

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální patologie a sociologie

**Problematika sebeobrany na středních školách jako prevence
násilí**

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Fabiánová
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Stanislava Hoferková, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Kristýna Fabiánová
Studium: P15P0164
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce: **Problematika sebeobrany na středních školách jako prevence násilí**
Název bakalářské práce AJ: Problematics of selfdefense at high schools as a precaution of violence

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá problematikou výuky sebeobrany na středních školách v Hradci Králové jako prevence násilí. Teoretická část se týká objasnění základních pojmů týkajících se sebeobrany, právních aspektů a dále následného zmapování pomocných organizací pro napadené oběti. Cílem bakalářské práce je zmapování potřeby výuky sebeobrany na středních školách. V empirické části je použit dotazník, který zkoumá četnost setkání se žáků s násilným chováním a možnou potřebou umět se bránit v krizových situacích.

KONEČNÝ, A. Slovník sebeobrany. Olomouc: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-446-9
FIRST, R., BLAHUT, A. Sebeobrané modelové situace. Praha: Policejní akademie ČR, 1998. ISBN 80-85981-88-2
KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk prostředí výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004
VÍT, M. Sebeobrana pro střední školy. Brno: FSPS MU, 2009. Rigorózní práce.
RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 2002.
NÁCHODSKÝ, Z. Nebojte se bránit. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8

Garantující pracoviště: Katedra sociální patologie a sociologie,
Pedagogická fakulta
Vedoucí práce: PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Oponent: Mgr. Stanislava Hoferková, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce: 5. 1. 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce PhDr. Václava Bělíka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne ...

.....
Kristýna Fabiánová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu bakalářské práce PhDr. Václavu Bělíkovi, Ph.D. za podporu, vstřícný přístup a odborné rady během tvorby této bakalářské práce.

Anotace

FABIÁNOVÁ, Kristýna. *Problematika sebeobrany na středních školách jako prevence násilí*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 46 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou sebeobrany na středních školách. První kapitola je zaměřena na násilnou trestnou činnost páchanou na dětech a mladistvých. Následující a zároveň nejobsáhlejší druhá a třetí kapitola se věnuje charakteristice sebeobrany, jejímu dělení, vymezení procesů sebeobrany a důležitou součástí jsou legislativní aspekty sebeobrany. V poslední části, čtvrté kapitole je pozornost soustředěna na výuku sebeobrany na středních školách. Tato část je také věnována charakteristice vybraných kurzů sebeobrany v Hradci Králové. Empirická část se opírá o provedený kvantitativní výzkum, který byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Výzkum se zaměřuje na otázky výuky sebeobrany na středních školách a dále zjišťuje četnost setkání se s násilným chováním a možnou potřebou uplatnit dovednosti sebeobrany.

Klíčová slova: sebeobrana, úpoly, násilná trestná činnost, okolnosti vylučující protiprávnost, výuka a kurzy sebeobrany

Annotation

FABIÁNOVÁ, Kristýna. *Problematics of selfdefense at high schools as a precaution of violence*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2018. 46 pp. Bachelor Degree Thesis.

The thesis deals with issues of self-defense in secondary schools. The first chapter focuses on violent crimes committed against children and juveniles. The following and the most comprehensive second and third chapters deal with the characteristics of self-defense, its division and defining self-defense processes. Important part is the legislative aspects of self-defense. In the last part, fourth chapter, is attention focused on teaching self-defense at secondary schools. This part is also devoted to the characteristics of selected self-defense courses in Hradec Králové. The empirical part is based on the quantitative research which was made by using the questionnaire survey. Research focuses on issues of self-defense education at secondary schools. The research also identifies the frequency of encounters with violent behavior and the possible need to apply self-defense skills.

Keywords: self-defense, assault, violent crime, circumstances excluding illegality, teaching and self-defense courses

OBSAH

Úvod	8
1 Násilná trestná činnost páchaná na dětech a mladistvých	9
2 Charakteristika problematiky sebeobraný	11
2.1 Vymezení a dělení sebeobraný	11
2.2 Specifika procesu sebeobraný	14
3 Legislativní aspekty sebeobraný	18
3.1 Životní situace umožňující použití sebeobraný	18
3.2 Okolnosti vylučující protiprávnost	18
3.2.1 Krajiní nouze	19
3.2.2 Nutná obrana	20
3.2.3 Oprávněné použití zbraně	20
3.3 Pomoc obětem trestných činů	21
3.4 Problematika prevence násilného chování	26
4 Výuka sebeobraný	28
4.1 Rozdělení výuky úpolů dle RVP	28
4.2 Kurzy sebeobraný v Hradci Králové	30
5 Zkušnosti studentů středních škol v Hradci Králové s problematikou sebeobraný	32
5.1 Projekt průzkumu	32
5.2 Analýza a interpretace výsledků	34
5.3 Shrnutí	41
Závěr	43
Seznam použitých zdrojů	44
Přílohy	47

Úvod

Znalosti sebeobrany teoretického i praktického charakteru jsou velice užitečnou dovedností pro všechny osoby. Kdokoli může být obětí násilného trestného činu. Obětí se mohou stát nejen ženy, které jsou všeobecně chápány jako slabší pohlaví. Nýbrž v ohrožení jsou také důvěřiví senioři a samozřejmě děti a mladiství, kteří si většinou neuvědomují případná rizika vyskytující se v okolí.

Cílem práce je popisovat a řešit problematiku sebeobrany na středních školách v Hradci Králové. První až čtvrtá kapitola bakalářské práce si stanovuje za cíl vysvětlit teoretickou formou základní aspekty sebeobrany. Konkrétněji jde o základní vysvětlení pojmu sebeobrana a dalších pojmů s ní souvisejících. Další část práce je zaměřena legislativním směrem, kde pracuji s pojmy, jako jsou nutná obrana, krajní nouze nebo oprávněné použití zbraně. Čtvrtá kapitola se věnuje výuce sebeobrany na středních školách a volně přístupným kurzům sebeobrany v Hradci Králové.

Kurzy sebeobrany pro širokou veřejnost jsou dnes již běžnou a dostupnou praxí. Tak by tomu mělo být i na středních školách, sebeobrana by se zde měla vyučovat v rámci tělesné výchovy. Touto problematikou se zabývá empirická část, v páté kapitole této bakalářské práce. Empirická část ověřuje stanovené hypotézy, které se opírají o výzkum diplomové práce s názvem Současný stav výuky úpolů na středních školách. Tento výzkum byl proveden v Královehradeckém kraji, konkrétně v okrese Trutnov a Náchod a jeho autorem je Jan Kulda. Výzkum této bakalářské práce zkoumá a porovnává výsledky také z Královehradeckého kraje, ovšem data jsou shromážděna ze středních škol v Hradci Králové.

Pokud se mé hypotézy potvrdí, věřím, že by práce mohla zvýšit zájem o výuku sebeobrany. Především by mohla podnítit učitele tělesné výchovy k tomu, aby vyhradili větší prostor pro výuku sebeobrany v hodinách tělesné výchovy.

1 Násilná trestná činnost páchaná na dětech a mladistvých

Násilná trestná činnost páchaná na dětech a mladistvých je vysoce nebezpečným společenským jevem, i když její podíl na celkové trestné činnosti není nijak velký. Jak uvádí Zoubková (2001, online): „Ročně je Policií ČR registrováno přes 3.000 obětí trestné činnosti ve věku do 15 let, z čehož téměř 2.000 skutků tvoří násilná trestná činnost a přes 1.000 skutků mravnostní kriminalita. Kolem dvou desítek dětí je ročně zavražděno, kolem 100 dětí je týráno a téměř 400 dětem je úmyslně ublíženo na zdraví.“ I podle Dostálkové (2009, s. 20) je trestná činnost páchaná na dětech a mladistvých vysoce nebezpečný společenský jev. Ta dále konstatuje, že trestná činnost páchaná na této specifické skupině vykazuje zvláštní a odlišné aspekty, než je tomu u jiné skupiny napadených, u dospělé populace. Mezi tyto zvláštnosti patří 3 základní odlišnosti.

Jedná se o skrytou neboli latentní podobu trestného činu. Dalším odlišným znakem je snížená schopnost bránit se a posledním znakem je specifické prostředí, ve kterém se trestná činnost odehrává. Většinou se trestná činnost vyskytuje v rodině, škole nebo ve výchovném zařízení (Dostálková, 2009, s. 20).

Nejen děti a mladiství, nýbrž také senioři jsou častou obětí násilného trestného činu. Má na tom podíl nejen jejich snížená schopnost bránit se, ale také vysoká důvěřivost vůči cizím osobám (Vágnerová, 2004, s. 833). Naučit se a zvládat prvky sebeobrany by mělo obrovský přínos nejen pro ženy, které jsou v dnešní době s tímto tématem spojovány především, ale také pro děti a mládež. Sebeobrana by tedy měla být nepochybně součástí tělesné výchovy na každé základní a samozřejmě střední škole.

Dítě a mladistvý se může stát obětí tělesného ubližování a také sexuálního zneužívání. Pöthe (1996, s. 29-31), uvádí několik příkladů, kdy je dítěti tělesně ubližováno. Prvním příkladem je snaha eliminovat činnost dítěte, která se rodiči nelíbí, tělesným trestem. Způsobenou bolestí chce rodič docílit toho, aby se nevhodné chování u dítěte neopakovalo. Pokud však tímto trestem rodič nedocílí toho, aby se dítě poučilo, zvýší míru bolestivosti nebo také frekvence tělesného trestu. Dalším důvodem pro použití tělesného trestu je potřeba rodiče tzv. si ulevit. Nejčastěji se tento případ objevuje u psychicky nestabilního, nevyrovnaného a neurotického typu rodiče, který své dítě používá jako obětního

beránka. V případě, že k takovému trestání dochází často a v pravidelných intervalech, dítě může začít trest chápat jako spravedlivý, ztotožní se s jednáním rodiče. Tímto přijetím týrání jako spravedlivého trestu, dítě zmírňuje míru bolestivosti, smíří se s jednáním rodičů. To, že se jedná ze strany rodičů o týrání, si začne uvědomovat až v pozdějším věku. Pöthe se ve své knize dále věnuje sexuálnímu zneužívání dítěte. Inspiruje se Zdravotní komisí rady Evropy, která roku 1992 definovala pohlavní zneužívání dítěte tímto způsobem: *„nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoli pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoli, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoli, kdo dítě zneužívá. Takovou osobou může být rodič, příbuzný, přítel, odborný či dobrovolný pracovník či cizí osoba“* (Pöthe, 1996, s. 39). Sobotková (2014, s. 52) se k sexuálnímu zneužívání vyjadřuje tímto způsobem: *„Zneužití vlastním rodičem, představuje traumatizující zkušenost, která negativně ovlivňuje vývoj osobnosti dítěte. Traumatické aspekty spočívají nejen v násilném a bolestivém chování zneužívající osoby, ale také v gratifikujícím a stimulačním chování, které může být dítěti příjemné.“* To, že se pohlavní zneužívání dítěte může negativně odrazit v jeho budoucím životě, potvrzuje i psycholog Finkelhor. Podle něj může být jednou z příčin sexuálního zneužívání negativní vývoj pachatele v sexuální oblasti. Pachatel se mohl v dětství sám stát obětí sexuálního zneužívání. Mezi další důvody k tomuto činu jsou, neschopnost pachatele navázat běžný sexuální styk s osobou dospělou nebo jeho nezralá osobnost. Pachatel musí před samotným činem překonat vnější a vnitřní překážky činu. Jako vnější překážku můžeme označit omezený přístup k dětem a mladistvým. Vnitřní překážkou jsou pachatelovy zábrany, které často odstraňuje pomocí alkoholu nebo jiných omamných látek, drog (Pöthe, 1996, s. 39-42).

