

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Jan Gregor

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

FAKULTA BEZPEČNOSTNĚ PRÁVNÍ

Katedra profesní přípravy

Předkonfliktní fáze sebeobrany

Bakalářská práce

Pre-conflict phases of self-defense

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Michal Ninger

AUTOR PRÁCE

Jan Gregor

PRAHA

2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Literaturu a další zdroje, ze kterých jsem čerpal, v bakalářské práci správně cituji a uvádím v seznamu použité literatury.

V Praze, dne

.....

Jan Gregor

Poděkování

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce. Dále chci poděkovat Mgr. Zuzaně Platilové za podporu po celou dobu vzniku této práce. A nakonec bych rád poděkoval Mgr. Janu Kadlecovi, který mi daroval některé potřebné publikace a odborné konzultace.

ANOTACE

Stěžejní téma této bakalářské práce je předkonfliktní fáze sebeobrany. Této fázi se literatura věnuje jen marginálně. A hlavním smyslem tohoto textu je zjistit, kdy tato fáze začíná. Zda se na ní dá efektivně připravit a jaké vlastnosti jsou pro úspěšnou sebeobranu potřeba nebo jakou přípravu můžeme zvolit. Také se věnuje základním právním aspektům sebeobrany a zákonnou úpravou této problematiky. Další část se věnuje rozdílu mezi sebeobrannými technikami, bojovými sporty, bojovým uměním a reálnou sebeobranou. Provádí komparaci připravenosti v rámci schopností sebeobrany u příslušníků armády České republiky, policie ČR, bojovníka MMA a civilní osoby.

KLÍČOVÁ SLOVA

Boj. Obrana. Příprava. Předkonfliktní fáze. Reálná sebeobrana. Sebeobrana. Stres. Útok.

ANNOTATION

The main topic of this bachelor thesis is the pre-conflict phase of self-defense. The literature deals with this phase only marginally. And the main purpose of this text is to find out when this phase begins. Whether it can be effectively prepared for it and what qualities are needed for successful self-defense or what preparation can we choose. This paper also deals with the basic legal aspects of self-defense and the legal regulation of this issue. The next part deals with the difference between self-defense techniques, martial arts, and real self-defense. It compares the readiness within the self-defense capabilities of members of the Czech army, the Czech police, an MMA fighter and a civilian.

KEY WORDS

Fight. Defense. Preparation. Pre-conflict phase. Real self-defense. Self-defense. Stress. Attack.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	CHARAKTERISTIKA SEBEOBRANY.....	10
2.1	Násilí	10
2.2	Charakteristika sebeobrany a její fáze	13
2.3	Druhy sebeobrany.....	16
2.3.1	Sebeobrana osobní	17
2.3.2	Sebeobrana žen	17
2.3.3	Sebeobrana profesní	18
2.4	Sebeobrana versus bojové sporty a bojová umění.....	19
2.5	Trénink versus reálná sebeobrana	22
3	PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBRANY	26
3.1	Okolnosti vylučující protiprávnost činu	27
3.1.1	Paragraf § 28 TZ Krajní nouze	27
3.1.2	Paragraf § 29 TZ Nutná obrana	28
3.1.3	Paragraf § 30 TZ Svolení poškozeného	29
3.1.4	Paragraf § 31 TZ Přípustné riziko	29
3.1.5	Paragraf § 32 TZ Oprávněné použití zbraně	30
4	PŘEDKONFLIKTNÍ FÁZE SEBEOBRANY	31
4.1	Psychická příprava.....	31
4.2	Působení stresu	35
4.3	Fyzická příprava.....	39
5	KOMPARACE SCHOPNOSTÍ SEBEOBRANY TRÉNOVANÝCH A NETRÉNOVANÝCH JEDINCŮ	43
5.1	Příslušník ozbrojených složek AČR.....	43
5.2	Příslušník bezpečnostních složek PČR	46
5.3	Civilní osoba	51
5.4	Závodník MMA.....	54
6	VÝSLEDKY KOMPARACE	58
7	ZÁVĚR.....	60
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
9	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	69
10	SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ.....	69
11	SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK.....	69

1 ÚVOD

Ačkoliv problematika sebeobrany je v současné době hojně diskutované téma, dle mého názoru ještě nemá ve veřejných disputacích takový prostor, jaký by měl být. Každý den dochází k nějakému trestnému činu, (útok, napadení, znásilnění nebo vraždě). A jejich množství se nepočítá na jednotky. Většina z nás si neuvědomuje reálnou šanci možného napadení nebo násilného konfliktu. Většina lidí žije v mylné představě bezpečí. Má pocit, že se jim nemůže nic stát. Nicméně opak je pravdou. Dnes a denně můžeme ve zprávách vidět případy, kdy byl někdo napaden, zmlácen, okraden nebo zabit. Edukace o prevenci je ve společnosti minimální. Protože jen málo z nás čelí reálnému ohrožení života. Jen někteří lidé se setkávají v realitě s nutností boje, sebeobranou nebo agresivitou jiných lidí. Pokud se do takových situací nedostaneme nebo se na ně nepřipravujeme, nejsme schopni objevit svůj vlastní násilný potenciál a býváme převážně fascinováni lidmi, kteří tyto schopnosti mají.

Stěžejní téma této práce je předkonfliktní fázi sebeobrany. Této fázi se literatura věnuje jen marginálně. Smyslem tohoto textu je zjistit, kdy tato fáze začíná. Zda se na ní dá efektivně připravit. Jaké vlastnosti jsou pro úspěšnou sebeobranu potřeba nebo jakou můžeme zvolit přípravu. Předkonfliktní fáze sebeobrany je pro mě osobně zajímavá zejména proto, že nelze úplně s jistotou určit, kdy vlastně začíná. Zda začíná v momentě, kdy vyjdeme z domu, nebo je to opravdu jen krátký okamžik před začátkem střetu. Nebo začíná v momentě, kdy jsme si ochotni připustit, že se nám něco reálně může stát. Protože střet jako takový je již jen měření sil. Které vlastnosti musíme pilovat a zdokonalovat, abychom se byli schopni střetu vyhnout anebo jej úspěšně zvládnout. Kdo se zvládne efektivněji bránit? Je to policista, voják, bojovník MMA či civilista? Který z nich má lepší předpoklad se boji vyhnout či sebeobrannou situaci lépe vyřešit?

Co se týče kvalitní literatury týkající se sebeobrany, není lehké ji sehnat. V České republice jsou již k dostání novodobé publikace, týkající se této problematiky, ale některé názory v nich obsažené jsou zastaralé anebo čerpají ze starších publikací, které neobsahují aktuální informace. Musím se přiznat, že i pátrání po zdrojích v zahraniční literatuře bylo velmi náročné. Nicméně jsem rád,

že je konečně reflektován rozdíl mezi sebeobrannými systémy a reálnou sebeobranou. Protože je nutné si uvědomit, že rozdíly jsou markantní. Dle mého názoru je kvalitní sebeobrana multidisciplinární záležitost. Samozřejmě, pokud budete se budete věnovat bojovým uměním, vaše šance na úspěch se zvyšuje, ale ne zase tak moc, jak by se mohlo zdát.

2 CHARAKTERISTIKA SEBEOBRANY

Sebeobrana jako taková nezahrnuje jen učení obranných technik. Sebeobrana začíná již v naší mysli a několik jednoduchých opatření nám umožní předvídat nebo se vyhýbat potencionálním potížím. Tyto znalosti nám pomohou se vypořádat s možnými problémy, pokud nastanou.

Podle Wisemana přibližně 90 % úspěšně sebeobrany spočívá ve vyhýbání se násilí. Úspěšnost zbylých 10 % závisí na zvoleném způsobu fyzické akce v boji s útočníkem. Dostat se do boje je snadné, úspěšně se mu vyhnout je ta obtížnější část. Naše mentální připravenost se tak stává velmi důležitou součástí jak při vyhýbání se boji, tak i v boji samotném. Pokud jste udělali vše, co bylo ve vašich silách, abyste se konfliktu vyhnuli, nemáte už žádnou šanci uniknout úskokem nebo útekem, pak vám nezbyvá nic jiného než se věnovat nadcházejícímu boji.¹

2.1 Násilí

Násilí je prostředek k dosažení cílů. Ať už používá hrubou sílu, fyzické násilí, mentální či duchovní útok. Je nutné si uvědomit, že pro většinu lidstva je násilí spojeno s negativní konotací. A společnost na nás vytváří tlak tvrzením, že některé emoce, jako například vztek, křik nebo agrese jsou špatné. Příkladem nám může sloužit dnešní výchova. Rodiče se snaží dítěti, které je očividně vzteklé a agresivní racionálně vysvětlit, že jeho chování je špatné. Toto sdělení dítě v daném momentu není schopné pochopit. Lidé jsou emociální bytosti, které se řídí svými pocity. Je pošetilé si myslet, že ve všech situacích reagují racionálně, protože většinu rozhodnutí řeší na základě svých emocí a tedy iracionálně. A to i přes vědomí toho, že by danou situaci za optimálních podmínek řešili racionálně.

Problematika násilí je v současné době vnímána jako velmi závažné téma, které zasluhuje naši pozornost. Nicméně způsob, jakým se o násilí hovoří a z jakého úhlu pohledu bývá popisováno, je ve veřejné debatě málokdy reflektován. Nejčastěji bývá násilí připisováno mužům jakožto původci násilí, a ženám, které jsou jeho oběťmi. Ženy jsou pak nejčastějšími oběťmi násilí. Tuto

¹ "LOFTY" WISEMAN, John. *SAS Self-Defense Handbook*. AMBB, 2000. ISBN 1585740608, str. 9

premisu však nebudu více rozvádět, protože v této podkapitole se chci věnovat zejména násilí, jakožto předpokladu pro nutnou sebeobranu.

V posledních letech se v České republice ve spojitosti s násilím nejčastěji ve veřejné debatě hovoří o dlouhodobě tabuizovaném domácím násilí a sexuálnímu zneužívání. Přesto je potřeba si uvědomit, že k násilí dochází i jinde než jen v soukromé sféře.²

Jedna z mnoha definic násilí vymezuje násilí jako použití fyzické síly ke zranění, poškození, zneužití nebo zničení. Mezi často používané definice patří i definice podle Světové zdravotnické organizace, která vymezí násilí jako „úmyslné použití fyzické síly nebo moci, ohrožené nebo skutečné, proti sobě, jiné osobě nebo proti skupině nebo komunitě, což buď vede k nebo má vysokou pravděpodobnost, že to povede ke zranění, smrti, psychické újmě, špatnému vývoji nebo deprivaci.“³

Policie České republiky za násilí považuje: „*použití fyzické síly k překonání nebo zamezení kladeného či očekávaného odporu. Za násilí se považuje i uvedení jiného lstí do stavu bezbrannosti (např. do stavu opilosti) v důsledku které oběť není schopna se účinně bránit.*“⁴

Světová zdravotnická organizace ve svém reportu z roku 2014 uvádí, že v důsledku násilí zemře celosvětově více než 1,3 milionu lidí za rok, což představuje zhruba 2,5 % celosvětové úmrtnost. U lidí ve 15-44 let představuje násilí celosvětově čtvrtou nejčastější příčinu smrti.⁵

Nevyprovokované útoky a násilné konfrontace však nejsou omezeny jen na ulice a další veřejná prostranství. Obecně došlo k velkému nárůstu útoků na lidi, jejichž zaměstnání je přivádí do každodenního styku s veřejností ve všech možných sektorech. Jako příklady lze uvést příslušníky policie. U nich se ale dá počítat s výhodou školení a kurzů na téma násilné konfrontace. V současné době

