násilí je tedy možné chápat jako faktor, který může sloužit i účelově (například k překonání odporu pachatele při vynucení práva, či jako ochrana života a zdraví). Může tedy být užito jak v pozitivním smyslu – například pro zachování práv a svobod občanů a ochranou jejich života, zdraví a majetku, tak v negativním smyslu – jako prostředek pro získání nějakých zdrojů v rozporu se smyslem zákona a na úkor poškozeného/oběti. V této práci jsem úmyslně nerozebíral problematiku obětí trestných činů, neboť obor psychologie, který se danou tématikou zabývá – Viktimologie (nauka o obětech), by sám o sobě mohl vydat na několik prací, jelikož při použití násilí není obětí pouze poškozený, ale může zde dojít i k obětem sekundárním jako jsou přihlížející, přátelé, rodina oběti atd.

V rámci této práce jsem se zaměřil na okolnosti (spouštěče) násilí, faktory jako jsou agrese, agresivita, strach, stres, které obecně souvisí s nenaplněním některých základních potřeb, případně nepřípraveností jedince na určité zátěžové jednání.

Samotnému násilí předchází konflikt, který je zde vysvětlen jak v pozitivním slova smyslu, kdy nás obohacuje o jiný úhel pohledu na problém, tak v negativním slova smyslu, kdy je zde vysvětlen jako spor pro určité názorové rozdíly nebo s cílem si vynutit na úkor druhé strany určitý zdroj.

Součástí uvedených kapitol jsou některé mé empirické poznatky z praxe, které zde přibližuji jako takové pomyslné poznámky pod čarou, kde jsou uvedeny ve formě různých příkladů k dané problematice.

Pro přiblížení násilí jsem zde rozebral i problematiku bojových umění, sebeobránných systémů a bojových sportů, kterých je nepřeberné množství, s důrazem na základní rozdíly mezi nimi a jejich pozitivní i negativní přínos.

Dále jsem zde rozebral důležitost výcviku policistů, hlavně modelových situací, které jsou pro výcvik důležité jak z hlediska sebereflexe při jejich řešení, tak z hlediska

vyzkoušení si jednání za ztížených situací pod navozeným tlakem. Obsahem této kapitoly jsou i konkrétní modelové situace, kterých jsem se zúčastnil a jejich přínos pro mé další prohlubování odborné způsobilosti.

V další kapitole jsou rozvedeny tři konkrétní příklady případů z praxe, na kterých chci poukázat na nestandardnosti vybraných situací, důležitost schopnosti adaptace a zachování chladné hlavy, při řešení nejenom hlavního problému, ale i okolností, které druhotně vznikají.

V této práci jsem se snažil popsat problematiku faktoru násilí v policejní praxi z pohledu běžného policisty z místního oddělení, přičemž z načerpaných zdrojů mimo své vlastní zkušenosti jsem si potvrdil, jak vážné mohou být důsledky služebních stresových situací a jak je důležitá předchozí psychická a fyzická příprava na výkon povolání. V tomto smyslu byl účel práce naplněn.

8 Seznam použité literatury

Knihy:

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání*. Plzeň:

Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

DUFFACK, J. J. *Člověk za hranicemi svých sil*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 9788020600066.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-535-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

LORENZ, Konrad. *Takzvané zlo*. Praha: Mladá fronta, 1992. Kolumbus. ISBN 80-7169-121-6

MASLOW, A. H. *Motivace a osobnost*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1728-2

MILLER, Rory. *Realita násilí. K čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. první vydání. Praha: Mladá fronta a.s., 2017. ISBN 978-80-204-4401-1.

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

MILLER, Rory. *Přiměřená sebeobrana. Efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462.

WADE, Paul. *Trénink vězně*. Vydavatel'stvo Zelený Kocúr. Slovensko. 2015. ISBN 9788089761050.

WEIMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů*. Český Těšín: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383.

ZNEBEJÁNEK, František. Sociologie konfliktu. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2015. ISBN 978-80-7419-177-0.

Internetové zdroje:

Aspi.cz [online]. Zákon č. 40/2009 Sb., *Trestní zákoník*. 1.9.2009. § 119. [cit.5.1.2023]. URL: [https://www.aspi.cz/trestní zákoník č. 40/2009 Sb.](https://www.aspi.cz/trestni-zakonik-c.40/2009-Sb)

Aspi.cz [online]. Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky*. 17.7.2008. [cit.5.1.2023]. URL: [https://www.aspi.cz/zákon č. 273/2008 Sb. o Policii České republiky](https://www.aspi.cz/zakon-c.273/2008-Sb.-o-Policii-Ceske-republiky)

Aspi.cz [online]. Zákon č. 361/2003 Sb., *o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. 17.7.2008. [cit.5.1.2023]. URL: [https://www.aspi.cz/zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů](https://www.aspi.cz/zakon-c.361/2003-Sb.-o-sluzebnim-pomeru-prislusniku-bezpecnostnich-sboru)

Who.int [online]. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Global status report on violence prevention 2014. [cit.5.1.2023]. URL: <https://www.who.int>