2 Charakteristika problematiky sebeobrany

Pojem sebeobrana se bude prolínat celým textem této bakalářské práce. Proto je následující kapitola zaměřena na charakteristiku, dělení, specifika procesu sebeobrany a dalších pojmů se sebeobranou souvisejících.

2.1 Vymezení a dělení sebeobrany

Pojem sebeobrana je možné dle Slovníku sebeobrany od Aloise Nekonečného (2000, 63 s.) definovat jako: *„technické, taktické, fyzické a psychické řešení konfliktní situace, která vyústila až do střetu, kdy je limitním faktorem ohrožení života; etická a praktická snaha likvidovat, neutralizovat neoprávněný, nepodněcovaný útok, nikoliv útočnika!; cílem je ubránit se, nebo převést situaci ke smíru, dohodě, kompromisu a rozchodu;“*

Pro srovnání uvádím další definici sebeobrany podle autora Miroslava Ďurecha (2000, s. 62), který říká, že: *„Sebeobrana je pohybová činnost, která je tvořena různými úpolovými aplikacemi, jimiž řešíme konfliktní situace fyzických střetů. Podle okolností můžeme měnit konkrétní úpolové aktivity tak, aby byla akce dostatečně účinná a rychlá.“*

Sebeobrana samotná není založena pouze na fyzickém střetu dvou protivníků. Než dojde ke střetu, je možné bránit se již před samotným fyzickým napadením. Součástí sebeobrany jsou i situace předcházející napadení nebo situace nastávající po napadení. Útočník si ve většině případů strategii napadení důkladně promyslí. Vyhlédne si oběť vypadající bezbranně, která bude klást dle jeho soudu minimální odpor. Agresor se následně pokusí navázat kontakt s obětí. Je potřeba mít na paměti, že útok může oběť zpomalit či dokonce úplně odvrátit. Je k tomu zvláště zapotřebí, aby oběť dokázala zareagovat adekvátním způsobem na nepříjemnou situaci. Snažila se působit sebevědomě, důrazně odmítla pokus o navázání nevyžádaného rozhovoru nebo použila důslednou a hlasitou verbální obranu. Křik dokáže útočnicka odradit (Rýč, Petru, 2008, s. 11). S tím souhlasí i Fojtík (1994, s. 26) a říká, že: *„Sebeobrana není jen forma obrany proti útočnickovi. Zahrnuje uvědomění si nebezpečných okolností a včasné rozpoznání potenciálně nebezpečných situací, i dovednost se jim vyhnout. Je nutné*

si uvědomovat nebezpečí, ať jde o nebezpečná místa, dobu, osoby, situace, a je nutné porozumět tomu, proč jsou nebezpečné.“

Vedle pojmu sebeobrana existuje také pojem sebeochrana. Sebeochrana označuje situaci, kdy není motiv útoku natolik nebezpečný, aby mohly být použity prostředky ohrožující život útočníka. V praxi je velice obtížné tyto situace rozlišit. Dělení těchto dvou situací je tedy používáno převážně v teoretické rovině, jak uvádí Alois Konečný (2000, s. 63–64).

Sebeobranu řadíme mezi úpoly. Úpoly můžeme definovat podle Zdenka Reguliho (2005, s. 7) jako: *„pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.“* Úpoly jsou založeny na kontaktu minimálně dvou jedinců, přičemž kontakt může být bezprostřední nebo ho může být dosaženo použitím různých zbraní. Na rozdíl od jiných sportovních aktivit, kde je kontakt se soupeřem pouhým prostředkem k dosažení cíle, v úpolech je kontakt samotným cílem. (Reguli, 2005, s. 7)

Úpoly se dělí do tří kategorií. Jsou to úpoly základní, úpoly sportovní a sebeobrana. Základní úpoly jsou přípravou pro další úpolové kategorie. Přípravné úpoly jsou relativně jednoduchá pohybová cvičení, jejichž cílem je rozvíjení kondice a koordinace pohybu, dále sebekontroly, soutěživosti, odvahy a bojovnosti. Přípravné úpoly se dělí na přetahy, přetlaky a nacvičení odporu například pomocí hry. Sportovní úpoly jsou založeny na boji s protivníkem. Patří mezi ně úpolové sporty, jako jsou box, judo, sportovní karate, aikido a další. V neposlední řadě se mezi úpoly řadí sebeobrana. Sebeobrana využívá úpoly jako prostředek k odvrácení nebezpečí a vlastní obraně. (Pavelka, Stich, 2007, online)

Reguli (2005, s. 15) rozděluje sebeobranu na dvě základní kategorie, dle cílové skupiny, pro kterou je určena. Jedná se o sebeobranu profesní a sebeobranu osobní. Sebeobrana profesní je určena pro takové profese, u nichž je zapotřebí zvládat specifická úpolová cvičení. Jde se o sebeobranu pro bezpečnostní složky, sebeobranu pro ozbrojené složky a další. Osobní sebeobrana je určena širšímu okruhu zájemců. Najdeme zde široký okruh

věkových nebo i profesních kategorií. Každá tato kategorie vyžaduje specifický přístup.

Osobní sebeobranu lze dále dle Pavelky a Zdobinského (2017, online) rozdělit na:

- Sebeobranu žen;
- Sebeobranu seniorů;
- Sebeobranu dětí;
- Sebeobranu pro osoby se specifickými potřebami;
- Sebeobranu pro osoby pomáhající svou profesí.

Děti jsou velice ohroženou skupinou cílovou skupinou násilníků. Právě děti jsou často obětí šikany, sexuálního zneužívání a může u nich dojít k těžkému ublížení na zdraví. Většinou se vše děje v prostředí jim důvěrně známém, může to být domov, škola nebo hřiště. Mezi specifické sebeobrané techniky určené pro tuto věkovou kategorii patří zasažení citlivých míst na těle útočníka, únikové strategie, vyhledávání pomoci nebo využití komunikačních prostředků. Edukace v oblasti prevence nebo zbavení se důvěřivosti k cizím lidem by měla být neopomíjenou součástí (Pavelka, Zdobinský, 2017, online).

Kromě Reguliho nebo Pavelky se Zdobinským rozděluje specifickým způsobem sebeobranu i Alois Konečný (2000, s. 94). Ten ve své knize sebeobranu dělí na 4 základní složky podle toho, pro jaká povolání je určena nebo na jakých místech se s její výukou setkáme. Jedná se o sebeobranu branně bezpečnostní, profesní, všeobecnou a systémovou jinak nazývanou komplexní sebeobranu. Branně bezpečnostní sebeobrana jak již z názvu vyplývá, je určena pro armádu, brance, státní policii, městskou nebo obecní policii, vězeňskou službu ČR nebo pro celníky. Profesní sebeobrana se pak týká ostražky objektů, závodní strážce, vrátných, osobních strážců, pořadatelů různých kulturních či sportovních akcí nebo také doručovatelů, kurýrů, pokladních, revizorů, exekutorů, řidičů, ošetřovatelů, vychovatelů a mnoha dalších profesí, kde hrozí pracovníkům fyzické napadení. Všeobecná sebeobrana je pak určena pro širokou veřejnost. S její výukou se setkáme ve cvičicích klubech, kroužcích nebo oddílech. Vyučuje se i formou krátkodobých kurzů pro firmy, organizace a samozřejmě existují kurzy i pro jednotlivce. S výukou všeobecné sebeobrany se setkáme především

na základních školách, středních školách nebo učilištích a také na univerzitní půdě. Jako poslední složku Konečný uvádí systémovou sebeobranu. Systémovou sebeobranu můžeme chápat jako komplexní celoživotní program, zahrnující nejenom cvičení, ale také její studium.

2.2 Specifika procesu sebeobrany

Kromě pojmu sebeobrana je podstatné objasnit si i pojmy jako jsou obrana a útok. Teorií obrany a útoku se ve své knize zabývá Alois Konečný (2000, s. 96) a popisuje útok dvěma následujícími způsoby:

- *„Útok je neoprávněný, nepodněcovaný pokus poškodit, nebo usmrtit jinou osobu, nebo zasahovat do jejího jednání.*
- *Útok je oprávněná činnost podložená eticky i zákonně, snahou je eliminovat protiprávní jednání druhé strany.“*

Konečný (2000, s. 96) dále hovoří o tzv. “Spojené síle útoku“, což je podle něj spojení vnějších a vnitřních faktorů dohromady. Jako vnitřní faktory útoku uvádí příčiny útoku a přání útočnicka. Příčiny útoku rozděluje na racionální, zákonné důvody a na iracionální. Do kategorie racionálních příčin patří sebeobrana, pomoc druhé osobě nebo služební zákroky. Mezi iracionální příčiny útoku spadají nezákonné útoky pod vlivem návykových látek. Přání útočnicka následně dělí na přání reálná a přání nezákonná. Reálná přání charakterizuje jako zakončení útoku úspěšně nevybočením ze zákona ani etiky. Jako nezákonná přání útočnicka uvádí oloupení, znásilnění, omezování osobní svobody apod.

Vnější faktory útoku Konečný (2000, s. 96) rozděluje na dynamické a technické. Dynamické pohyby jsou aplikovány buď pohybem celého těla jako zbraně nebo využitím pouze části těla jako jsou ruka, noha či hlava. Technické faktory útoku jsou realizovány se zbraní nebo beze zbraně. Při útoku beze zbraně se využívá vlastní tělo, mohou být použity kopy, páky, škrčení a další techniky. Útok se zbraní je realizován například pomocí nože, pistole, hole a jinými nahodilými předměty.