² PEŠÁKOVÁ, Kristýna a kolektiv autorů. *Muži a násilí v České republice: Zpráva Pracovní skupiny muži a rovnost žen a mužů*. www.vlada.cz [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016, 13.9.2016 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/pracovni-skupina_muzi_a_rovnosti_zen_a_muzu/Muzi-a-nasili-v-CR_FINAL.pdf, str. 4

³ BUTCHART, Alexander a Christopher MIKTON. *Global status report on violence prevention*, 2014. Geneva, Switzerland: World Health Organization, [2014]. ISBN 9789241564793, str. 5

⁴ [autora se nepodařilo dohledat] *Pomoc obětem TČ: Násilné trestné činy*. Policie [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/nasilne-trestne-ciny.aspx>

⁵ BUTCHART, Alexander a Christopher MIKTON. *Global status report on violence prevention*, 2014. Geneva, Switzerland: World Health Organization, [2014]. ISBN 9789241564793, str. 2

však mezi riziková povolání patří mimo jiné lékaři a sestry v nemocnicích, častěji zdravotničtí záchranáři při některých výjezdech, sociální pracovníci, personál obchodů, řidiči hromadné dopravy, průvodčí, taxikáři a v některých případech i hasiči.⁶

Podle Pavelky a Sticha patří násilí a boj o zachování života mezi vrozené pudy živých organismů. Je naší přirozeností se při napadení nějakým způsobem bránit, a to i přes to, že neovládáme umění sebeobrany nebo jakýkoliv z mnoha bojových sportů. Každá bytost je vývojově geneticky vybavena schopnostmi, které jí umožní bránit sebe nebo své blízké. Do značné míry je však úroveň těchto schopností ovlivněna socio-kulturními a psychologickými podmínkami, jako je prostředí, výchova, náboženství apod. Tuto problematiku můžeme uvést na příkladu, kdy oběť není z morálních či náboženských důvodů schopna útočníkovi fyzicky ublížit. Za příklady skutečných událostí, které můžeme považovat jako empirický důkaz přirozené schopnosti se bránit, uvádím situace, ve kterých oběť reaguje na základě svých pudů, ale až v krajních situacích, kdy je život skutečně ohrožen a to škrábáním, kousáním apod. V angličtině je tento vrozený reflex popsán jako „killer instinct”. Naprosto každý jedinec je v případě útoku schopen bránit sám sebe, nicméně úroveň této schopnosti se odvíjí od mnoha proměnných, jako je například trénink. Avšak jejich reciproční poměr není nijak prokázán.⁷

Lidé většinou bojují o postavení nebo o území stejně, jako je tomu i u zvířat. Většina konfliktů je o tom si „udržet tvář” nebo o „respektu”, nikoliv však o nutnosti. V lidské společnosti je potřeba vytvořit si své místo velmi mocnou silou, která mnoho lidí ovlivňuje po většinu jejich života.

Strach z napadení může být pro některé jedince zdrcující a projevuje se mnoha způsoby. Nelze tvrdit, že takto založený strach a neochota jsou vytvořeny na pravděpodobnosti možného zranění. Jediné, co může člověk v konfliktu ztratit, je vlastní sebeobraz, svůj status. Strach z této imaginární věci vede mnohé lidi k obrovskému množství násilí, od střelby v gangu přes útoky vězňů až

⁶“ LOFTY” WISEMAN, John. *SAS Self-Defense Handbook*. AMBB, 2000. ISBN 1585740608, str. 10

⁷ PAVELKA, Radim, STICH, Jaroslav. *Sebeobrana*. Praha : Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5, str. 6

po zneužívání. Je velmi důležité porozumět rozdílu mezi násilím páchanému kvůli postavení a vlastní image a násilí, páchanému kvůli zdrojům.⁸

2.2 Charakteristika sebeobran a její fáze

Pochopitelně potřeba se umět účinně bránit, a to nejen při ohrožení života, se vyvíjela od začátku evoluce lidstva. Například úplně nepředpokládáme, že v pravěku byl vytvořen promyšlený systém sebeobranných dovedností, bylo to spíše záležitostí pudů a instinktu. Nicméně i tak bylo nutné si osvojit alespoň základní loveckou nebo bojovou zdatnost, která predeterminovala, zda bude kmen hladovět, nebo si zvládne obstarat dostatek jídla pro všechny členy svého kmene a zda se zvládne ubránit před možným napadením nepřáteli. V těchto dobách znamenala fyzická a bojová zdatnost schopnost přežít, obstát nad rozmary počasí a přírody a ubránit se před všudypřítomnou dravou zvěří. Postupný vznik bojových technik tak byl založen na potřebě účinně se ubránit protivníkovi, podmanit si ho. Kvůli uspokojení základních lidských potřeb, jako je potřeba jídla, občas uspokojovaná pomocí síly – nutnost ulovit zvíře nebo zabít protivníka, který byl v lovu úspěšnější. Mezi stěžejní momenty patří objevení a ovládnutí ohně, díky kterému se mohla lidská společnost i nadále rozvíjet. Technologický pokrok ve vývoji zbraní a nástrojů byl tak nevyhnutelný. Období starověku a středověku bylo plné válek a soubojů. Člověk se začal více spoléhat na užití zbraní v soubojích, ze začátku využíval zbraně bodnořezné, později ty střelné. Ale i tak bylo nutné se umět bránit i v případě, kdy rytíř nebo kdokoliv jiný o svou zbraň v zápase přišel. Z toho důvodu můžeme vidět, že se v rytířské kultuře začaly vyvíjet jisté formy cvičení boje beze zbraně. V této době měl vždy výhodu ten, kdo ovládal určitou úroveň bojových dovedností a měl fyzické predispozice svého soupeře přemoci.⁹ Je tedy vidět, že z nejprimitivnějších metod sebeobran se časem vyvinuly celé systémy obrany neboli bojová umění, neboť bojové techniky se předávaly z generace na generaci spolu s novými poznatky z rozvíjející se společnosti.

⁸ MILLER, Rory. *Meditations on Violence: A Comparison of Martial Arts Training and Real World Violence*. YMAA Publication Center, 2008, 202 s. ISBN 1594391181., str. 42

⁹ PAVELKA, Radim, STICH, Jaroslav. *Sebeobrana*. Praha : Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5

*"Je téměř nemožné popsat velké množství bojových dovedností a bojových sportů, které se v průběhu tisíciletí vyvinuly po celém světě, a to zejména jsou-li zachována znázornění a tradicí dochované popisy mezerovitě. Vědomosti o starých bojových uměních jsou založeny na fragmentech."*¹⁰

V novodobé literatuře je sebeobrana již častěji pojata jako souhrn interdisciplinárních vztahů. Nicméně i tak se stále můžeme setkat s názory, že úspěšná sebeobrana se zakládá na osvojení určitého typu schopností (obranné pohybové techniky, vedení kopů nebo úderů apod.).

Dalo by se říct, že základem celé sebeobrany je osvojení schopností, které nám umožní se do nebezpečné situace reálně vůbec nedostat. Náchodský uvádí, že: „sebeobrana je tedy interdisciplinárním komplexem práva, psychologie, taktiky a pohybových mechanik (obvykle převzatých z úkolových disciplín porazové, pákové a úderové školy).“¹¹

Většina norem pojednávajících o sebeobraně posuzuje jednání podle toho, co by udělal „rozumný člověk“, nicméně celospolečensky se jednání v sebeobraně posuzuje podle principu, jak by se v dané situaci zachoval „racionální člověk“ tzn.: nebránil se. Ačkoliv se v současné době problematika reálné sebeobrany dostává do popředí zájmu, je nutné si uvědomit, že u většiny lidí stále převažuje názor, že jim se nemůže nic stát. Proto otázky týkající se sebeobrany vůbec neřeší.

Mezi jednu z mnoha definic sebeobrany patří: „Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného. Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobod.“¹²

Đurech definuje sebeobranu takto: „V sebeobraně jde o snahu napadeného vyhnout se fyzickému střetu, a když to není možné, vyřadit útočníka z boje,

¹⁰ WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005, ISBN 80-206-0613-0, str. 13

¹¹ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Zásady pro inteligentní sebeobranu*, [online]. [cit. 2022-01-08] dostupné na: <http://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>

¹² NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 8086795438, str. 5

přičemž v boji použijeme jakýkoliv, v dané situaci nejúčinnější, prostředek, který však musí být přiměřený stupni nebezpečí útoku.”¹³

Konečný ve svém slovníku sebeobrany říká, že: *”Sebeobrana – 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, podněcovaný útok, nikoliv útočníka! cílem je ubránit se, nebo převést situaci ke smíru, dohodě, kompromisu a rozchodu.”¹⁴*

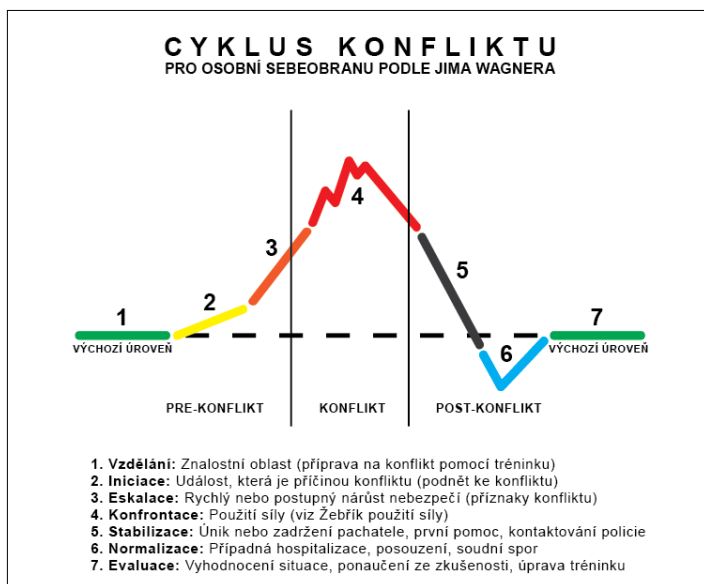
Veřejností je sebeobrana převážně chápána jako konečné řešení konfliktní situace. V tomto případě bychom se bavili o již probíhajícím střetu s útočníkem, který na nás zaútočil. Náchodský¹⁵ ve svých zásadách pro inteligentní sebeobranu označuje toto pojetí jako zcela chybné a iracionální. Podle jeho názoru toto vychází z filmové produkce nevalné kvality, přičemž obsah těchto děl je obvykle absolutně nereálný. Každý z nás zná filmy a seriály, kde hlavní hrdina vždy vítězí, ačkoliv většina z nás by v takové situaci již byla dávno po smrti. Je potřeba si uvědomit, že tyto produkce nemají s reálným násilným střetnutím nic společného.

Každý konflikt, který nastane se vyvíjí v určitých fázích a v určitých cyklech eskaluje. Postupně tak každý konflikt přechází z jedné fáze do další. Já se ztotožňuji s rozdělením, které vyplývá z následujícího obrázku. Dělim sebeobranu na fázi předkonfliktní, konfliktní a postkonfliktní.

¹³ ĎURECH, Miroslav et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava: Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5, str. 10

¹⁴ KONEČNÝ, Alois. *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-446-9. str. 63

¹⁵ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. 2009. *Zásady pro inteligentní sebeobranu*, [online]. [cit. 2022-01-08] dostupné na: <http://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>



Obrázek 1 Cyklus konfliktu¹⁶

Autoři, zabývající se konflikty a sebeobranou, píšou o fázích sebeobrany rozsáhlým způsobem. Hlavní rozdíl v jejich pojetí je v nomenklatuře dané některým fázím. Nicméně při bližším zkoumání zjistíme, že vysvětlení dané fáze je v podstatě stejné u všech. Ke grafickému zobrazení vývoje konfliktu se převážně využívá obraz křivky (viz obrázek č. 1) Výchozím místem bývá označován bod bez konfliktu, aby byl zřejmý rozdíl mezi následujícími fázemi.