Dle Fojtíka (1994, s. 18) existují 3 typy útočníků. Prvním typem je člověk, který se chová sice neadekvátně či nevhodně vůči své oběti, ale nemusíme se bát,

že by došlo z jeho strany k násilí či dokonce zabití. Můžeme od něj očekávat spíše reakce spontánní než agresivní jednání. Druhým typem útočnicka je útočník agresor. Agresor je typ útočnicka, který cítí ke všem svým obětem zášť, vidí ve všech ženách čarodějnice a pociťuje vůči druhému pohlaví silné nepřátelství. Toto vnitřní napětí uvolňuje sexem. Třetím a také nejhůře předvídatelným typem je útočník psychopat. Psychopat je nejvíce nebezpečným, nejčastěji právě on svou oběť zraní a nejvíce ji ublíží, jeho reakce jsou nečekané. Také proto je velice složité ubránit se mu. Bedřich Rýč a Veronika Petřů (2010, s. 12) dále konstatují, že útočník je zpočátku napadení vždy ve výhodě. To on si vybírá, koho napadne, většinou se jedná o osoby menší postavy, které působí bázlivým dojmem. Může s nimi zabřednout do rozhovoru a tím si své domněnky potvrdit. Vybírá také čas a místo útoku, využívá momentu překvapení a může být dokonce ozbrojen. Těmito všemi faktory, získává nad obětí velké výhody, proto je nesmírně důležité znát alespoň základní pravidla sebeobrany.

Obranu Nekonečný (2000, s. 97) popisuje následovně: „*Obrana je neutralizace neoprávněného útoku, obránce využívá zákony přírodní, společenské ve svůj prospěch.*“ Opět přichází s pojmem “Spojená síla obrany“, kterou tvoří vnitřní a vnější faktory obrany. Vnitřními faktory jsou spravedlnost a psychika. Spravedlnost může být etická, kdy proti nespravedlivému útoku máme etické právo na obranu nebo zákonná spravedlnost, kdy proti nespravedlivému útoku máme zákonné právo na obranu. Psychiku posléze rozděluje na vlastní a útočnickovu psychiku. Psychika hraje při obraně velice důležitou roli, vlastní psychiku může ovlivnit pravidelné cvičení, studium nebo životní zkušenosti. Útočnickovu psychiku můžeme ovlivnit jeho zastrašením nebo šokováním a tím můžeme zabránit, aby nadále v trestné činnosti pokračoval. Vnější faktory obrany rozděluje stejně jako vnější faktory útoku na dynamické a technické. Dynamické faktory obrany mohou být aplikovány pohybem části těla nebo celým tělem při zneškodnění útoku. Nebo se může jednat o účelnou taktiku při obraně spojenou s kontrolou útočnicka. Technické faktory vnější obrany jsou realizovány opět beze zbraně nebo pomocí zbraně.

Psychická stabilita je jedním ze základních faktorů, který ovlivňuje výsledek sebeobrané situace. Na výsledku obranné situace se podílí i další neméně důležité faktory, jedná se o tzv. faktory střetnutí. Náchodský (2006, s. 68) ve své

knize uvádí 3 základní faktory střetnutí. Jde o faktor psychologický, taktický a technický. Faktor psychologický je založen na již zmíněné psychické stabilitě. V podstatě se jedná o to, dokázat v zátěžové situaci potlačit negativní a instinktivní emoce. Jde o projevy strachu, úzkosti, trémy, vzteku či zuřivosti nebo paniky. Všechny tyto negativní emoce způsobují ústup racionálního myšlení. Tím je posléze způsobeno chybování v situaci bezprostředního ohrožení, což může způsobit nevratné následky. Faktor taktický je založen na správně použité taktice, tedy strategii nacvičených pohybových technik, která povede k vítězství nad protivníkem. Aby mohl být plně využit faktor taktický, je nesmírně důležité zachovat si již zmíněnou psychologickou stabilitu a v nebezpečné situaci správně a šikovně vybrat takový obranný postup, který nepřítel nebude očekávat. Správně zvoleným přístupem se lze sebeobranné situaci zcela vyhnout. Faktor technický se již týká samotného střetu mezi protivníkem a obětí. Lze říci, že jde o vlastní fyzické řešení, použití nacvičených technik v boji.

Kromě těchto základních faktorů střetnutí existují i faktory střetnutí vedlejší. Tyto faktory se bez pochyb také do značné míry podílejí na výsledku sebeobrany, proto je nelze brát na lehkou váhu. Vedlejším faktorem střetnutí je například oblečení. Je zřejmé, že vhodnějším oděvem je sportovní, pohodlné oblečení, které zvyšuje pohyblivost člověka. Obuv je dalším takovým faktorem, zásadně ovlivňující stabilitu při boji. Jehlové podpatky jsou tedy bohužel v bojové situaci velice nevýhodné. Mezi další vedlejší faktory střetnutí patří i geografické podmínky, jako jsou klima nebo profil terénu. Profil terénu stejně jako obuv značně ovlivňuje stabilitu a také určuje fyzickou náročnost střetu pro účastníky. Klimatické podmínky, hlavně extrémní chlad nebo naopak teplo podstatným způsobem ovlivňují dýchací systém. To může být velký problém zvláště u netrévaného, fyzicky málo zdatného jedince. Nejen venkovní podmínky, nýbrž i vnitřní uspořádání prostoru má zásadní vliv při obraně. Nejvíce nebezpečné jsou malé prostory. Může se jednat o malé prostory v domácnosti, jako je koupelna nebo toaleta. Nebezpečné jsou však i malé prostory veřejné, jako jsou například výtahy. Malé prostory snižují schopnost manévrovacích prvků a použití některých sebeobranných technik nebo možnost následného útěku. Dalším faktorem je zbraň. Zbraň v ruce protivníka vždy snižuje schopnost se bránit. Podílí se zvláště na psychickém hendikepu, kdy může tento faktor obět'

donutit k naprosté nečinnosti. Následujícím faktorem je osobnost protivníka. Tento bod se týká zejména cizinců. Cizinci pocházející z odlišného sociálního prostředí, zastávají odlišnou kulturu a zvyky, jsou vychováni jiným způsobem nebo zastávají odlišný žebříček hodnot. Mohou mít mimo jiné i zkušenosti z vedených válek nebo kriminální minulost. Všechny tyto aspekty zvyšují hrozbu napadení. Zvláště pokud přicházejí do jiného státu s vidinou nové a lepší budoucnosti, za kterou jsou ochotni podstoupit mnohé. Tzv. divácká kulisa je posledním vedlejším faktorem obrany. Pokud jsou v okolí přítomni ostatní lidé, zvyšují nervozitu a obavu ze ztráty vlastní důstojnosti. V případě, že okolí nijak nereaguje na viděný útok, napomáhá tak bohužel samotným útočníkům (Náchodský, 2006).

3 Legislativní aspekty sebeobrany

Kapitolu věnovanou právním aspektům sebeobrany nelze opomenout. Vědět kdy a za jakých okolností se bránit, aniž bychom se dopustili porušení zákona, by mělo být základní znalostí každého občana.

3.1 Životní situace umožňující použití sebeobrany

Obrané techniky je možné použít proti útoku právě probíhajícímu, je tomu tak však i v případě útoku bezprostředně hrozícímu. Bezprostředně hrozící útok lze vyčíst z kontextu dané situace, kdy je zřejmé, že útok nastane každým okamžikem. V těchto případech je obránci umožněno, aby se bránil, jinak by byl znevýhodněn. Ovšem obránce nesmí žádným způsobem zasahovat před tím, než tento okamžik nastane. Stejně je tomu i v případě útoku právě skončeného. Pokud útočník zanechá boje, obránce nemůže dál v obraně pokračovat (Fojtík, 1994, s. 9). Útok bezprostředně hrozící ve své knize dále charakterizuje Náchodský (2006, str. 32–33), který se snaží blíže definovat okamžik objektivní hrozby útoku. Přímo hrozící útok popisuje pomocí několika charakteristik. Jedná se o vnější znaky, jako je verbální napadání, výhružky apod. Dalším podstatným znakem je krácení vzdálenosti mezi útočníkem a obráncem, jde o tzv. „mez zásahu“, která činí přibližně 120 cm. Tato vzdálenost zcela reálně umožňuje napadení kopem. V případě použití jiné zbraně, než je například kopání, je vzdálenost prodloužena o dosah použité zbraně.

„Krácení vzdálenosti, uchopení zbraně, výhružky a verbální napadání jsou kombinací naplňující pojmy „přímo hrozí“ a „má bezprostředně nastat“ (Náchodský, 2006, s. 33).

3.2 Okolnosti vylučující protiprávnost

Okolnost vylučující protiprávnost lze chápat jako čin, který se svými rysy podobá trestnému činu. Hlavním rozdílem je však tzv. společenská nebezpečnost. Okolnost vylučující protiprávnost není pro společnost nebezpečná, tudíž není ani trestným činem. Činy právním řádem dovolené společenskou nebezpečnost

vylučují. Naopak činy, které jsou v rozporu s právním řádem, jsou protiprávní a hrozí za ně příslušné sankce. (Náchodský, 2006, s. 23)

Okolnosti vylučující protiprávnost jsou dle Náchodského (2006, s. 23): *„takové zákonem předpokládané okolnosti, které vylučují společenskou nebezpečnost (materiální znak trestného činu) v jednání osoby, která jedná na obranu zájmů chráněných společností. Princip okolností vylučující protiprávnost spočívá v tom, že osoba, která za těchto podmínek jedná, naplní obvykle formální znaky trestného činu, ale o trestný čin nejde, protože její jednání např. v nutné obraně nebo v krajní nouzi není protiprávní – chybí mu společenská nebezpečnost jako materiální znak trestného činu.“* V našem trestním zákoníku je jako okolnost vylučující protiprávnost definována krajní nouze (§ 28), nutná obrana (§ 29) a oprávněné použití zbraně (§ 32).

Mezi hlavní a nejdůležitější úkoly našeho státu patří ochrana práv a oprávněných zájmů fyzických a právnických osob. Tato práva jsou garantována pomocí právního řádu České republiky. Zajišťována jsou prostřednictvím státních orgánů a orgánů státní správy a samosprávy. Jde o práva, jako jsou například právo na život, zdraví, majetek osobní svobodu nebo právo na domovní svobodu. (Pavelka, Zdobinský, 2017, online)

3.2.1 Krajní nouze

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník definuje krajní nouzi jako: *„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“* (§ 28 trestního zákoníku)

Náchodský (2006, s. 27) ve své knize shrnuje podmínky pro jednání v krajní nouzi. V případě krajní nouze někdo odvrací nebezpečí. Někdo může být jakákoli osoba, která může oprávněně zasáhnout a tím přímo hrozící nebezpečí odvrátit. Nebezpečí nebylo za dané situace možno odvrátit jiným způsobem a způsobený následek je nižší než ten, který nám hrozil. Nebezpečí definuje jako situaci ohrožující životy, zdraví nebo majetek. Zdrojem nebezpečí může být

dle Náchodského přírodní síla, nebezpečné například choromyslné lidské jednání, napadení zvířete, technické nedostatky a další. Zpravidla se tedy jedná o ochranu zdraví, života či majetku než o odvrácení trestného činu.