Ke vzniku konfliktu dochází, když se latentní konflikt transformuje, aby se stal viditelným v tom smyslu, že je „otevřený“, což se také nazývá fáze sporu. V tomto bodě může být konflikt buď urovnán nebo vyřešen, nebo může eskalovat/přeměnit se v útok či napadení. Proces eskalace a deeskalace konfliktu je složitý a nepředvídatelný, protože se mohou objevit nové problémy, nebo aktéři konfliktu, kteří mohou během cesty měnit cíle a strategie. Všechny konflikty mají svou vlastní dynamiku, kterou utváří jejich konkrétní kontext.¹⁶

2.3 Druhy sebeobrany

Osobně zastávám názor, že sebeobrana je jen jedna. A to buď účinná nebo neúčinná. Nicméně převážně se setkáme s dělením sebeobrany podle cílových skupin. Níže uvedu základní, všeobecně používané dělení. Jedná se

¹⁶ THEOPHILUS OKECHUKWU, Adenyi. *Stages of Conflict. Elements of peace studies and conflict resolution*. Otek Publisher, 2016, s. 230. ISBN 9780349006. [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/343721725_Stages_of_Conflict

o sebeobranu osobní, profesní a sebeobranu žen. V rámci diskusí o sebeobraně se s tímto základním dělením setkáme opakovaně.

Paralelně se však můžeme setkat i s dalšími specifickými skupinami, které jsou též ohrožené a je nutno jim věnovat větší péči. Mezi tyto skupiny se řadí například senioři, děti, mládež nebo osoby se specifickými potřebami. Nicméně tyto skupiny nejsou pro tuto práci relevantní, tudíž jsem je zmínil pouze marginálně.

2.3.1 Sebeobrana osobní

Převážná většina autorů vymezuje osobní sebeobranu v podstatě stejně. Podle toho se můžeme dočíst, že osobní sebeobrana se zaměřuje na širokou veřejnost různých věkových kategorií a profesí a není nijak limitována. Dále je tato oblast dělena na sebeobranu žen, dívek, dětí, seniorů apod.

Dle mého názoru by se sebeobrana především měla dělit na sebeobranu úspěšnou a neúspěšnou. Pokud je sebeobrana úspěšná, není podstatné, zda je provedena ženou, seniorem či dítětem. Hlavním cílem zde zůstává efektivní obrana, přičemž není nezbytné nastalou situaci vyřešit až do konce. Pro úspěšnou sebeobranu můžeme zvolit i variantu útěku, čímž se vyhneme rizikové konfrontaci.

2.3.2 Sebeobrana žen

Ženská sebeobrana je brána jako samostatná disciplína sebeobrany jako takové. Je všeobecně známo, že ženy a dívky patří mezi nejčastější oběti různého druhu násilí. Zejména se jedná o domácí násilí, sexuálně motivované útoky, týrání atd.

Sebeobrana žen má v podstatě stejnou charakteristiku jako ta osobní, nicméně je více personalizovaná a zaměřená na ženy a dívky. Všeobecný konsenzus hovoří o tom, že při ženské sebeobraně je potřeba dodržovat speciální přístup a postupy, poněvadž ženy mají jiné psychické, fyziologické a kognitivní

funkce¹⁷, než jaké mají muži. Samozřejmě tato dikce velmi působí na ženskou psychiku, která je pro úspěšnou sebeobranu klíčová.

Jak vyplývá z policejních statistik, snahou kořistí se stávají zejména ženy s nízkým sebevědomím a nejistým vystupováním, pro útočníka se u těchto žen snižuje riziko možné obrany. Naopak velké riziko představují ženy, které působí silným dojmem, útočník u nich předpokládá potencionální riziko možné obrany, čímž se zvyšuje riziko možného neúspěchu při plánovaném útoku. Celospolečensky je agresivita u mužů považována za přirozenou, nicméně agresivita u žen je percipována jako anomálie od jejich genderových sociálních rolí. Mužská agresivita a ženská pasivita jsou tedy stále platný úzus.¹⁸ Možná i z těchto důvodů mají ženy zafixováno, že je zbytečné bránit se proti útočníkům a násilníkům, protože jsou slabší, takže jsou bez reálné šance na efektivní sebeobranu. Kdežto je zcela normální, když se útokům a násilí brání muž.

Podle Rousové¹⁹ se trénink ženské sebeobrany začal objevovat na počátku 20. století, paralelně s hnutím za práva žen a volebním právem. Tyto začínající feministky se snažily zvýšit povědomí o tabuizovaném sexuální obtěžování a násilí páchaném na ženách, kterému musely čelit nejen na ulici, ale i v pracovním prostředí a v domácnosti. Začaly zpochybňovat názor, že muži jsou jejich „přirozenými obránci“, a poukázaly na to, že muži patří mezi nejčastější pachatele násilí na ženách.

2.3.3 Sebeobrana profesní

Mezi úkoly profesní sebeobrany nepatří jen ochrana jednotlivce. V tomto případě zde dotyčný může plnit i úkol, nebo se snaží dosáhnout nějakého cíle, definovaného vykonávanou profesí.

¹⁷ viz. NOVOTNÝ, František, Martin HELEBRANT a Antonín KREML, 1997. *Zbraně a sebeobrana*. Praha: Goldstein & Goldstein. ISBN 80-860-9423-5, str. 44

¹⁸ RENTSCHLER, Carrie. (1999). *Women's self-defense: Physical education for everyday life*. *Women's Studies Quarterly*. 1. 152-161. [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/313105534_Women%27s_self-defense_Physical_education_for_everyday_life

¹⁹ Wendy L. Rouse je historička, jejíž výzkum se zaměřuje zejména na historii žen, dětí, genderu a sexuality v progresivní éře, dále se specializuje na ženskou sebeobranu. V současné době je docentkou historie na San Jose State University.

viz. ROUSE, Wendy L. *Her own hero: the origins of the women's self-defense movement*. New York: New York University Press, [2017]. ISBN 978-1479828531, str. 20

Ačkoliv v osobní sebeobraně je vítanou možností obrany formou útěku, u profesní sebeobraně se o této možnosti můžeme bavit jen okrajově. Profesní sebeobrana se vyznačuje tím, že je potřeba dotáhnout započatou akci ke zdárnému konci. Tyto situace jsou zákonem regulovány.

Dle charakteru sem patří ozbrojené a bezpečnostní složky. Do bezpečnostních složek v rámci České republiky řadíme Policii České republiky, Vězeňskou službu, Celní správu nebo Justiční stráž. Příslušníci těchto složek pro výkon svého povolání k odvádění útoku využívají zejména znalosti a použití donucovacích prostředků pro úspěšné zajištění útočníka, tak, aby jejich postup byl v souladu se zákonem. Při řešení těchto situací jsou vyžadovány znalosti zákonné úpravy tohoto jednání. Mimo jiné je nutné mít kvalitní výcvik. Do ozbrojených složek patří Armáda České republiky. Hlavním rozdílem mezi nimi je, že AČR mimo donucovacích prostředků využívá zejména techniky smrtelné. Hlavním cílem zde zůstává dovést boj do zdárného konce. A to za použití jakýkoliv prostředků. Cílem je zajistit si přežití.²⁰ Nácvik těchto situací probíhá ve velmi náročných podmínkách, často při extrémním počasí, aby byl voják schopen si osvojit znalosti boje v prostředí, které působí dyskomfortně. Této problematice se budu více věnovat ve třetí kapitole.

2.4 Sebeobrana versus bojové sporty a bojová umění

Charakteristiku sebeobraně již máme za sebou, nicméně pro potřeby této podkapitoly je nutné si vymezit pojmy bojové sporty, bojová umění a co do nich patří.

Bojové sporty se řadí mezi soutěžní kontaktní sporty. Obvykle zahrnují boj jeden na jednoho. V bojových sportech vyhrává ten, který získá nad soupeřem více bodů nebo soupeře zneškodní. Vítězství se zde získává údery nebo útoky až do bodu fyzického zranění, při kterém soupeř není schopen pokračovat. Různé druhy bojových sportů mají samozřejmě i různá pravidla a předpisy, upravující vybavení a ochraně pomůcky, které musí závodníci nosit.

²⁰ PAVELKA, Radim, STICH, Jaroslav. *Sebeobrana*. Praha : Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5, str. 25

V amatérském boxu mohou soutěžící nosit chrániče hlavy, rukavice a chrániče úst. Ve sportech jako je Taekwondo je povoleno nosit chrániče hlavy, trupu, třísel, holení, předloktí a rukavice. MMA a profesionální box se řadí díky nedostatku ochranných pomůcek mezi nejnebezpečnější bojové sporty na světě. Závodníci těchto dvou sportů mají možnost nosit chrániče zubů a musí mít vhodné rukavice. Nicméně nedostatek ochranných prostředků činí závodníky velmi náchylnými k otřesům mozku a dalším závažným poraněním hlavy.²¹

Cambridgeský online slovník považuje bojová umění za sport, který je tradiční čínskou nebo japonskou formou boje nebo sebeobran. Ale zřejmě však tato stručná definice neodpovídá hloubce, šíři a rozmanitosti bojových umění. Každý typ bojových umění má svou vlastní kulturu, historii a etiketu s praktikami, které se liší technikou a formou.

Bojová umění mohou být zaměřená na boj se zbraní, ale také na boj beze zbraně. Mezi ty se zbraní se řadí lukostřelba či šerm. Bojová umění pocházející z Číny se zaměřují na údery, kopy a ukotvení člověka. Naopak v Japonsku se tradiční výcvik válečníka zaměřoval na šerm, lukostřelbu, boj beze zbraně nebo plavání ve zbroji. Členové nižších tříd se zajímali především o boj využívající každodenní pracovní nástroje, jako jsou hole, cepy, nože nebo srpy i o boj beze zbraně. Mezi nejuniverzálnější japonské cvičení můžeme řadit Ninjutsu, které bylo určeno primárně pro feudální vojenské špiony a mimo jiné zahrnovalo výcvik v přestrojení, v ukrývání, v útěku apod. Nicméně bylo potřeba mít také základní znalosti v oblasti výbušnin, medicíny, geografie nebo meteorologie. Japonský válečník musel být připraven na všechno, aby se v případě potřeby zvládl ubránit jakémukoli útoku.

V současné době jsou praktikovány deriváty některých ozbrojených bojových umění, jako je například kendō (šerm) a kyūdō (lukostřelba). Mezi deriváty neozbrojených forem boje patří sumo, judo, karate, nebo taekwondo. Některé formy jsou považovány za možné způsoby sebeobran, například kung-fu, aikido nebo hapkido. Zjednodušené formy tai chi chuan (taijiquan), což je čínská forma boje beze zbraně, jsou populární zejména jako cvičení, zcela separované

²¹ MCINTOSH, Andrew a Declan PATTON. The impact performance of headguards for combat sports. *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group Limited, 2015, , 49. ISSN 1113-1117. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095093>

od bojového původu. Některá odvětví ozbrojených či neozbrojených forem bojových umění jsou v současnosti praktikovány jako prostředky duchovního rozvoje.²²

Pro mnoho lidí se bojová umění stala nedílnou součástí jejich života. Lidé provozují bojová umění jako sport, koníček nebo pro svou duševní, fyzickou a emocionální pohodu. Dovednosti, získané při studiu bojových umění, můžeme uplatnit i v jiných aspektech našeho života, třeba při vlastní sebeobraně. Právě vlastní sebeobrana je pro většinu těch, kteří se na bojová umění hlásí, hlavním důvodem. Násilí je reálná hrozba, které čelí každý z nás. Právě trénink bojových umění nám může poskytnout potřebné dovednosti ke zvýšení šancí v rámci sebeobrany. Studenti se mohou naučit a procvičit se v dovednostech, které jim mohou pomoci snížit riziko násilného střetu v případě ohrožení jejich bezpečnosti. Nejrozšířenější mylná představa o bojových uměních je to, že se jedná o násilí. Sice se v rámci výuky učíte, jak se bránit apod., nicméně sebeobrana je jen určitou částí toho, co bojová umění učí.

Bojová umění a bojové sporty jsou sportovní disciplíny, jejichž podstatou je individuální sportovní výkon. Tyto disciplíny vznikaly za pomoci simulace skutečných soubojů a za aplikace některých charakteristických prvků. Tyto prvky jako jsou např.: porazy, údery, kopy apod., byly z technického hlediska upraveny tak, aby při dodržování patřičných pravidel a v některých případech ochranných pomůcek nemohlo dojít k poranění všech zúčastněných.²³ Tyto systémy mají pravidla sportovního utkání, a ta zajišťují všem soupeřům absolutně stejné podmínky boje. Soupeři tak mají stejnou možnost dosáhnout vítězství. Je tedy potřeba zohlednit i fakt, že většina zúčastněných se učí bojové sporty proto, že chce zápasit a vítězit. Málokterý svěřenec se tyto úkolové systémy učí pro svou vlastní sebeobranu. Každý soupeř tak před zápasem většinou zná svého soupeře, prostředí, svůj úbor, vybavení, pravidla a podle toho vybírá i techniku a taktiku boje. S ohledem na tyto informace se tak mohou soupeři na nadcházející utkání náležitě připravit nejen fyzicky, ale také duševně a před samotným zápasem se

²² Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "martial art". Encyclopedia Britannica, 11 Nov. 2021, [online]. [cit. 2022-01-23] dostupné na: <https://www.britannica.com/sports/martial-art>. Accessed 23 January 2022.

²³ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 8086795438, str. 103

mohou případně rozcvičit. Všechny tyto podmínky jsou samozřejmě následně zohledněny v použité taktice a vedení zápasu, přičemž je zde hlavním cílem překonat svého soupeře získáním fyzické, psychické, technické a také taktické převahy. Tyto skutečnosti jsou považovány za klady sportovního utkání.

Skutečná sebeobrana je zbavena všech výhod sportovního zápasu. Při sportovním utkání mají všichni účastníci zajištěny rovnocenné podmínky po celou dobu zápasu, takže nemůže být nikdo zvýhodňován. Oproti tomu ve skutečném boji žádná pravidla nejsou. A převážně je zvýhodněn útočník. Ten si volí vhodné místo útoku, moment zahájení a způsob jakým zaútočí. V této situaci se o jakékoli etice boje nedá vůbec hovořit, protože tu žádná není.²⁴ Ve sportovním utkání se připravují všichni účastníci dopředu, takže zhruba ví, co je čeká. Při reálném útoku není dopředu jasné nic, protože útočník si zvolí možné zbraně nebo další pomocné prostředky. V těchto případech je vždy ve výhodě útočník. Pokud ovšem obránce nedisponuje takovými taktickými a technickými prostředky, kterými zvýhodnění útočníka vůbec nepřipustí, nebo je hned v počáteční fázi boje eliminuje a v maximální míře tak uplatní při své obraně svoje znalosti a přednosti.

Pro pochopení této problematiky je také potřeba zohlednit to, že zatímco v bojových sportech jsou ze zápasu vyloučeny útoky na určitá místa (oči, genitálie apod.), v reálném boji jsou útoky na tato místa naší prioritou.

2.5 Trénink versus reálná sebeobrana

Většina lidí má pocit, že musí trénovat roky, aby se naučili správně bránit. Tato myšlenka je jedna z nejrozšířenějších a nejčastějších mýtů, týkajících se sebeobrany. Je to dáno především dogmaty ohledně toho, co to vlastně sebeobrana je a jak vypadá její trénink. Z laického hlediska se za sebeobranu považují veškeré bojové disciplíny, což jak víme, není tak úplně pravda. Ačkoliv je jasné, že jakékoliv bojové umění či sport připraví jedince na konflikt lépe.

Tuto problematiku můžeme rozdělit do čtyř kategorií: bojové sporty, bojová umění, klasická sebeobrana a reálná sebeobrana. V každé této kategorii je

²⁴ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 8086795438, tamtéž

příprava zaměřena na jiná pravidla, jiný kontext a jiný časový rozsah. Bojová umění se zaměřují zejména na duševní cestu jedince, ale tato cesta může trvat i desítky let. Nácvik těchto umění, respektive délka k dosažení plného výsledku neodpovídá rychlosti a surovosti ulice. Jsou známy případy, kdy se lektor s několikaletou praxí není schopen ubránit útoku s nožem. Bojové sporty se zase zaměřují na kondici a fair – play. Samozřejmě pojmout všechna pravidla a získat kondici také nějakou dobu trvá. Při reálné sebeobraně je třeba si uvědomit, že útočník rozhodně nebude hrát podle pravidel a zcela jistě to nebude stylem fair-play. Klasická sebeobrana již bere v úvahu i zbraně, skupiny lidí a různé váhové kategorie. Nicméně i v tomto případě trvá měsíce až roky všechna pravidla pojmout. Někdy trénink i techniky zaměřující se na sebeobranu bývají překombinované. V těchto kategoriích se klade důraz na techniku a taktiku, ale žádná z nich víceméně nezohledňuje možnost vyhnout se boji verbální sebeobranou. Tato varianta se samozřejmě se vůbec netrénuje. Způsob chování, verbální a nonverbální komunikace patří mezi silné rozhodující faktory, které jsou zodpovědné za směr dalšího průběhu událostí. Může tak následovat eskalace a gradace konfliktu do útoku nebo deeskalace a uklidnění konfliktní situace. Je potřeba pracovat i s celkovým kontextem dané situace. Reálná sebeobrana je diametrálně odlišná. Každý by měl být schopen se ji naučit v řádu hodin. Měla by se zaměřovat jen na jednu techniku boje. Tu je pak možno univerzálně aplikovat na různé typy útoku, nejčastěji se zde žáci učí pracovat s hrubou motorikou. Reálná sebeobrana by měla být funkční i pro jedince bez dobré fyzické kondice a síly. Nejdůležitějším aspektem je, že by měla být velmi snadno zapamatovatelná i za pomoci zjednodušeného výkladu či mnemotechnických pomůcek. Jedním z dalších problémů je to, že bojové sporty a umění mají vždy nějaký stanovený úbor. Při tréninku reálné sebeobrany je potřeba na sobě mít oblečení, které standardně nosíte, ačkoliv je pohodlnější mít na sobě cvičební úbor. Reálné útoky se ale odehrávají na ulici, nikoliv v pohodlí tělocvičny. V reálné sebeobraně je potřeba v žákovi vyvolat reálný pocit strachu a stresu. Proto by měl trénink simulovat reálné situace, kdy žák přesně neví, jaký útok se na něj chystá. Trénink

by měl probíhat v plné rychlosti, nikoliv za pomoci řízených technik. Jedině v těchto případech je trénink opravdovou přípravou na sebeobranu.²⁵

Každý z nás by měl trénovat své tělo všestranně, nejen sílu a flexibilitu, ale také kardiovaskulární systém, vytrvalost apod. Vytrvalost je velmi významnou složkou sebeobran, protože musíme být schopni vydržet delší boj a musíme být odolní vůči možným zraněním. Dobrá fyzická kondice působí na ostatní i psychologickým efektem, protože tak budíte jako možný nepřítel větší respekt.

Jak už jsem zmiňoval, trénink sebeobran by měl být vždy tvrdší, abyste byli připravení na to, co se může stát ve skutečnosti. Ačkoliv to tak nevypadá, průměrně je délka pouličního boje stanovena na 15-30 vteřin. Musím zdůraznit, že v této době útočník využívá plnou sílu, zejména v hrubé motorice. Při napadení si nemůžete dát pauzu, nebo si oddechnout.

V minulé podkapitole jsem zmiňoval pravidla boje ve sportu. Žáci jsou většinou naučeni se sobě nejdříve vzájemně uklonit, zaujmout pozici a až potom zaútočit. Tento postup reálně nereflektuje skutečnost a normální vývoj událostí, které se dějí ve skutečném boji. Takže pokud se učíte sebeobranu, musíte dokázat hned reagovat, popřípadě zaútočit. Každá vteřina se počítá. Je potřeba si uvědomit, že každému útoku vždy předchází nějaký sled událostí a další události pokračují i po něm. Tohle všechno musíme zohlednit při přípravě a tréninku, vše musí co nejvíce odpovídat skutečným událostem.

Dalším aspektem, který je potřeba zohlednit, je adrenalin. Můžete být trénovaný sportovec, který každý den běhá, má cvičební režim a je ve výborné kondici. Dojde-li však k reálnému střetu, nebo reálné modelové situaci, většina lidí je po pár vteřinách zcela vyčerpaná. Pokud modelová situace odráží realitu fyzického střetu nebo násilí, vyvolá to v každém z nás adrenalinovou reakci. Je nutné si uvědomit, že ačkoliv trénujete, sportujete nebo si myslíte, že jste na tom fyzicky velmi dobře, ve fyzickém útoku můžete úplně selhat. Proto by trénink sebeobran měl zahrnovat i takový trénink, kde si student musí zvyknout na náhlý příval adrenalinu, který ho může zcela ochromit. Adrenalin totiž způsobí, že nejste schopni využít své doposud skvěle natrénované techniky. Většina lidí si řekne, tohle bych zvládl. Samozřejmě, pokud jste doma, nebo jste někde

²⁵ [autora se nepodařilo dohledat] *Mýty v sebeobraně: „Musím trénovat roky, abych se ubránil!“* [online]. [cit. 2022-01-30]. Dostupné z: <https://sorudo.cz/musim-trenovat-roky-abych-se-ubranil/>

s kamarádem a hodnotíte nějakou násilnou situaci, můžete mít mylný dojem, že se ubráníte. Ale jen do momentu, kdy se vám reálně něco stane. Pokud nejste trénovaný v oblasti náhlého přívalu adrenalinu, může vás kombinace adrenalinu a stresu zcela paralyzovat. Když se stanete přímým účastníkem násilného střetu, potřebujete mít jasnou mysl. Jestliže trénink reálné sebeobranu zahrnuje i práci s adrenalinem, budete mít v násilném konfliktu vaši mysl zcela pod kontrolou i přes fyzické reakce vašeho těla na momentální situaci. Je nezbytné vytvořit si schopnost soustředit se na reálný boj v reálném čase. I mistři bojových umění, policisté nebo vojáci trénují víceméně ve statickém prostředí. Sparringy, údery do laků nebo bloků stále probíhají v kontrolovaném prostředí, které nevytváří pravý pocit strachu, který naopak reálný střet zahrnuje. Což je veliký rozdíl.²⁶

Řekněme si, že každý trénink lepší než žádný. Nicméně je trénink a trénink. Každý z nás by měl projít alespoň základním tréninkem sebeobranu. Trénink by měl začít již od útlého věku a být komplexní. Kdokoliv se může dostat do konfliktní situace či násilného střetu a samozřejmě potom je lepší být připravený než překvapený.