3.2.2 Nutná obrana

Vymezení nutné obrany podle zákona č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ (§ 29 trestního zákoníku) Šálený (1992, s. 4) staví do opozice nutnou obranu a sebeobranu. Nutnou obranu charakterizuje jako jednání, při kterém osoba odvrací protiprávní útok na sebe samého nebo na jakoukoli třetí osobu. Pokud osoba odvrací útok jí osobně hrozící, nazýváme toto jednání sebeobranou.

Rozdíl mezi nutnou obranou a krajní nouzí ve své knize uvádí Náchodský (2006, s. 28) a říká, že následek jednání, které použijeme v krajní nouzi, musí být vždy nižší, využívá se zde princip tzv. proporcionality. Tedy úměrnosti mezi jednáním a následkem. Na rozdíl od nutné obrany, kde je dovoleno použít takové jednání, které způsobí útočnickovi následek přiměřený, ale i vyšší. Následky, které sebou přináší nutná obrana, však lze způsobit pouze útočnickovi popřípadě útočnickům. Při jednání v krajní nouzi lze způsobit následky komukoliv.

3.2.3 Oprávněné použití zbraně

Podle zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku: „Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.“ (§ 32 trestního zákoníku)

Náchodský (2006, s. 28) uvádí příslušné právní předpisy upravující oprávněné použití zbraně:

- „Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky (konkrétně v § 39);
- Zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii (konkrétně v § 20);

- *Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské a justiční stráží České republiky (konkrétně v § 18);*
- *Zákon č. 154/1994 Sb., o bezpečnostní a informační službě ČR (konkrétně v § 5);*
- *Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky (konkrétně § 42).“*

Zjednodušeně lze říci, že oprávněné použití zbraně je dovoleno pracovníkům ozbrojených sborů a složek, kteří se pro výkon svého povolání musí řídit zákony a předpisy, které konkrétně popisují podmínky, za kterých lze zbraň použít (Náchodský, 2006, str. 13). Běžný občan, který není příslušníkem ozbrojeného sboru nebo složky, může zbraň použít pouze v případě nutné obrany nebo krajní nouze (Náchodský, 2006, s. 29).

3.3 Pomoc obětem trestných činů

Obětí trestného činu se dle zákona č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů a o změně některých zákonů rozumí: *„fyzická osoba, které bylo nebo mělo být trestným činem ublíženo na zdraví, způsobena majetková nebo nemajetková újma nebo na jejíž úkor se pachatel trestným činem obohatil“* (§ 2 odst. 2 zákona o obětech trestných činů). Zákon o obětech trestných činů dále definuje práva na poskytnutí odborné pomoci pro oběti trestných činů. Tato práva se vztahují na odbornou pomoc, která je poskytována placenou či bezplatnou formou a dále na právní pomoc a poskytování právních informací. Odbornou pomoc poskytují obětem trestných činů subjekty, které jsou zapsány v registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů. Odborná pomoc zahrnuje psychologické a sociální poradenství, právní pomoc, poskytování právních informací a restorativní programy. Odborná pomoc se poskytuje před zahájením, v průběhu i po skončení trestního řízení, a to do doby pokud je účelná (§ 4 zákona o obětech trestných činů). Právní pomoc může obětem trestných činů poskytovat Probační a mediační služba a dále subjekty s akreditací pro poskytování právních informací. (§ 6 zákona o obětech trestných činů). Zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů dle § 5 říká, že: *„Subjekty zapsané v registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů mají povinnost poskytnout odbornou pomoc bez zbytečného*

odkladu bezplatně na základě žádosti zvláště zranitelné oběti, která tuto pomoc potřebuje. To neplatí, jedná-li se o oběť trestného činu zanedbání povinné výživy (§ 196 trestního zákoníku), nevzniklo-li tímto činem nebezpečí nouze nebo trvale nepříznivý následek.“ Registr poskytovatelů pomoci obětem trestných činů vede ministerstvo spravedlnosti. Činnost organizací zapsaných v tomto registru podporuje poskytováním dotací ze státního rozpočtu. Tyto dotace však mohou dostat jen akreditované subjekty. Subjekt, který chce poskytovat pomoc obětem trestných činů, musí splňovat akreditaci pro jednu nebo dvě služby. Mezi tyto služby patří poskytování právních informací a restorativní programy (Vicherek, 2013, online). V tomto registru je zapsáno 35 subjektů poskytující sociální služby. Mohu jmenovat například Bílý kruh bezpečí, SKP- Centrum, Oblastní charitu a další.

Bílý kruh bezpečí (dále BKB) patří mezi nejznámější a nejrozšířenější organizaci poskytující odbornou pomoc obětem a svědkům trestných činů. Služby jsou poskytovány bezplatně a samozřejmě diskrétně. Hlavní pracovní náplní organizace BKB je poskytování právního, psychologického a sociálního poradenství, které je poskytováno pomocí mnoha odborníků na danou problematiku, jako jsou právníci, sociální pracovníci a psychologové. Poradenství je zde poskytováno komplexní formou, klienti tak mohou svůj problém řešit souhrnně a na jednom místě, v jedné poradně. Problém se zde řeší v oblasti právní a také v oblasti psychosociální. BKB je zapsán nejen v Registru poskytovatelů sociálních služeb MPSV (dle zákona č. 206/2006 Sb.), ale také je uveden v Registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů Ministerstva spravedlnosti (dle zákona č. 45/2013 Sb.). Kromě sítě poraden poskytuje BKB také nonstop linky, které existují za účelem nepřetržité pomoci obětem trestných činů, svědkům trestných činů a samozřejmě jsou určeny i pro oběti domácího násilí. Takovou to důležitou bezplatnou telefonní linkou je linka s číslem 116 006. V současné době funguje 9 poraden organizace BKB. Tyto poradny můžeme najít v Praze, Plzni, Liberci, Českých Budějovicích, Pardubicích, Jihlavě, Olomouci, Brně a v Ostravě. V provozu je také Intervenční centrum BKB, které sídlí v Ostravě a Centrála BKB se sídlem v Praze, Centrála BKB nabízí stejně jako Linka pomoci obětem nonstop služby. (Bílý kruh bezpečí, 2018, online).

Kromě organizací zapsaných v Registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů, by měla být hlavní institucí poskytující pomoc samozřejmě Policie České republiky. První kroky napadené osoby by měly vést právě na policii, kde by mělo dojít k nahlášení trestného činu, aby mohlo začít vyšetřování. Nejen policie nám může podat pomocnou ruku, dalším takovým orgánem je například Hasičský záchranný sbor České republiky. Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje uveřejnil na svých webových stránkách detailní popis instrukcí, jak se zachovat očitnete-li se v situaci, kdy se stanete obětí přepadení nebo jiného násilí. Jedná se o tyto užitečné rady:

- *„má-li útočník zbraň, neodporujte mu a odevzdejte všechny požadované cennosti - Váš život je přednější;*
- *nemá-li útočník zbraň, pokuste se zvážit své schopnosti a snažte se bránit nebo utéct;*
- *k obraně můžete použít např. kabelku, svazek klíčů nebo deštník, písek, kamení, lak na vlasy...;*
- *zkuste silně vykřiknout, některé útočnický to může zastrašit;*
- *nemáte-li šanci se ubránit, v žádném případě nevyhrožujte útočnickovi, že případ oznámíte policii;*
- *vždy si všimněte vzhledu útočnicka kvůli případné pozdější identifikaci (výška, postava, barva vlasů, obličej, ...);*
- *i v případě pouhého pokusu o přepadení volejte policii (tísňová linka 158) nebo se dostavte na nejbližší místní oddělení policie, pamatujte - pokud věc neoznámíte, může být brzy obětí někdo další;*
- *v případě znásilnění počkejte s umytím a převléknutím až do doby, než Vás prohlédne lékař (došlo by ke zničení důležitých důkazů k usvědčení pachatele),*
- *nemáte se za co stydět, svěřte se někomu blízkému nebo psychologovi“* (Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje, 2018, online).

Tento výčet může být dále doplněn o další finty, které nám mohou pomoci k odstrašení útočnicka. Můžeme například udělat něco, co od nás útočník neočekává, vydávat hlasitý zvuk, začít křičet „Hoří“, hlasitě zapískat na píšťalku nebo zahrát hysterický záchvat. Lze také začít předstírat nevolnost či mdloby. Pokud uznáme, že se s útočnickem dá komunikovat, můžeme zkusit

i psychologický přístup. To znamená, že se můžeme pokusit mu jeho čin rozmluvit. V neposlední řadě je velice důležitá snaha všemožnými způsoby útočníkův čin zdržovat (Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje, 2018, online).

Mimo tohoto výčtu instrukcí existuje i tzv. Bezpečnostní devatero, které zformulovali Rýč a Petrů (2010, s. 9–11).

- Prvním bodem je zásada, vyhýbat se svému nepříteli nebo naopak se chovat tak, aby se nám nepřítel příště vyhnul sám. Zjednodušeně lze říci, že je zbytečné vystavovat se nebezpečí od osoby, která nám je z nějakého důvodu nepříjemná a raději se jí vyhnout.
- Druhý bod říká, že každá akce je rychlejší než reakce. Útočník je vždy rychlejší než oběť, je ve výhodě. To on zahajuje útok, volí místo střetu atd.
- Třetí zásada se týká zvážení momentálního rizika vůči vlastním ztrátám. Zásada nám říká, že bychom nikdy neměli vstupovat do prohraného boje. Samozřejmě je lepší být ochuzen než zraněn či usmrčen.
- Následující zásada se snaží vysvětlit, že je velice nebezpečné domnívat se, že pokud jsem slušný já, mohu takovou reakci očekávat i od druhé strany. Přílišná důvěra v korektnost druhé neznámé osoby může být nesmírně nebezpečná. Tato zásada se v dnešní době dotýká zvláště seniorů, kteří nejsou schopni v mnoha případech bohužel neznámou osobu odmítnout.
- Další, pátá zásada se dotýká samotného boje. Pokud se situace dostane do této fáze a jsme nuceni bojovat, měli bychom bojovat nečestným způsobem. Útočník napadá svou oběť také z nečestných důvodů, proto je potřeba využít všech sebeobránných taktik, abychom střet co nejdříve ukončili. Dobrým příkladem je obrana pomocí útoku na tzv. vitální body. Vitální body jsou nadměrně citlivá místa na těle člověka, bolest v těchto místech útočníka velkým způsobem oslabí a oběť má tak prostor k útěku. Vitálními místy jsou oči, slabiny nebo hrdlo.

- Šestá zásada se dotýká intuice či instinktu. Zvláště ženy mají dobré schopni intuice. Pokud v dané chvíli něco vytuší, měli by svému instinktu věnovat pozornost. Včasným zásahem si mohou možná i zachránit život.
- Sedmá zásada hovoří o bariéře při sebeobraně při sebeobraně způsobené přílišnou korektností a slušným chováním. Slušně vychovaný člověk, obránce může být bohužel přesvědčen, že pokud způsobí útočnickovi zdravotní újmu, bude jeho jednání posuzováno jako protiprávní i v případě, že se jednalo o vlastní obranu. Velký problém nastává také v případě, že je oběť napadena osobou jí známou.
- Předposlední a osmá zásada se věnuje překvapivé reakci. Útočník si vybírá oběť, která se zdá být bezbranná a slabá. Pokud ho oběť překvapí vlastní akcí, vedenou silnou vnitřní motivací ubránit se mu, v mnoha případech tomuto odporu ustoupí. Proto je důležité nikdy se nevzdávat, tato zásada se již mnohokrát v praxi osvědčila.
- Bezpečnostní devatero uzavírá zásada kontroly. Před odchodem z domova je důležité nahlásit členovi rodiny, kam jdu, kdy přijdu, s kým jdu apod. Tato zásada by měla být samozřejmě hlavně dodržována mezi rodiči a jejich dětmi.

Nemusíme se vždy stát obětí napadení, můžeme být i svědkem takového trestného činu. Svědek může hrát velice důležitou roli při vyšetřování trestného činu. Pokud se stanete svědkem, měli byste se pokusit být oběti nápomocni, samozřejmě pokud uznáte, že je to ve vašich možnostech a silách. Mezi další poučky pro svědka trestného činu patří snaha pokusit se zachytit trestný čin na mobilní telefon, pořídit fotografii nebo video. Kromě vizuálního záznamu by se svědek i sám měl soustředit na útočníka a pokusit se zapamatovat si nějaké detaily týkající se jeho vzhledu, chování apod. Posléze vše nahlásit na policii, pokud tomu tak již neučinila oběť a nadále s policií spolupracovat (Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje, 2018, online).

3.4 Problematika prevence násilného chování

Není nutné stát se obětí násilného trestného činu jako je přepadení nebo napadení. Existuje několik preventivních rad, které mohou útok na naši osobu zcela eliminovat a můžeme se tak sebeobránnému střetu vyhnout.

Tyto preventivní rady jsou podle Policie České republiky následující. Vliv na přepadení má místo útoku, proto je důležité vyhýbat se bez doprovodu málo frekventovaným, odlehlým lokalitám a místům se sníženou viditelností. Takovými typickými místy jsou například podchody nebo průchody, neosvětlený park či les nebo tmavá zákoutí ulic. Pokud nás neznámá osoba sama kontaktuje, musíme si neustále udržovat bezpečný odstup a zůstat stále v pozoru a bdělí. Rozhodně bychom neměli s touto osobou zůstat v uzavřeném prostoru po dobu nezbytně nutnou, například ve výtahu. V neposlední řadě je hlavní zásadou nevystavovat na odiv své cennosti a nechovat se příliš vyzývavým způsobem (Policie České republiky – KŘP Středočeského kraje, 2018, online). Rýč a Petrů připojují další preventivní rady (2010, s. 12): „*Z dalších zásad prevence lze uvést následující: využívat MHD a nesedat do auta k cizím lidem, žena by neměla chodit provokativně a vyzývavě oblečená, nenosit drahé šperky, osobní věci mít při sobě, vyhýbat se skupinám opilých a jinak podezřelých lidí, nereagovat na pokřikování atd.*“

Fojtík (1994, s. 27–29) uvádí základní nebezpečná místa, kde se často odehrávají nebezpečné situace. Tato místa můžeme v běžném životě považovat za naprosto bezpečná, je však nutné uvědomit si, proč nám i na těchto místech hrozí nebezpečí. Kupříkladu byt nebo dům, většina lidí je považuje za naprosto neriziková místa, bezpečí však tvoří i obyvatelé obývající tento prostor. Existuje mnoho příliš důvěřivých lidí, kteří jsou schopni na požádání vpustit cizí osobu do svého domu či bytu. Zvláště zranitelné jsou v tomto případě i osoby, o kterých je známo, že mají vysoký životní styl. Není dobré hovořit na veřejnosti o vlastnictví starožitností či jiných cenností, to vše zvyšuje riziko přepadení. Dobrou prevencí je v tomto případě i zajištění domu, dokonalé zabezpečení oken i dveří proti nežádoucímu vniknutí. Nebezpečí nám samozřejmě hrozí i na veřejných místech jako jsou nákupní centra a obchody. V těchto prostorách je důležité věnovat zvýšenou pozornost svým osobním věcem jako je kabelka, peněženka apod. Tím, že necháme své osobní věci ležet na viditelném místě,

zvyšujeme riziko přepadení. Jedním z nejvíce rizikových prostředí je autostop. Pokud nelze využít jiný způsob dopravy a situace nás donutí použít autostop, měli bychom znát některá preventivní opatření. Jedním z nich je obeznámení známé osoby s přibližným časovým harmonogramem, v kolik hodin se budeme nacházet na určeném místě. Další pravidlo je seznámit se s mechanismem otevírání dveří automobilu zevnitř. Zásadně se vyhnout jízdě v noci a vybírat si vhodné spolucestující. Rozhodně nenedat do auta s podnapilými pasažéry nebo s hlučným mužským osazenstvem. Dobré je také sednout si na zadní sedadlo nebo nedopustit, aby někdo obsadil místo za vámi. Dalším klasickým nebezpečným místem je ulice. Ulice je místo, kde se lidé často stávají obětí napadení. Pokud je to možné, je lepší využívat prostřední část chodníku nebo silnice, útočníci se většinou skrývají ve vchodech domů. Pokud nastane situace, že vás na ulici obklídí větší množství útočníků je dobrou radou vyhodit kabelku do vzduchu a uniknout kolem osoby, která se ji snaží zachytit. V neposlední řadě je nebezpečným místem i vlak či metro. Možnou obranou před dotěrnou osobou toužící navázat kontakt je předstírání hlubokého zaujetí nad textem v knize, možné je i předstírání spánku. Tyto hromadné prostředky jsou většinou plné dalších spolucestujících. Proti fyzickému kontaktu, jako je osahávání, je dobrou obranou hlasité upozornění ostatních spolucestujících na viníka.

4 Výuka sebeobrany

Obsah výuky na českých školách podléhá tzv. Rámcovým vzdělávacím programům (dále RVP), které udávají základní rámec pro výuku všem vzdělávacím programům škol. RVP musí být tedy součástí vzdělávacích programů předškolních, základních a středních škol všech oborů. RVP jsou součástí školského zákona, zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání, 2018, online).

Jak uvádí Národní ústav pro vzdělávání (2018, online): RVP upravují nejenom povinný obsah výuky, nýbrž také její délku, formy výuky, konkrétní cíle výuky a organizační uspořádání. Dále stanovuje profesní profil, podmínky průběhu a podmínky ukončení studia, zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, zabývá se také materiálním zajištěním a podmínkami pro zachování bezpečnosti a ochrany zdraví.

RVP musí pružně reagovat na nejnovější poznatky vědních disciplín, jejichž znalosti musí efektivně využívat. Využívá samozřejmě nových poznatků na půdě pedagogiky a psychologie. Podle nových zjištění následně dochází k úpravám RVP. Tvorbu a úpravy RVP zajišťují příslušná ministerstva v čele s odborníky z praxe. Po projednání a oponentuře příslušných ministerstev je RVP ministerstvem vydán. Prioritním úkolem Národního ústavu pro vzdělávání je právě inovace RVP (Národní ústav pro vzdělávání, 2018, online).

4.1 Rozdělení výuky úpolů dle RVP

Úpoly jsou součástí RVP pro základní školy a také jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro gymnázia. V rámci základního vzdělávání jsou uvedeny jako součást učiva tělesné výchovy, která je nadále rozdělena na učivo pro první a druhý stupeň základních škol. V sekci “Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“ pro první stupeň jsou zařazeny tzv. základní úpoly. Základní úpoly zahrnují především cvičení přetahů a přetlaků. (RVP ZS, 2017, online). Reguli (2005, s. 12) dále mezi základní úpoly přidává odpory, kdy se směr působení síly během cvičení průběžně mění, na rozdíl

od přetahů kdy je působení sil odstředivé nebo naopak od přetlaků, kdy je působení sil dostředivé.

Pro druhý stupeň základních školy uvádí RVP nácvik úpolových sportů. Jsou zde uvedeny základy sebeobrány, základy aikido, judo a karate (RVP ZS, 2017, online). Reguli (2005, s. 18.) ve své knize připomíná, že každý úpolový sport se od sebe liší v základních bodech. Liší se samozřejmě v názvu, dále ve vývoji a historických souvislostech vzniku daného úpolového sportu, ve využívaných prostředcích nejen materiálních, ale i taktických či technických. Každý úpolový sport má odlišnou členskou základnu a vnitřní hierarchii, dále jinou zastřešující organizaci. Rozdílné jsou i metody a formy výcviku, jiná pravidla, evidence výsledků i systém soutěží. A v neposlední řadě je odlišný i systém titulů a hodností každého úpolového sportu.

Úpolové sporty můžeme rozdělit dle typu jejich zaměření, jak píše Reguli (2005, s. 19). Úpolové sporty dělí do třech kategorií na:

- Soutěžní úpolové sporty, u kterých je hlavním cílem dosažení co nejlepšího výsledku ve vrcholových soutěžích. Mezi tyto úpolové sporty patří například zápas nebo box.
- Sebeobrané úpolové sporty, kde se využívají znalosti a dovednosti získané při úpolových sportech k potřebám vlastní sebeobrány. Sebeobrané úpolové sporty jsou krav maga, musado a další.
- Komplexně rozvíjející úpolové sporty, které se vyznačují především celoživotním rozměrem, rozvíjí osobnost člověka nejen po stránce tělesné, nýbrž také po stránce duševní, sociální či spirituální. Do této kategorie se řadí například aikidó.

Náchodský a Honzík (1987) však upozorňují, že sebeobrana je nepomíjitelnou součástí samotného střetnutí a boje, která využívá vlastních a specifických technik. Není tedy možné, aby byla zcela ztotožňována nebo dokonce nahrazována úpolovými sporty. Úpolové sporty však mají pozitivní vliv na výuku sebeobrány samotné a sportovci, kteří se těmto sportům věnují, mají k sebeobraně velice blízký vztah.

Na středních školách by se měli zúročit znalosti úpolových cvičení ze základních škol. Náplní úpolů dle RVP by měla být sebeobrana s možnou

výukou základů z džudo, aikido, nebo karatedo. Základem výuky je však sebeobrana, výuka ostatních úpolových cvičení závisí na zájmu žáků (Balada, 2007, s. 61).

Následující tabulka přehledně shrnuje rozdělení výuky úpolů dle RVP pro základní a střední školy.