²⁶ SUTTON, Christopher. Psychologie sebeobranu: poznání reality sebeobranu: jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Naše vojsko, 2018. ISBN 978-80-206-1750-7. str. 101–104

3 PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBHRANY

Sebeobrana patří mezi nestarší právní kategorie a současně je také jednou z nejproblematictějších. Zahrnuje totiž různé situace, včetně obrany sebe sama, obrany druhých, s nimiž může nebo také nemusí mít úzké spojení, obrany majetku a předcházení trestné činnosti.²⁷

Sebeobrana je komplexní systém prostředků, sloužících k obraně zájmů, které jsou zákonem chráněny, jako například: život, majetek, zdraví apod. Podíváme – li se na pojem sebeobhrany z hlediska lingvistiky, je to spojení slov „sebe” což v tomto kontextu znamená člověk jako subjekt, který je zodpovědný za své činy a „obrana” označující ochrannou činnost při odvádění útoku. Doslovně tedy pojem sebeobhrany znamená obranu své vlastní osoby. Nicméně ani tak se nejedná pouze o obranu nebo ochranu osobní integrity daného jedince. Je nutno vzít v potaz, že sem spadá i obrana majetku apod., proti protiprávnímu nebo protizákonnému jednání útočníka.

Zákon stanovuje případy, kdy má občan právo zákonným způsobem bránit svá práva a svobody, a to i za použití nepřiměřeného násilí. Tuto problematiku upravuje trestní zákoník, který tyto situace vymezuje a určuje, které činy jsou trestné a konkretizuje ty činy, které za splnění určitých podmínek trestné nejsou. Protože jsou situace vyžadující zvláštní posuzování. Pokud jsme nuceni řešit konfliktní situaci, která je spojena s nutným fyzickým útokem, obvykle tím narušíme práva jiných osob. Je zde i riziko zranění, eventuálně smrti účastníků na obou stranách. Zpravidla má takové jednání právní následky. Jsou ale i situace, které jsou upraveny zákonem, podobají se trestnému činu, nicméně nejsou zákonem vyhodnoceny jakožto činy pro společnost nebezpečné. Řešení rizikové situace, jakou je sebeobrana, vyžaduje dobrou přípravu. A to nejen přípravu psychickou a fyzickou, ale i alespoň základní znalost jejich právních aspektů. Všichni velmi dobře známe rčení, že neznalost zákona neomlouvá. Každý z nás by se měl snažit alespoň v hrubých rysech se obeznámit s právní

²⁷ Norrie, A. (2014). Self-defence. In *Crime, Reason and History: A Critical Introduction to Criminal Law* (Law in Context, pp. 274-303). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139031851.018

podstatou a úpravou sebeobrany. Pokud máme alespoň základní znalosti, můžeme tím výrazně snížit riziko právního postihu za své jednání.²⁸

Dle trestního zákona č. 40/2009 sb.29 mezi okolnosti vylučující protiprávnost patří:

- Paragraf § 29 TZ Nutná obrana
- Paragraf § 28 TZ Krajní nouze
- Paragraf § 30 TZ Svolení poškozeného
- Paragraf § 31 TZ Přípustné riziko
- Paragraf § 32 TZ Oprávněné použití zbraně

3.1 Okolnosti vylučující protiprávnost činu

Podstata okolností, vylučujících protiprávnost činu tkví v tom, že je spáchán čin, jenž by se dal za normálních podmínek charakterizovat jako čin trestný a také vykazuje formální znaky trestného činu. Nicméně tento čin nebude takto kvalifikován. V některých případech totiž není jednání hodnoceno jako nedovolené a není tedy protiprávní. A to i přesto, že se charakteristikou podobá trestnému činu. Zákon na tyto situace nezapomíná a umožňuje nám tak odvrátit přímo hrozící nebo trvajících nebezpečí, směřující na ohrožení života, majetku, zdraví naše nebo našich spoluobčanů. Nicméně je potřeba zmínit, že se při našem jednání musíme držet podmínek stanovených zákonem. Jen v těchto případech nám právní řád zaručuje beztrestnost.

Ve zkratce můžeme konstatovat, že v případech, které zákon jasně stanovuje, má občan možnost bránit svá práva za užití přiměřeného donucení a za použití násilí zákonným způsobem.

3.1.1 Paragraf § 28 TZ Krajní nouze

Podle zákona za krajní nouzi považujeme skutek jinak trestný, kterému předchází snaha odvrátit nebezpečí bezprostředně hrozícímu zájmu ošetřenému v trestním zákoně. V tomto případě se nejedná o trestný čin (TČ).

²⁸ JANEČKOVÁ, Eva. Právní aspekty sebeobrany. Praha: Wolters Kluwer, 2015. Právní rukověť (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7478-760-7. str. 6

²⁹ Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění

O krajní nouzi se nejedná v momentech, kdy bylo možné dané nebezpečí za jistých okolností odvrátit, popřípadě dopad tohoto jednání je stejně závažný nebo závažnější než ten následek, který hrozil, popřípadě byla ta osoba, které nebezpečí hrozilo, povinna ho snášet.³⁰

Mezi zdroje ohrožení lze považovat přírodní síly, věci, zvířata, fyziologické a biologické procesy a v některých případech i nebezpečné lidské jednání. Nebezpečí přitom musí být reálně hrozící a bezprostřední a za daných okolností ho nelze odvrátit jinak. Například: řidič, který požil alkoholické nápoje nesmí odvézt do nemocnice zraněnou osobu, pokud jsou přítomni jiní řidiči. Může jít také o ohrožení, které jednající sám způsobil, například vlastní neopatrností založil požár.

3.1.2 Paragraf § 29 TZ Nutná obrana

Ze zákonného hlediska považujeme za nutnou obranu čin, kterým chceme odvrátit bezprostředně hrozící či trvající útok na předmět, jenž je ošetřen zákonem, a tudíž se v tomto případě nejedná o trestný čin. Nicméně o nutné obraně nelze hovořit v případě, že byla obrana zcela očividně neadekvátní s ohledem na způsob útoku.³¹

Z výše uvedeného textu můžeme vyvodit, že k jednání vyžadujícím nutnou obranu je v zásadě oprávněn kdokoli. Útok nemusí být směřován přímo proti naší osobě, ale může být zaměřen i na osobu třetí. Avšak musí být patrné, že přichází hrozící útok, nebo naopak již nějakou dobu trvá. Z okolností události, již jsme svědky, nebo se ji přímo účastníme a z jednání útočníka musí být jasně patrné, že útok nastane.

Pro vyhodnocení nutné obrany není vyložene potřeba splnit podmínku subsidiarity. Zmocnění pro jednání v nutné obraně má každý, ale vždy výlučně proti útočníkovi. Jednání v nutné obraně musí být vždy takové, aby spolehlivě vedlo k odvrácení útoku. Jestliže má obránce více potencionálních možností volby

³⁰ Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění

³¹ Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění

obranu, není nutně povinen využít ty způsoby, u kterých sice ví, že přivodí útočníkovi relativně menší úhonu, ale nejsou zase tak spolehlivé.³²

3.1.3 Paragraf § 30 TZ Svolení poškozeného

Dle prvního odstavce § 30 TČ nepáchá ten, kdo podepře své jednání svolením osoby, jejíž zájmy jsou tímto činem dotčeny. Svolení však musí sjednáno předem, než daná situace započne, jinak by se mohlo jednat o páchaní trestného činu.

Mezi výjimky patří svolení s lékařským zákrokem, jenž je v době činu ve shodě s právním řádem České republiky a poznatky stanovenými lékařskou vědou a praxí. Za svolení poškozeného nicméně nelze v žádném případě považovat souhlas k ublížení na zdraví nebo zabití.³³

3.1.4 Paragraf § 31 TZ Přípustné riziko

Ustanovení v prvním odstavci § 31 se zejména týká případů, ve kterých je z nějakého důvodu zapotřebí riskovat. Takže o trestný čin se nejedná v případech, kdy je vykonávána teoreticky společensky prospěšná činnost, založená na informacích a určitém stavu poznání, vyplývajících z povolání, zaměstnání, postavení nebo funkce. Avšak je touto činností ohrožen nebo porušen zájem jinak chráněný trestním zákonem. Nicméně i tak nelze tohoto výsledku dosáhnout jinak.

Ve druhém odstavci § 31 je podle zákona vyžadováno, aby nebylo riziko podstupování v rozporu s veřejnými zájmy, lidskými právy a dobrými mravy.³⁴

Hlavním rozdílem mezi krajní nouzí a přípustným rizikem tedy je, že v případě krajní nouze se snažíme nebezpečí odvrátit, kdežto u přípustného rizika jej pácháme a snažíme se uniknout možnému trestu za způsobenou škodu.

³² WECKAUF-HANZALOVÁ, I., WECKAUF, P., *Sebeobrana krav maga: úvod, principy a techniky*. Přeložil Jana DUŠKOVÁ. Praha: Plot, 2021. ISBN 978-80-7428-373-4. str. 7

³³ Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění

³⁴ Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění

3.1.5 Paragraf § 32 TZ Oprávněné použití zbraně

O trestný čin neoprávněného použití zbraně se nejedná pouze tehdy, pokud je zbraň použita v případech stanovených právním předpisem. Příslušné právní normy jasně stanovují, co je bráno jako zbraň. Při bližším zkoumání této problematiky můžeme zjistit, že pojem zbraně není v jednotlivých zákonných normách vymezen identicky. V případě oprávněného použití zbraně hovoříme spíše v souvislosti s profesní sebeobranou než tou osobní. Protože, jak říká Regulí³⁵, oprávněně použít zbraň podle § 32, aby akt mohl být vyhodnocen jako okolnost vylučující protiprávnost, může jen pracovník ozbrojených sborů a složek. V tomto případě se jedná o zbraně střelné, sečné, bodné nebo zbraně hromadné účinnosti. Širší vymezení pojmu zbraně můžeme najít v ustanovení § 118 trestního zákoníku.

Je nutné si tedy uvědomit, že běžný občan, který není příslušníkem ozbrojeného sboru nebo složek, může zbraň použít pouze za podmínek nutné obrany nebo v případě krajní nouze.³⁶

Níže si uvedeme předpisy, které opravňují k užití zbraně:

- Zákon č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu,
- Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky,
- Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky,
- Zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii,
- Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii,
- Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráží České republiky,
- Celní zákon č. 13/1993 Sb.,
- Zákon č. 154/1994 Sb., o Bezpečnostní informační službě,
- Zákon č. 449/2001 Sb., Zákon o myslivosti

³⁵ REGULÍ, Zdenko, Michal VÍT a Jitka ČIHOUNKOVÁ. *Edukace bezpečnostních složek na Masarykově univerzitě v Brně*. In STEHLÍK, Miloslav, Zuzana NĚMEČKOVÁ a Zdenko REGULÍ. *Zvládání extrémních situací*. Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6. 6 s.

³⁶ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 8086795438. str. 25

4 PŘEDKONFLIKTNÍ FÁZE SEBEOBHRANY

V předkonfliktní fázi sebeobrany se jedná především o prevenci jednání. Je potřeba si uvědomit, že sebeobrana není jen o naučení se několika technik. Dle mého názoru je předkonfliktní fáze vše, co každý den děláme, aby byly naše životy bezpečnější. Hodně z toho je „zdravý selský rozum. Některé věci prostě děláme, aniž bychom o nich museli přemýšlet, např.: zapnutí bezpečnostního pásu v autě, přecházení silnice na přechodu nebo bezpečné použití zbraně. Ukazuje se, že když nějakou činnost vykonáváme dostatečně často, stane se z toho zvyk a poté se to stane naším instinktivním jednáním. Z těchto důvodů je příprava nedílnou součástí sebeobrany.