Tabulka č. 1: Učivo úpolů na základních a středních školách v České republice

Základní škola		Střední škola
1. stupeň	2. stupeň	
<p>Průpravné úpoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy - přetlaky 	<p>Úpolové sporty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy aikidó - základy džúdó - základy karate <p>Základy sebeobrany</p>	<p>Sebeobrana</p> <p>Úpolové sporty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy aikidó - základy džúdó - základy karate

Zdroj: Vít, 2009 s. 42

4.2 Kurzy sebeobrany v Hradci Králové

Poslední kapitolu bych ráda věnovala kurzům sebeobrany, které se konají v Hradci Králové, a které jsou přístupné všem zájemcům o tuto problematiku. Existují zde kurzy zaměřené na cílové skupiny mužů, žen i dětí.

Kurz TOKUI-DO – moderní sebeobrana je kurzem zaměřeným na cílovou skupinu sebeobrany dětí. Tento kurz pravidelně probíhá na Střední zdravotnické škole v Hradci Králové. Kromě Hradce Králové je možné přihlásit se k výuce i v Rychnově nad Kněžnou. „*Systém moderní sebeobrany TOKUI-DO obsahuje jednoduché a efektivní techniky, za pomoci kterých řeší sebeobranu komplexně, od doby před konfliktem, samotný konflikt, až po opuštění místa konfliktu*“ (TOKUI-DO – moderní sebeobrana, 2008, online). Oddíl se snaží celkově rozvíjet pohybové dovednosti spojené se sebeobranou, zaměřuje se také na nesportovní aktivity, jako jsou skupinová kooperace nebo nácvik sociálních dovedností. Pohybové dovednosti rozvíjí flexibilitu, rychlost a dynamiku, postřeh, obratnost, fyzickou kondici a zaměřuje se také na psychickou odolnost, která je podstatnou

součástí sebeobrany. Konkrétně sebeobrana je zaměřena na nácvik taktiky, úderů, kopů, krytů nebo porazů. Děti jsou zde rozděleni podle věku do dvou skupin. První skupina je složena z dětí ve věku od 6 do 10 let. V této skupině je výuka zmařena převážně na rozvoj pohybových dovedností, sebeobraně je zde věnováno 20% výuky. Ve druhé skupině jsou děti od 10 do 15 let. Zde je sebeobraně věnováno již 80% výuky. Každým rokem tento kurz pořádá i letní tábory, kde se děti setkají s mnoha dalšími užitečnými aktivitami, jako je první pomoc či orientace v neznámém prostředí (TOKUI-DO – moderní sebeobrana, 2008, online).

Další kurzem nabízejícím výuku sebeobrany je Krav Maga Hradec Králové. Výuka je konána jak pro děti, tak pro dospělé. Dospělí jsou dále rozděleni na začátečníky a na pokročilé studenty. Výuka probíhá na základní škole Štefánikově. „*Mimo pravidelnou výuku cvičenci absolvují i tzv. "scénáře", kdy v reálném prostředí musí řešit předem připravenou konfliktní situaci, která je následně vyhodnocena. Pro cvičence již byly realizovány přednášky např. na téma: komunikace s agresorem, obrana proti psům, sebeobrana z pohledu trestního zákoníku a specializované semináře např. sebeobrana v dopravních prostředcích (autobus, automobil)*“ (Krav Maga Hradec Králové, 2008, online). Tento oddíl se podílel například i na preventivním projektu Prevence domácího násilí a trestné činnosti páchané na seniorech, který byl podpořen Ministerstvem vnitra ČR. Na tomto projektu spolupracoval s Magistrátem města Hradec Králové a o.p.s. ADRA (Krav Maga Hradec Králové, 2008, online).

Sorudo je firma působící na Novém Hradci Králové, nabízející výuku komplexního systému moderní sebeobrany. Jeho náplní je reálná sebeobrana, tedy sebeobrana zaměřená na prvky ochrany nácviku přežití a záchrany života. Jelikož se jedná o komplexní systém, součástí výuky je také první pomoc, právní nauka nebo verbální sebeobrana. Systém Sorudo poskytuje výuku všem, kteří se potřebují naučit bránit, i když mají jen minimum času. Výuka je zaměřená na rychlé a účinné zvládnutí konfliktních situací nejen pro fyzicky zdatné jedince, nýbrž také pro ženy, děti nebo hendikepované osoby. Kromě veřejnosti je možné, aby se výuky zúčastnily celé firmy, pro které jsou pořádány speciální zážitkové kurzy. Jelikož se jedná o vzdělávací instituci s akreditacemi od MŠMT, pořádá i kurzy rekvalifikační (Sorudo vyrábíme hrdiny, 2018, online).

5 Zkušenosti studentů středních škol v Hradci Králové s problematikou sebeobrany

Empirická část práce je věnována průzkumu, který zkoumal četnost výuky sebeobrany na středních školách v Hradci Králové. Současně se snaží objasnit množství rizikových situací, se kterými se žáci středních škol setkali a při nichž by bylo výhodné využít znalostí a zkušeností sebeobrany.

5.1 Projekt průzkumu

Pro praktickou část práce je vytyčen výzkumný problém, který zní: Jaká je četnost výuky sebeobrany na středních školách? A je potřeba, aby bylo výuce věnováno více prostoru? Pro zodpovězení těchto otázek je nezbytné vytyčit si cíl práce.

Cílem výzkumu je zmapovat výuku sebeobrany na středních školách a zjistit, zda je situace vzhledem k Rámcovým vzdělávacím programům z pohledu studentů odpovídající. Tzn. zjistit, zda je výuka sebeobrany na středních školách realizována či nikoli a v jakých podobách. Nadále zjistit početnost fyzických napadení a tím tak objasnit potřebnost výuky sebeobrany. Vybrané zkoumané náležitosti se opírají o diplomovou práci (Kulda, 2004), ve které byl uskutečněn výzkum s obdobným tématem, zkoumal současný stav výuky úpolů na středních školách.

Na základě tohoto podkladu byly stanoveny 2 hypotézy, jedná se o předpoklady, které vycházejí z již teoreticky zpracované problematiky (Gavora, 2008, s. 63), v následujícím znění:

Hypotéza č. 1: Méně než 30% respondentů se setkalo s výukou sebeobrany na SŠ.

Hypotéza č. 2: Více jak polovina dotazovaných se zatím nedostala do situace vyžadující použití prvků sebeobrany.

Obě hypotézy se opírají o výsledky dotazníkového šetření diplomové práce s názvem *Současný stav výuky úpolů na středních školách*. Tato práce byla obhájena na Fakultě sportovních studií v Brně, roku 2004 a jejím autorem je Bc. Jan Kulda. Cílem této práce bylo: „*Zjištění kvantitativního podílu a současných trendů v zařazování úpolů ve školní tělesné výchově na vybraných středních školách v Královéhradeckém kraji z pohledu jejich žáků a učitelů* (Kulda, 2004, s. 29). Pomocí dotazníku, který byl použit v této diplomové práci, bylo zjištěno, že se s výukou sebeobrany setkala pouze 29,70% dotazovaných, tj. 79 žáků z celkového počtu 266 respondentů. Na základě tohoto výsledku byla sestavena má první hypotéza, tedy že: **Méně než 30% respondentů se setkalo s výukou sebeobrany na SŠ**. Má druhá hypotéza se týká rizikových situací, ve kterých je vhodné znát prvky sebeobrany. Hypotéza zní: **Více jak polovina dotazovaných se zatím nedostala do situace vyžadující použití prvků sebeobrany**. Hypotéza byla sestavena na základě výsledku totožného dotazníkového šetření. Výsledkem bylo, že 74,06% dotazovaných nebylo fyzicky napadeno. To odpovídá 197 dotazovaných z celkového počtu 266 studentů středních škol.

Průzkum byl realizován pomocí dotazníku, jednalo se tedy o kvantitativní metodu sběru dat. Anonymní dotazník byl šířen elektronickou formou, přes službu survio.com. Tento způsob umožnil sběr dat z širšího okolí a také zrychlil proces vyplnění jednotlivých otázek. Dotazník se skládá ze dvou částí. První část je informativní. Obsahuje pozdravení, informace o řešiteli, informaci proč byl dotazník stvořen, prosbu o vyplnění a poděkování respondentům. Druhá část je věnována výzkumným otázkám. Dotazník obsahuje celkem 11 otázek. 10 otázek je uzavřených a 1 otázka je otevřená. Dotazník najdete v příloze na konci práci (Příloha A).

Cílovou skupinou výzkumu byli studenti středních škol v Hradci Králové. Nejvíce respondentů pocházelo ze středních škol:

- Gymnázium J. K. Tyla, Hradec Králové;
- Střední zdravotnická škola, Hradec Králové;
- Střední škola služeb, obchodu a gastronomie, Hradec Králové.

Cílová skupina byla zvolena v souladu s výzkumným problémem, který postihoval výuku sebeobrany na středních školách.

5.2 Analýza a interpretace výsledků

Dotazníkové šetření bylo celkově vyplněno 211 respondenty. Výsledky šetření jsou zpracovány v tabulkách. Pořadí tabulek je shodné s pořadím pokládaných otázek. Pod každou tabulkou se nachází komentář k výsledku dané otázky.

Hypotéza č. 1: **Méně než 30% respondentů se setkalo s výukou sebeobrany na SŠ**, se vztahuje k otázkám číslo 1 až 9 v dotazníku. Otázky směřují nejen na četnost výuky sebeobrany na středních školách, také do detailu charakterizují průběh výuky samotné.

Hypotéza č. 2: **Více jak polovina dotazovaných se zatím nedostala do situace vyžadující použití prvků sebeobrany**, je podložena otázkou číslo 10 v dotazníku. S touto otázkou je svázána otázka číslo 11, která ji dále rozvádí.

Otázka č. 1: **Na jakém stupni středního vzdělávání se nacházíte?**

Tabulka č. 2: *Stupeň středního vzdělávání*

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Střední vzdělávání s maturitní zkouškou	176	83,4 %
Střední vzdělávání s výučním listem	35	16,6 %
Celkem	211	100 %

První otázka dotazníkového průzkumu směřuje na charakteristiku výzkumného vzorku. Z výsledku vyplývá, že z celkového počtu 212 respondentů, 176 respondentů (83,4 %) studuje střední školu zakončenou maturitní zkouškou a zbylých 35 dotazovaných (16,6 %) dochází na střední školu zakončenou výučním listem.

Otázka č. 2: **Myslíte si, že je potřeba, aby byla sebeobrana součástí tělesné výchovy na středních školách jako prevence násilného chování?**

Tabulka č. 3: *Názor na potřebnost výuky sebeobrany na středních školách*

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Ano	165	78,2 %
Ne	46	21,8 %
Celkem	211	100 %

V pořadí druhá otázka dotazníku byla zaměřena názor středoškoláků týkající se výuky sebeobrany na středních školách. Ze získaných odpovědí vyplývá, že 165 středoškoláků (78,2 %) považuje výuku sebeobrany za potřebnou součást výuky. Ostatní dotazovaní, tedy 46 respondentů (21, 8%) uvedlo, že výuku sebeobrany za potřebnou nepovažují.

Otázka č. 3: **Na škále od 1 do 5 vyberte jednu možnost.**

Tabulka č. 4: *Zkušenosti se sebeobranou*

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Nemám žádné základy sebeobrany.	86	40,8 %
Znám alespoň základní teoretické aspekty sebeobrany.	67	31,8 %
Kromě teorie, jsem se alespoň jednou setkal/a i s praktickým nácvikem sebeobrany.	21	10,0 %
S teoretickou i praktickou výukou jsem se seznámil/a již více než dvakrát.	32	15,2 %
Pravidelně se učím sebeobraně.	5	2,4 %
Celkem	211	100 %

Třetí otázka dotazníkového šetření se zabývá zkušenostmi studentů středních škol se sebeobranou. Zkoumá, jestli vůbec mají nějaké zkušenosti a jakého charakteru tyto zkušenosti jsou, zda jsou jen teoretického rázu či zda znají i praktické náležitosti sebeobrany. Z výsledku jasně vyplývá, že více jak třetina dotazovaných nemá žádné zkušenosti se sebeobranou, jedná se o 86 respondentů (40,8 %). Alespoň základní teoretické aspekty zná 67 studentů (31,8 %). S praktickými znalostmi se setkalo méně studentů, alespoň jednou si praktický nácvik vyzkoušelo 21 respondentů (10,0 %), více než dvakrát 32 (15,2%). Pravidelně se sebeobraně učí pouhých 5 dotazovaných (2,4 %).

Otázka č. 4: Je součástí tělesné výchovy na Vaší střední škole sebeobrana?

Tabulka č. 3: Výuka sebeobrany na středních školách

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Ano	56	26,5 %
Ne	155	73,5 %
Celkem	211	100 %

Otázka čtvrtá zjišťuje výuku sebeobrany na středních školách, které respondenti navštěvují. Z výsledku otázky je zřejmé, že je sebeobraně na středních školách věnována pouze malá pozornost. S výukou sebeobrany se setkalo pouhých 56 žáků středních škol (26,5 %). Zbýlých 73,5 % dotazovaných se v hodinách tělesné výchovy s nácvikem sebeobránných technik neseťkalo.

Z výsledku čtvrté otázky lze konstatovat, že došlo k **potvrzení hypotézy č. 1: Méně než 30% respondentů se setkalo s výukou sebeobrany na SŠ.**

Z celkového počtu 211 respondentů pouhých 56 uvedlo, že se na střední škole učilo sebeobraně, jedná se tedy o pouhých 26,5 %.

Otázka č. 5: Na jaká témata a situace se výuka zaměřovala?

Tabulka č. 6: Témata výuky sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Obrana před sexuálním útokem	25	24,51 %
Obrana před přepadením, krádeží	18	17,65 %
Rozpoznání hrozby	14	13,73%
Použití improvizované zbraně	13	12,75 %
Zachování psychické stability	10	9,8 %
Nácvik útěku	8	7,84 %
Obrana před útočником se zbraní	5	4,9 %
Vyjednávání	2	1,96 %
Obecná sebeobrana	1	0,98 %
Vyřazení odpovědí	6	5,88 %
Celkem	102	100 %

Pátá až devátá otázka dotazníku se více do detailu věnuje výuce sebeobrany a jejímu průběhu. Tyto otázky tedy vyplňovali pouze ti respondenti, kteří uvedli, že sebeobrana byla součástí výuky na jejich středních školách.

Konkrétně pátá otázka se věnuje tématům a situacím, se kterými se studenti při výuce setkali. Tato otázka byla položena otevřenou formou, studenti ji tedy vyplňovali sami, bez předem daných možností. Jak můžeme vidět z výsledku, nejčastěji byla výuka zaměřena na obranu před sexuálním útokem 24,51 % a na obranu před přepadením 17,65 %. Dalšími častými tématy při výuce bylo rozpoznání hrozby 13,73 % a použití improvizované zbraně 12,75 %. Mezi dalšími odpověďmi se objevilo zachování psychické rovnováhy 9,8 %, což považují za velice důležitou součást sebeobrany. Jako další téma studenti uvedli nácvik útěku 7,84 %, obrana před útočником, který nás ohrožuje zbraní 4,9 %, situace kdy je možné vyjednávat 1,96 % nebo obecná sebeobrana 0,98 %.

Otázka č. 6: **Měli studenti sami možnost při výuce navrhnout problémové situace, do kterých se dostávají a naučit se tak na ně patřičně reagovat?**

Tabulka č. 7: Možnost zásahu studentů do výuky

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Ano	46	82,1 %
Ne	10	17,9 %
Celkem	56	100 %

Šestá otázka zkoumá, zda měli studenti možnost sami do výuky zasáhnout a navrhnout určité nebezpečné situace, kterým by se chtěli věnovat a nacvičit je. Většina dotazovaných, 46 žáků (82,1 %) odpověděli, že takovouto možnost dostali a mohli tak výuku ovlivnit. Zbytek, pouhých 10 respondentů (17,9 %) uvedlo, že takovouto možnost nedostalo.

Otázka č. 7: **Kdo vedl výuku sebeobrany?**

Tabulka č. 8: Vyučující sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Učitel tělesné výchovy.	26	46,4 %
Odborník s praxí, externista.	30	53,6 %
Celkem	56	100 %

Sedmá otázka dotazníku se zabývá tím, kdo vedl výuku sebeobrany. Zda ji vyučoval přímo učitel tělesné výchovy nebo zda byl pozván externí pracovník, odborník s praxí. Jak je vidět, častěji vedl výuku sebeobrany externista, i když ne o mnoho. Bylo tomu tak v 53,6 % případů. Ve zbylých 46,4 % vyučoval sebeobranu učitel tělesné výchovy dané střední školy.

Otázka č. 8: Probíhala výuka pro chlapce a dívky společně nebo odděleně?

Tabulka č. 9: Průběh výuky sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Chlapci a dívky cvičili společně.	13	23,2 %
Chlapci a dívky byli při výuce odděleni.	43	76,8 %
Celkem	56	100 %

Osmá otázka je věnována organizačnímu členění výuky, tomu zda cvičili chlapci a dívky při výuce dohromady nebo byli rozděleni. Ve více jak třech čtvrtinách, tedy v 76,8 % případů, byli dívky a chlapci odděleni. To, že výuka probíhala dohromady, uvedlo 23,2 % studentů.

Otázka č. 9: Jak často výuka sebeobrany probíhala?

Tabulka č. 10: Frekvence výuky sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Nácviku byl věnován týden tělesné výchovy za školní rok.	4	7,1 %
Jednou za pololetí, tj. dvakrát za školní rok.	20	35,7 %
Jednou za školní rok.	32	57,1 %
Jiná odpověď:	0	0 %
Celkem	56	100 %

Devátá a zároveň poslední otázka vztahující se k organizaci výuky sebeobrany se týká frekvence výuky, tedy jak často výuka na středních školách probíhala. Z výsledků vyplývá, že ve více jak polovině případů, byla výuka na sebeobranu zaměřena pouze jednou za celý školní rok. Přesně se jedná o 57,1 % případů. Druhý nejčastější výsledek, říká, že výuka sebeobrany probíhala dvakrát za školní rok, tedy v každém pololetí. Tuto odpověď uvedlo 35,7 % žáků. Bohužel v pouhých 4 případech (7,1 %) bylo výuce věnováno více času, v tomto případě týden tělesné výchovy za školní rok.

Otázka č. 10: Dostali jste se sami někdy do životní situace, kdy bylo třeba použít dovednosti sebeobrany?

Tabulka č. 11: Životní situace vyžadující znalosti sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Ano, byl/a jsem napadena.	12	5,7 %
Ano, viděl/a jsem, jak byl někdo napaden.	45	21,3 %
Ne, zatím jsem se do takové situace nedostal/a.	154	73,0 %
Celkem	211	100 %

Desátá otázka dotazníku se zabývá životními situacemi, ve kterých je potřeba použít znalosti sebeobrany. Respondenti zde odpovídali na to, zda takovou situaci zažili či nikoli. Většina dotazovaných, 154 (73,0 %) se do takové situace zatím nedostalo. 12 respondentů (5,7 %) bylo napadeno a 21,3 % dotazovaných vidělo, jak byla napadena jiná osoba.

Z těchto výsledků můžeme vyčíst, že byla potvrzena hypotéza č. 2: **Více jak polovina dotazovaných se zatím nedostala do situace vyžadující použití prvků sebeobrany.**

Otázka č. 11: Podnítila Vás tato problémová situace, abyste se sami začali o sebeobranu zajímat?

Tabulka č. 12: Zájem o výuku sebeobrany

Typy odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
Ano, vyhledal/a jsem si teoretické zásady sebeobrany.	35	61,4 %
Ano, vyhledal/a jsem si kurzy sebeobrany.	10	17,5 %
Ne, tato situace mě nepodnítila.	12	21,1 %
Celkem	57	100 %

Poslední otázka byla určena těm respondentům, kteří se sami stali obětí napadení nebo viděli, jak byla napadena druhá osoba. Na základě tohoto zážitku,

měli odpovědět, zda v nich vyvolal zájem sebeobranu. Pozitivním výsledkem je, že 35 respondentů (61,4 %) uvedlo alespoň zájem o sebeobranu v teoretické rovině. Větší zájem, tedy snaha naučit se prvky sebeobrany se objevila u 17,5 % dotazovaných. Zbýlých 21,1 % dotazovaných doposud neprojevilo zájem o nauku sebeobrany i přes tento jejich problémový zážitek.

5.3 Shrnutí

Cílem empirické části bylo zjistit jaký je aktuální stav výuky sebeobrany na středních školách v Hradci Králové. Nadále zjistit jaká je četnost setkání se situací fyzického napadení a tedy potřebou znát teoretické i praktické náležitosti sebeobrany. Na začátku výzkumu byly vytvořeny 2 hypotézy sloužící pro ověření již existujícího výzkumu, který se zabýval současným stavem výuky úpolů na středních školách.

První hypotéza vztahující se k četnosti výuky sebeobrany na středních školách byla potvrzena. Stejně je tomu i v případě druhé hypotézy, která se zabývala problémovými situacemi, za kterých je vhodné znát prvky sebeobrany. Tato hypotéza byla rovněž potvrzena.

První část dotazníku byla věnována výuce sebeobrany. Nejen její četnosti, nýbrž také detailní charakteristice výuky. Z výsledku je patrné, že výuce sebeobrany na středních školách není vyčleněn velký prostor, pokud k výuce vůbec dochází. Bohužel ve většině případů, výuka neprobíhá vůbec. A pokud se studenti s výukou setkali, bylo tomu nejčastěji pouze jednou nebo dvakrát za celý školní rok. Tento výsledek považuji za negativní potvrzení stávající situace.