Bojová sebeobrana by měla svým charakterem být až poslední nevyhnutelnou eventualitou řešení konfliktní situace. Před užitím bojových technik bychom si měli osvojit následující zásady. Znalost zásad prevence a mentální nastavení nám umožní vyhnout se problémovým situacím a spouštěčům násilí. Dále bychom měli ovládat schopnost analyzovat, vidět a porozumět předkonfliktní fázi sebeobrany, protože to znamená schopnost poznat mnoho probíhajících nebo skrytých psychologických a behaviorálních mechanismů v popředí, nebo v pozadí problémové situace. Další součástí jsou znalosti metod taktického chování a behaviorální obrany při řešení konfliktních situací a iniciací násilí.

V literatuře pojednávající o sebeobraně a o fázích sebeobrany je předkonfliktní fáze převážně uvedena v jednom, maximálně ve dvou odstavcích. Odborné publikace se touto fází zabývají jen marginálně. Já osobně zastávám názor, že znalost předkonfliktní fáze patří mezi nejdůležitější oblasti sebeobrany. Nicméně je nutné si stanovit, co vlastně ta předkonfliktní fáze je. Opravdu je to jen krátký časový úsek, než dojde k fyzickému střetu? Nebo je to naše každodenní činnost, jak se ten den cítíme, co máme na sobě, jaké máme držení těla, zda máme dobrou kondici či zdravé sebevědomí?

4.1 Psychická příprava

V současnosti je velmi moderní cvičit různé druhy bojových umění, nebo sebeobranných systémů zaměřených na výcvik bojových technik, které lze využít

při řešení násilných konfliktů. Bohužel velmi málo lidí si uvědomuje, že jen tyto znalosti nestačí. Že by bylo dobře prohloubit své vzdělání v oblasti psychologie konfliktů a behaviorálních strategií řešení konfliktů.

Je potřeba si uvědomit, že ne v každém případě je nutné řešit sebeobranu násilným jednáním. Někdy je pro vypořádání se s hrozbou nebo zamýšleným násilím využít určitý typ chování, a tak se fyzické konfrontaci vyhnout. Behaviorální strategie sebeobrany jsou velmi podobné šachové partii, kde znalost psychologických principů a strategií může výrazně modulovat výsledek problematické situace ve prospěch obránce.

Psychická příprava a odolnost mají v sebeobraně zásadní význam. Psychická odolnost v sebeobraně se u jedince projevuje jako dovednost asertivně se prosadit, vyjednávat a ochraňovat své zájmy. Pokud jsme psychicky odolní, zvládneme čelit nebezpečí, provádět rychlá a správná rozhodnutí i za působení stresu. Především zvládneme fyzicky ublížit našemu útočníkovi a adekvátně se bránit. Nicméně i tak to pro nás může být velmi obtížné. Můžeme být obráncem, který je fyzicky velmi dobře zdatný a vybavený. Můžeme mít i dobrou taktiku a vymyšlený plán. Ale pokud nejsme dobře psychicky připraveni, je možné, že selžeme. Bez psychické přípravy nám mohou být veškeré získané dovednosti a znalosti k ničemu. V daný okamžik, kdy je potřebujeme využít, toho nebudeme schopni. Pokud připravíme naši mysl na boj a následné vítězství, naše tělo bude mysl následovat.

Pokud jsme se dostali do sebeobrané situace, je tato aktivita zpravidla doprovázena změnou emočního stavu. Stabilní, psychicky odolný jedinec je schopný regulovat své emoce a předejít ukvapeným rozhodnutím. Tato osoba bude v sebeobrané situaci lépe připravená než osoba, která o řešení konfliktů nikdy ani nepřemýšlela. Není znalá ani vybavena asertivními prostředky komunikace a nezná své reakce na náhlou konfliktní situaci.³⁷

³⁷ REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Psychologická příprava v sebeobraně*. Fsp.s.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologicka-priprava-v-sebeobrane>

V rámci psychické přípravy na sebeobranu bychom se měli zejména soustředit na poznání sebe sama. Každý totiž na stresovou situaci, násilný konflikt nebo střet reaguje jinak. Samozřejmě reakce našeho organismu bude převážně totožná s reakcí někoho jiného, protože tyto reakce jsou geneticky dány hormony v těle. Nicméně si musíme připustit, že pro nás existuje reálné riziko, že se do takové situace dostaneme. Pokud tedy krizová situace nastane a my se jí nezvládneme vyhnout bez použití násilí, musíme naši mysl připravit na to, že nás to bude velmi pravděpodobně bolet. Nicméně, co je bolest například ze zlomené ruky v komparaci se ztrátou vlastního života. Během násilné konfrontace na naše tělo působí celá řada faktorů. Mezi ně patří stres, strach, napětí, bolest apod. Pokud chceme tuto konfrontaci úspěšně zvládnout, musíme s těmito faktory umět pracovat. K tomu nám dopomůže zejména trénink. Musíme si najít psychologické klíče k překonání našich strachů, rozvinutí smyslu pro odhodlání a nalezení způsobu, jak ve vypjaté situaci zůstat v klidu. Člověk, který je psychicky a mentálně odolný, je pro nás většinou dobře rozpoznatelný. Převážně jsou to lidé nějakým způsobem *“vyčnívající z davu”*. Můžete je poznat podle způsobu jejich chování, způsobu chůze, postojů těla. Tito lidé jsou si jisti nejen sami sebou ale i svými schopnostmi. Zvládají pracovat na dosažení svého cíle se soustředěným odhodláním. Pokud se ocitnou v obtížné situaci nebo se jim do cesty připlete nějaká překážka, zvládají bez větších problémů najít způsob, jak tuto situaci vyřešit. Vyzařuje z nich vnitřní síla a pocit klidu, zejména ve stresových situacích.

Můžeme mít pečlivě sestavený všestranný a účelný program pro rozvoj naší fyzické kondice, který si příkladně plníme a posouváme své fyzické hranice. Nicméně pokud nemáme pod kontrolou svou psychiku, můžeme selhat. Dolehne na nás únava, pocit bezmoci, nechť se aktivně do konfliktu zapojit. Ačkoliv víme, že jako zbraň nám může posloužit v podstatě cokoliv, co u sebe v daný moment máme. Většina lidí si nechce ušpinit oblečení, zničit si hodinky, nebo po útočníkovi hodit svůj telefon. Každá z těchto věcí nám ale může při sebeobraně pomoci. Bohužel pro většinu lidí má větší hodnotu jejich telefon, krásná kabelka nebo hodinky. Někoho možná ani nenapadne, že může jako zbraň použít tyto věci. Dle mého názoru je samozřejmě lepší přijít o telefon než mít nějaké zranění.

Další aspekt, který může být psychicky náročný je boj samotný. Boj jako takový nevypadá vůbec hezky. Většinou se ušpiníte, jste středem pozornosti

(o což lidé také nestojí) a pokud se neumíte bránit, tak to i dost často bude hodně bolet. U žen v případě pokusu o znásilnění často převládá myšlenka: „*tak ho nechám udělat, co potřebuje a on mě nechá být*“. Teoreticky ano, ale prakticky naprosto špatná reakce. V každé situaci, kdy dochází k ohrožení, se musíte bránit všemi dostupnými způsoby a využít veškeré varianty obrany, kterých jste schopni. Protože u takto motivovaných útoků chce útočník zažít tu násilnou část. Takže i když se žena nebrání, agresor potřebuje ventilaci nejen sexuální, ale i uspokojení z násilí. Velmi často ani pasivita napadené nezabrání výraznému ublížení na zdraví.

Je tedy nutné počítat s tím, že v sebeobraně máme většinou jen jednu šanci na odpor nebo na odvrácení střetu. Většinou je to hned na počátku konfliktu nebo útoku (pokud to není přepadení zezadu, kdy útočníka nemáme šanci vidět). Musíme mít na paměti, že je potřeba se bránit vším, co máme po ruce. Boj v sebeobraně není férový, hezký, s jasně danými pravidly, jako je tomu ve sportu. Ve sportu jsou lidé motivováni výkonem, snahou dosáhnout dokonalosti, což v sebeobraně nelze. Dokonalá sebeobrana je mýtus. Součástí zdravého duševního rozvoje je i pocit, že jsme nic v přípravě nezanedbali, že to má smysl. Takový přístup nás podporuje ve vytváření zdravého pocitu sebejistoty. Víme tak, že se na sebe můžeme spolehnout, nejsme pak v našem jednání impulzivní. Také nepodléháme nutkání někam spěchat a nejsme závislí na názoru ostatních lidí. Pokud se zaměříme na osobní rozvoj vlastní nezávislosti napomáháme si tím k tomu, abychom se zvládli rozhodovat sami o sobě a o dění kolem nás. Nejsme pak vláčení událostmi. Někteří lidé totiž mají tendence jednat podle scénářů jiných lidí, což často není právě správná cesta.³⁸

Pokud jsme schopni pochopit, kdo vlastně jsme, zjistíme, jaké jsou naše silné a slabé stránky. Tyto znalosti zase vedou ke schopnosti vlastního všestranného rozvoje. S ohledem na tyto skutečnosti jsme schopni se stát silnějšími osobnostmi, protože nebudeme zbytečně plýtvat svou energií na honbu za nerealistickými, pro nás nevhodnými cíli.

³⁸ STILWELL, Alexander. *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.

4.2 Působení stresu

Stres vzniká ze sociálních, psychických nebo fyzických stresorů. Mezi sociální stresy řadíme naše myšlenky, např.: o tom, co si o nás ostatní lidé mohou myslet. Psychický stres způsobují naše myšlenky na to, co se stane, nebo co máme dělat, zda přežijeme násilnou konfrontaci či nikoliv. A fyzický stres je způsoben v momentech, kdy je nám zima, jsme zranění, unavení nebo vystaveni nepříjemným zvukům. Všechny tři kategorie nás při nepříjemné situaci mohou ovlivnit současně a vést nás k prožívání stresu. Stres je způsoben aktivací stresové reakce, která se spouští v momentě, kdy člověk nastalou situaci vnímá jako ohrožující.

Jedním z důvodů, proč také do tréninku zařadit mentální trénink, je ten, že trénování mysli pomáhá lépe a rychleji vyhodnotit řešení stresové situace. Stres je napětí nebo úzkost, která je způsobena naším emočním stavem. Při prožívání stresové situace se aktivuje náš nervový systém. Což znamená, že stres je reakcí těla na něco, co se děje kolem nás. A náš mozek i celé tělo se mobilizují, aby se s nastalou situací vyrovnaly.

Lidské tělo odpovídá na každou odchylku od klidového stavu organismu a na přeměnu vnitřního prostředí odezvou řady systémů. Za reakci je považována okamžitá odpověď na zevní podněty. Reakce je geneticky daná a je vždy stejná. Nicméně pokud budeme nějaký podnět často opakovat, geneticky daná odpověď se začne měnit. Intenzita začne slábnout, protože se organismus přizpůsobuje a adaptuje.

Což platí i v případě sebeobrany. Jak jsem již zmiňoval, častým opakováním a trénováním se můžeme na nebezpečné situace připravit. Častým opakováním stresového podnětu zvyšujeme svou odolnost. Samozřejmě adaptačních mechanismů je celý soubor. Nazývá se adaptační syndrom a má tři fáze: poplachovou reakci, adaptaci a destrukci.

Poplachová reakce je bezprostřední reakce na první setkání se stresem, nebo opakované setkávání s velmi intenzivním podnětem. Naš organismus je na zvládání stresu výborně vybavený. Problém ale tkví hlavně v tom, že vybavenost je pouze na stres akutní čili krátkodobý. Organismus v této fázi mobilizuje své obranné prostředky, aby se mohl účinně bránit. V psychologii se

setkáme s názvem pro tento stav „útok nebo útek“. Tento proces je zakódovaný v těle. Reakce organismu se projevuje lepším prokrvením svalů a vyplavením většího množství adrenalinu. Nicméně ve skutečnosti organismus volí mezi třemi reakcemi. Těmi jsou boj, útek nebo strnutí. Ke strnutí dochází v momentě, kdy organismus vyhodnotí situaci jako neřešitelnou nebo je přehlacen stimuly.

Adaptace našeho organismu probíhá, pokud opakované působení stresoru vyvolá transformaci povahy odpovědi. Což je bráno ve smyslu stupňovitěho přizpůsobování a lepšího zvládání stresové situace. Pokud se opakovaně vystavujeme stresoru, jsme nuceni se na něj adaptovat. Tím trénujeme působení stresu, které posléze způsobí snížení stresového působení zátěže na náš organismus. Tím nám také umožňuje podat vyšší výkon. Základním mechanismem této reakce je snížení hladiny vyplavovaných katecholaminů, čímž se následně snižují i příznaky stresu.

Destrukce je reakce těla na intenzitní působení stresoru. Stres organismu probíhá za nepříznivých podmínek. Veškeré obranné reakce těla a opatření nedokážou potlačit působení stresu, což může vést až k selhání organismu, nebo smrti.³⁹

Zvládání stresu je dlouhodobě oblíbené téma akademických debat a diskusí o behaviorálních vědách. Existují teorie, které definují stres do dvou kategorií jmenovitě eustres a distres. Eustres definujeme jako pozitivní stres a distres jako ten negativní. Literatura týkající se stresu hovoří zejména o negativních aspektech stresu. Nicméně těm pozitivním aspektům není věnována patřičná pozornost. Eustres je koncepčně náchylný k mnoha různým interpretacím, převážně kvůli široce rozšířenému negativnímu podtónu spojeného se stresem obecně. Adaptační reakce organismu reagující na stresový podnět není ze své

³⁹ REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Psychologická příprava v sebeobraně*. Fsp.s.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologicka-priprava-v-sebeobrane>

podstaty dobrá nebo špatná. Její vliv na zdraví nebo výkonnost člověka závisí na celé řadě dalších interakcí těla.⁴⁰

Neurčitost pojmů eustres a distres historicky vedla k nesmírným rozdílům ve vnímání a aplikaci těchto pojmů napříč všemi obory. Zatímco sociologie nebo psychologie vnímají eustres jako něco neoddělitelně provázaného s pozitivním vnímáním a poznáním, biomedicína má tento pojem obecně spojen s lepším přežitím, zdravím nebo delším životem. Bez ohledu na to, jak je stresující událost všeobecně vnímána.⁴¹

Pojem stres je v dnešní době používán v tolika kontextech, že je nezměrně obtížné poskytnout jednoduchý výklad na toto téma. Interpretace tohoto pojmu se odvíjí od oboru, pro který tento pojem používán. V klinické medicíně jsou pojmy eustresu a distresu využívány s cílem označit intenzitu stresového podnětu více než povahu tělesné reakce na tento podnět. Pro tuto práci je stres zkoumán z pohledu reakce těla na nekomfortní, v některých případech život ohrožující situaci, jakou je vlastní sebeobrana.

Každý konflikt je pro náš organismus zátěžovou situací, která vyvolává stres. Pokud se jedná o sebeobranu, jen stěží můžeme verbalizovat, že by tato situace v nás vyvolala pozitivní stres. O pozitivní stres se jedná spíše ve sportu, protože je to zátěž, která přiměřeně stimuluje náš organismus k lepším nebo vyšším výkonům a tělo vyplavuje úplně jiné hormony. Těmto hormonům se také říká hormony štěstí a jedná se o endorfin, serotonin, melatonin či dopamin. Po skončení fyzické aktivity se cítíme dobře, spokojení, uvolnění a máme dobrou náladu. Kdežto negativní stres je pro nás nadměrná zátěž, která může náš organismus poškodit. Tento druh stresu zažíváme právě při nutnosti se bránit nebo čelit násilnému střetu. Naše reakce může začít úlekem a vést až k prohlubujícímu se šoku. Míra zvládnutelného stresu je pro každého z nás velmi

⁴⁰ BIENERTOVA-VASKU, Julie, Petr LENART a Martin SCHERINGER. *Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?*. BioEssays: Problems & Paradigms. WILEY Periodicals, July 2020, **42**(7). ISSN 0265-9247. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1002/bies.201900238](https://doi.org/10.1002/bies.201900238)

⁴¹ GANDHE, Rutwik. *Positive stress: Review of relevant theories and an alternative conceptualization*. Indian Journal of Positive Psychology. Indian association of Health, Research and Welfare, 2014, **2014**(3), 5. ISSN p-2229-4937e-2321-368x. Dostupné také z: <https://www.academia.edu/9782768>
[Positive_stress_Review_of_relevant_theories_and_an_alternative_conceptualization?email_work_card=thumbnail](https://www.academia.edu/9782768/Positive_stress_Review_of_relevant_theories_and_an_alternative_conceptualization?email_work_card=thumbnail)

individuální, stejně tak, jako reakce v případě ohrožení. Modelové situace v tréninku reálné sebeobrany nám umožní poznat vlastní tělo a naše přirozené reakce na tyto podněty a druhy ohrožení. Tím můžeme zjistit, kde jsou naše rezervy, limity a kam máme směřovat náš trénink. Jak jsem již zmiňoval, opakováním stresových situací a postupným zvyšováním zátěže dochází v našem těle k adaptaci na tyto situace, což nám umožní snížit stresové reakce organismu.

V okamžiku, kdy se setkáme s nějakým ohrožením, každý z nás začne cítit účinky pudu sebezáchovy. Sebezáchovná reakce je spouštěna činností mozkového centra amygdaly. Toto centrum má zodpovědnost za kontrolu naší bezpečnosti. Zjednodušeně můžeme napsat, že amygdala je část mozku, který má za úkol detekovat případnou hrozbu. Během násilné konfrontace převezme sympatický nervový systém řízení, zvyšuje se nám tepová frekvence a tím se zvyšuje i krevní tlak. Výsledkem tohoto stavu je stažení krve z našich končetin, aby mohla být převedena a využita v životně důležitých orgánech. Krev je ze stejných důvodů odvedena i z mozkové kůry, kterou lze laicky vysvětlit jako myslící část našeho mozku. Výsledkem těchto reakcí je celkové zhoršení schopnosti logicky uvažovat a rozhodovat se. S ohledem na toto omezení průtoku krve do mozku slábne význam isocortexu. Naopak převládá limbický systém, který je odpovědný za naše emoce. Tato reakce organismu nám opět nenapomáhá činit v sebeobraně situaci složitá rozhodnutí. Výsledkem těchto reakcí je bohužel snížení naší inteligence na opravdu nízkou úroveň. Podle Reguliho se tato úroveň rovná inteligenci psa.⁴² V těchto momentech je také potřeba počítat s tím, že tyto situace mají i mentální dopady, se kterými se musíme umět vyrovnat. Mezi ně patří zhoršení sluchu, rozhodovacích schopností, rovnováhy a kontroly nebo tunelové vidění.

Trénink a zkušenosti nám umožní využít své tělo na maximum a ve svůj prospěch, místo toho, aby nám naše nezpůsobilost zhoršila schopnost adekvátně reagovat. Pokud dostatečně posilujeme svůj nervový systém, naučíme se

⁴² REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Psychologická příprava v sebeobraně*. Fsp.s.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologicka-priprava-v-sebeobrane>

pracovat se stresem a násilná konfrontace pro nás nebude představovat takovou zátěž. Náš organismus si tyto situace zapamatuje a bude spolu s naší myslí připraven vhodně zareagovat, kdykoli se ocitneme poblíž násilnému střetu nebo v konfliktní situaci. My se tak budeme schopni s touto situací vypořádat, namísto toho, aby nás paralyzovala. V krizové situaci získáme kontrolu nad svými emocemi a jednáním, což nám v každé situaci dodá sebevědomí a převahu.

4.3 Fyzická příprava

Mezi nástroje rozvoje duševní odolnosti člověka je i fyzická kondice. Ta poskytuje nejen duševní výhodu specifickou pro sebeobranu. Bojovníci jsou si plně vědomi toho, že dobrá fyzická kondice může být sama o sobě zbraní nejen ve fyzickém smyslu, ale také v tom mentálním. Když nastane konflikt, je osoba s dobrou úrovní fyzické kondice mnohem klidnější než osoba se špatnou fyzickou kondicí. Chladné sebevědomí dobře připraveného protivníka roste úměrně s tím, jak sebedůvěra špatně připraveného bojovníka klesá. Klidné sebevědomé vystupování, bezvýrazná tvář bez známek stresu tak jsou pro možného agresora znepokojivým ukazatelem. Využití dobré fyzické kondice je pozitivní jak pro fyzickou bojovou zdatnost, tak pro duševní odolnost.

Pokud je člověk ve stresu, jedná podle svých návyků. Návyky se učí opakováním. Čím více opakování se uskuteční, tím stabilnější se návyk stává. Pokud jsou vaše zkušenosti z oblasti sebeobrany nedostatečné, nebo žádné, pak pravděpodobnost, že se ve stresu projeví vaše špatné návyky, je poměrně vysoká. Aby byl člověk schopen reagovat v konfliktu správně, aniž by se mu projevil špatné návyky, musí buď hodně trénovat, nebo snižovat stresovou reakci. Čehož lze dosáhnout i pomocí dobré fyzické kondice. Tím se zlepší stresová reakce, která může následně kompenzovat nedostatečnou praxi.

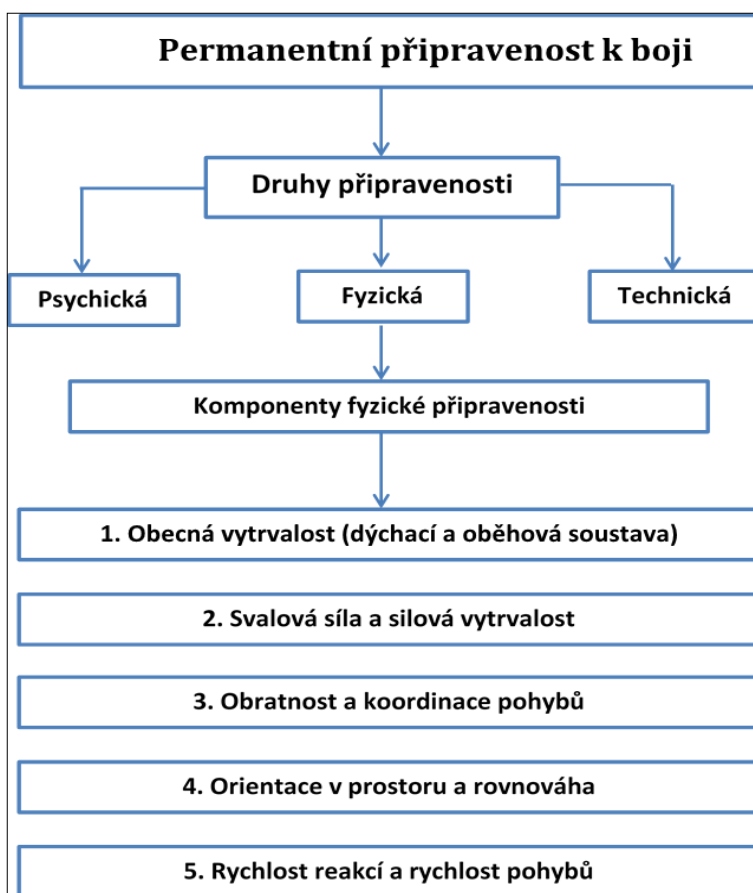
Ve vědění je síla, tohle pořekadlo je pro sebeobranu velmi výstižné. Je potřeba vědět, jakým způsobem fungují naše svaly, klouby, musíme pochopit

zásadní vztah mezi pohybem a rovnováhou. S ohledem na tyto znalosti poznáme své silné i slabé stránky a pak jim můžeme přizpůsobit efektivní sebeobranu.⁴³