Druhá část dotazníku se zabývala situacemi, při kterých je vhodné znát a umět používat znalosti sebeobránných technik. V této části respondenti odpovídali na otázky, zda se do takové situace někdy v životě dostali a zda je tento zážitek podnítil k zájmu o sebeobranu. Výsledky potvrdily mou druhou hypotézu, tedy že více jak polovina respondentů se do takové situace nedostala. To může být příčinou toho, proč si více jak 20 % respondentů myslí, že výuka sebeobrany potřebná není. Ti respondenti, kteří se ve svém životě s takovou situací setkali, zájem o sebeobranu projeví nejvíce v teoretické rovině. To, že se většina respondentů s takto vážnou situací nesečkala, pokládám za pozitivní.

Jako relativně pozitivní vnímám i to, že napadené osoby či svědci napadení ve většině případů projevili zájem alespoň o teoretické znalosti sebeobranu.

Faktem je, že je výuka sebeobranu na středních školách zanedbávána. Tento fakt může přinést negativní důsledky v budoucím jednání studentů, kteří se nebudou umět bránit.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo teoreticky popsat problematiku sebeobrany, uvést její charakteristiku a dělení, dále se zaměřit na legislativní hledisko použití sebeobránných technik a zmapovat kurzy přístupné široké veřejnosti v Hradci Králové. První kapitola je věnována násilné trestné činnosti páchané na dětech a mladistvých. Tato kapitola je zde uvedena zvláště proto, aby sebeobrana pro děti a mladistvé nebyla podceňována, jelikož v každém věku nám může hrozit nebezpečí a umět se bránit by mělo být základní dovedností každého z nás.

Druhá kapitola práce se snaží vymezit pojem sebeobrana, je zde uvedeno její rozdělení dle vybraných autorů. Dále je zde prostor pro specifika procesu sebeobrany, zabývám se zde pojmy, jako je obrana a útok.

Třetí kapitola popisuje legislativní aspekty sebeobrany. Jsou zde popsány životní situace umožňující použití sebeobrany. Podstatnou složkou této kapitoly jsou okolnosti vylučující protiprávnost, jako je krajní nouze, nutná obrana a oprávněné použití zbraně. Dále je zde rozebrána pomoc obětem trestných činů a v neposlední řadě se kapitola věnuje také problematice prevence násilného chování.

Poslední teoretickou kapitolou je kapitola čtvrtá, ta popisuje výuku sebeobrany. Obsahem této části je rozdělení výuky úpolů dle RVP a zmapování kurzů sebeobrany přístupné široké veřejnosti v Hradci Králové.

Pro empirickou část byl stanoven cíl zmapovat současný stav výuky sebeobrany na středních školách v Hradci Králové a potvrdit či vyvrátit výsledky již známého výzkumu. Stanovený cíl byl splněn. Výsledky výzkumu byly potvrzeny.

Bakalářská práce doufám poslouží jako apel k tomu, aby střední školy věnovaly více času a prostoru k výuce sebeobrany. Dnešní doba je plná nástrah a hrozeb, které se nám nemusí vždy vyhnout. Umět se bránit, nám může v některých případech, dokonce zachránit život.

Seznam použitých zdrojů

Použité zdroje

BALADA, Jan. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, c2007. ISBN 978-80-87000-11-3.

DOSTÁLKOVÁ, Monika. *Trestná činnost páchaná na dětech, její prevence a řešení*. Zlín, 2009. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

ŘURECH, Miroslav. *Úpoly*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. ISBN 80-223-1381-5.

FOJTÍK, Ivan. *Sebeobrana ženy: Psychologické a fyzické formy sebeobrany*. Praha: Olympia, 1994. ISBN 80-7033-300-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4., rozš., vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008. 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

KONEČNÝ, Alois. *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-446-9.

KULDA, Jan. *Současný stav výuky úpolů na středních školách*. Brno, 2004. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

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

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobrany*. Praha: Armex, 2006. Skripta pro střední a vyšší odborné školy. ISBN 80-86795-38-1.

NÁCHODSKÝ, Z., HONZÍK, J. *Umíte se bránit?* Praha: Albatros, 1987. 184s. ISBN 28-067-87

PÖTHER, Petr. *Dítě v ohrožení*. Praha: G plus G, 1996. Zde a nyní. ISBN 8090189652.

REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

ŠÁLENÝ, Jaroslav. *Sebeobrana pro ženy a dívky*. Praha: Akademie J.A. Komenského, 1992. ISBN 80-7048-030-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VÍT, Michal. *Sebeobrana pro střední školy*. Brno, 2009. Rigorózní práce. Masarykova univerzita.

ZOUBKOVÁ, Ivana. Kriminalita páchaná na mládeži. *Kriminalistika: Čtvrtletník pro*

kriminalistickou teorii a praxi [online]. Ministerstvo vnitra České republiky, 2001,

2001(2), 83-95 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: [http://www.mvcr.cz/clanek/kriminalistika-](http://www.mvcr.cz/clanek/kriminalistika-728588.aspx?q=Y2hudW09Ng%3d%3d)

[728588.aspx?q=Y2hudW09Ng%3d%3d](http://www.mvcr.cz/clanek/kriminalistika-728588.aspx?q=Y2hudW09Ng%3d%3d)

Internetové zdroje

Co dělat v případě přepadení? (24). *Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje* [online]. Dodavatel portálového řešení QCM, 2018 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://www.firebrno.cz/vase-cesty-k-bezpeci/co-delat-v-pripade-prepadeni>

Krav Maga Hradec Králové. *Krav Maga oficiální stránky české sekce Krav Maga Global* [online]. Praha: Krav Maga, 2008 [cit. 2018-04-08]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/krav-maga-hradec-kralove.html>

O nás. *Sorudo vyrábíme hrdiny* [online]. Copyright M-SOR, 2018 [cit. 2018-04-08]. Dostupné z: <http://www.sorudo.cz/o-nas/>

PAVELKA, Radim a STICH, Jaroslav. Průpravné úpoly. In: *ftvs.cuni.cz* [online]. 2017 [cit. 2018-02-28] Dostupné z: <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-2140.html>.

PAVELKA, Radim a ZDOBINSKÝ, Adam. Dělení sebeobrany. In: *ftvs.cuni.cz* [online]. 2017 [cit. 2018-02-28] Dostupné z: <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-2124.html>

PAVELKA, Radim a ZDOBINSKÝ, Adam. Sebeobrana a právo. In: *ftvs.cuni.cz* [online]. 2017 [cit. 2018-03-05] Dostupné z: <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-2127.html>

Prevence chování. *Policie ČR* [online]. Praha: Policie ČR, 2018 [cit. 2018-03-21]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/prevence-chovani.aspx>

Poslání a činnost. *Bílý kruh bezpečí* [online]. Bílý kruh bezpečí, 2018 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/o-nas/poslani-a-cinnost/>

ROMAN, Vicherek. Oběti trestných činů a jejich práva. *EPRAVO.CZ* [online]. Praha: EPRAVO.CZ, 2013 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <https://www.epravo.cz/top/clanky/obeti-trestnych-cinu-a-jejich-prava-92945.html>

TOKUI-DO – moderní sebeobrana. *TOKUI-DO – systém moderní sebeobrany* [online]. Hradec Králové: TOKUI-DO - moderní sebeobrana - Hradec Králové, 2008 [cit. 2018-04-08]. Dostupné z: <http://www.tokui-do.cz/uvod.htm>

Legislativní dokumenty

Rámcové vzdělávací programy. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018 [cit. 2018-03-06]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2018-03-07]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017_verze_cerven.pdf

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů. In: *Zákony pro*

lidi [online]. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>.

Zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů a o změně některých zákonů. In: *Zákony pro*

lidi [online]. [cit. 2018-03-07]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-45>

Přílohy

Příloha A: Dotazník

Problematika sebeobrany na středních školách jako prevence násilí

Dobrý den,

Jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální patologie a prevence na univerzitě v Hradci Králové. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o vyplnění krátkého dotazníkového šetření, které bude sloužit jako podklad pro praktickou část mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní.

Předem děkuji za Váš čas, který věnujete k vyplnění dotazníku.

Kristýna Fabiánová

1. Na jakém stupni středního vzdělávání se nacházíte?
 - a) Střední vzdělávání s maturitní zkouškou
 - b) Střední vzdělávání s výučním listem

2. Myslíte si, že je potřeba, aby byla sebeobrana součástí tělesné výchovy na středních školách jako prevence násilného chování?
 - a) Ano
 - b) Ne

3. Na škále od 1 do 5 vyberte jednu možnost.
 1. Nemám žádné základy sebeobrany.
 2. Zním alespoň základní teoretické aspekty sebeobrany.
 3. Kromě teorie, jsem se alespoň jednou setkal/a i s praktickým nácvikem sebeobrany.
 4. S teoretickou i praktickou výukou jsem se seznámil/a již více než dvakrát.
 5. Pravidelně se učím sebeobraně.

4. Je součástí tělesné výchovy na Vaší střední škole sebeobrana?

a) Ano

b) Ne

Pokud ne, pokračujte prosím k otázce č. 10.

5. Na jaká témata a situace se výuka zaměřovala?

Doplňte:

6. Měli studenti sami možnost při výuce navrhnout problémové situace, do kterých se dostávají a naučit se tak na ně patřičně reagovat?

a) Ano

b) Ne

7. Kdo vedl výuku sebeobrany?

a) Učitel tělesné výchovy.

b) Odborník s praxí, externista.

8. Probíhala výuka pro chlapce a dívky společně nebo odděleně?

a) Chlapci a dívky cvičili společně.

b) Chlapci a dívky byli při výuce oddělení.

9. Jak často výuka sebeobrany probíhala?

a) Náviku byl věnován týden tělesné výchovy za školní rok.

b) Jednou za pololetí, tj. dvakrát za školní rok.

c) Jednou za školní rok.

d) Jiná odpověď:

10. Dostali jste se sami někdy do životní situace, kdy bylo třeba použít dovednosti sebeobrany?

- a) Ano, byl/a jsem napadena.
- b) Ano, viděl/a jsem, jak byl někdo napaden.
- c) Ne, zatím jsem se do takové situace nedostal/a.

Pokud ne, děkuji za Váš čas, touto otázkou pro Vás dotazník končí.

11. Podnítila Vás tato problémová situace, abyste se sami začali o sebeobranu zajímat?

- a) Ano, vyhledal/a jsem si teoretické zásady sebeobrany.
- b) Ano, vyhledal/a jsem si kurzy sebeobrany.
- c) Ne, tato situace mě nepodnítila.

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali tomuto dotazníku.