Pokud se chceme připravovat na možnou sebeobranu, je nutné spojit přípravu psychologickou s přípravou kondiční. Psychická a fyzická zátěž spolu úzce souvisí. Pokud nastane konfliktní situace spojená s fyzickým útokem, působí na obránce oba druhy této zátěže. Většina kondičních programů zaměřených na sebeobranu často využívá vysoké tréninkové dávky a velké objemy zátěže, aby své žáky připravila na možnou násilnou situaci. Takto zaměřené programy by měly vést k rozvoji volných vlastností, které jsou nezbytnou součástí pro úspěšné řešení konfliktu. Příprava na možnou sebeobranou situaci by měla být komplexní a permanentní. A to zejména z praktického důvodu. Nikdy si totiž nemůžeme být jisti, kdy budeme muset čelit útoku. Níže je uveden nástin, jak by model permanentní připravenosti k boji mohl vypadat, přičemž kondiční příprava v tomto případě tvoří centrální osu.⁴⁴

⁴³ KURZ, Thomas. *Self-Defense Tip #53: Physical conditioning for mental toughness in self-defense – Part I* [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://real-self-defense.com/self-defense-tip-53-physical-conditioning-for-mental-toughness-in-self-defense-part-i/>

⁴⁴ REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Kondiční příprava v sebeobraně*. Fsp.s.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/kondicni-priprava>



Obrázek 2 Permanentní připravenost k boji⁴⁵

Permanentní připravenost k boji se dá považovat za důležitou součást předkonfliktní fáze sebeobrany. Všech pět uvedených komponentů fyzické připravenosti bychom měli zahrnout i do naší fyzické přípravy, protože každá z nich je její důležitou součástí. Techniku můžeme pilovat až v momentě, kdy jsme připraveni jak psychicky, tak fyzicky. Protože víme, že se můžeme na své tělo a mysl v krizových situacích spolehnout.

Pro smysluplnou fyzickou přípravu musíme také mít znalosti týkající se fungování našeho těla. Oběhový systém člověka je tvořený srdcem a cévami. Srdce funguje jako pumpa, která vypuzuje krev do celého těla. Cévy pak tvoří uzavřený systém, pomocí kterého v celém těle proudí krev, čímž je zajištěn přívod důležitých látek k buňkám a tkáním, prokrvení celého organismu a odvod zplodin z organismu.

Průměrnému dospělému člověku probíhá tělem zhruba šest litrů krve. Srdce pumpuje odkysličenou krev do plic a z plic se vrací zpět okysličená pomocí plicního oběhu. Systémová cirkulace pak zajišťuje přenos okysličené krve

do zbytku našeho těla včetně našich svalů. Čím více trénujeme, tím lépe zvládá kardiovaskulární systém dodávat okysličenou krev do těla. To ovlivňuje délku i sílu našeho výkonu. Během sebeobrany totiž musíme přinutit pracovat své tělo na maximum. U dospělého člověka dosahuje průměrná srdeční frekvence šedesát pět až sedmdesát pět tepů za minutu. Pokud trénujeme přesný kardio trénink, může srdeční frekvence dosahovat až dvou set tepů za minutu. Rychlost, s jakou je naše srdce schopno vrátit se k průměrnému srdečnímu tepu, se nazývá obnovovací frekvence srdečního tepu. Toto je důležitá součást tréninku, protože v boji není prostor na odpočinek. Čím rychleji se srdeční tep zvládne zotavit z intenzivního cvičení, tím lepší bude naše kondice. Pokud pravidelně trénujeme, naše tělo na to reaguje a začne se postupně měnit. Kostí našich končetin zpevní a zesílí. Klouby budou mít lepší pohyblivost. Zlepší se náš krevní oběh, stěny našeho srdce zmohtnou a zvýší se objem srdečních komor. Postupně se zvýší objem a síla našich svalů. Rozšíří se kapacita plic. Zkvalitní se prokrvení svalstva, zásoby glykogenu ve svalových buňkách narostou a schopnost buněk využívat kyslík k produkci potřebné energie zaznamená nárůst. V neposlední řadě se také zkvalitní schopnost buněk efektivně zužitkovat tuky jako zdroj energie. V důsledku tréninku jsou kostelní svaly mnohem odolnější proti únavě a únavovým zlomeninám. Přínosů fyzické přípravy pro naše tělo a ducha je opravdu hodně. Naše tělo na fyzickou zátěž reaguje zcela přirozeně a do budoucna je schopno se připravit na zvládání ještě větší zátěže, než které je vystaveno. Nicméně pokud s fyzickou přípravou teprve začínáme nebo je naše kondice na nízké úrovni, musíme začít zpočátku méně náročným tréninkem a jeho dávky pak postupně navyšovat.⁴⁵

⁴⁵ STILWELL, Alexander. *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9. str.26

5 KOMPARACE SCHOPNOSTÍ SEBEOBHRANY TRÉNOVANÝCH A NETRÉNOVANÝCH JEDINCŮ

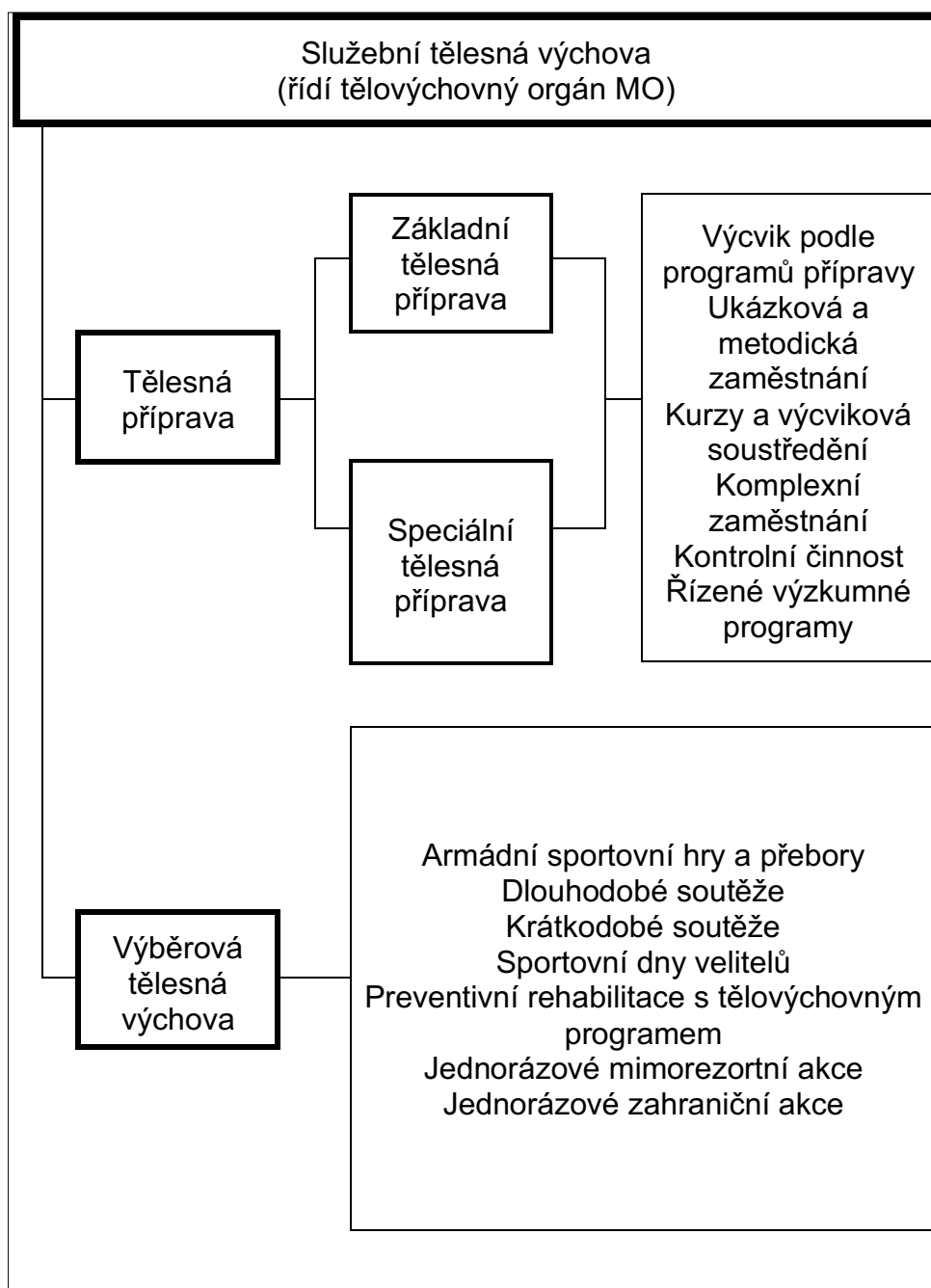
Připravený jedinec se odlišuje od nepřipraveného jedince zejména v tom, že připouští možnost použití násilí ke své sebeobraně. Také se na tuto situaci aktivně připravuje. Převážná většina běžných jedinců nemá potřebu se na rizikové nebo krizové situace připravovat. Nepřiznává si totiž možnost, že by se jim vůbec něco mohlo stát. Což, jak jsem výše zmiňoval, úzce souvisí s pocitem kolektivního bezpečí. Dalším problematickým aspektem je to, že jen velmi málo lidí si umí představit situaci, kdy se musí bránit, nebo bojovat o vlastní život.

V této kapitole se budu věnovat přípravě příslušníků ozbrojených složek AČR, bezpečnostních složek PČR, přípravě civilní osoby a MMA zápasníka. Hlavním tématem kapitoly je komparace připravenosti v rámci sebeobhranných technik. Mou snahou je zjistit, zda v rámci AČR, PČR, MMA a civilní sféry jsou osoby připravovány v rámci sebeobhrany či nikoliv. Ale také to, který z těchto jedinců má větší šanci na úspěch v rámci sebeobhranné akce

5.1 Příslušník ozbrojených složek AČR

Ve většině armád se výcvik bojových dovedností a technik nazývá „close combat“, což u nás v překladu znamená boj zblízka. Boj zblízka je jednou ze součástí speciální fyzické přípravy příslušníků Armády České republiky (AČR). Speciální tělesná příprava má za cíl systematické zvyšování úrovně fyzické a psychické připravenosti vojáků. Znalosti a dovednosti, které se při speciální tělesné přípravě vojáci učí, pak následně využívají při plnění pohybově zaměřených úkolů v nexu k systematizovaným pozicím, na jejichž výkon se připravují nebo jsou na ně služebně zařazeni.⁴⁶

⁴⁶ Normativní výnos Ministerstva obrany: *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany*. Praha, 2011, 9 s. Dostupné také z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/501198/mod_resource/content/1/NVMO%20č%2012-2011%20Služebn%C3%AD%20TV%20%282%29.pdf



Obrázek 3 Služební tělesná výchova⁴⁷

V roce 1993 byl na základě výběrového řízení v AČR nově zaveden systém výcviku sebeobrany a boje zblízka MUSADO Military Combat System (MUSADO MCS). Podle tohoto systému je strukturován výcvik v AČR s nutnou personalizací pro její potřeby. V AČR je výcvik sebeobrany a boje zblízka rozdělen na tři úrovně. Do první úrovně jsou zařazeny základní techniky: údery, kopy, postoje, pády, porazy, přehozy, techniky sebeobrany proti neozbrojenému nepříteli, techniky

sebeobranu proti nepříteli ozbrojenému tyčí, nožem a způsoby provedení cvičného úderového boje. První úroveň výcviku je určena zejména pro účastníky základního výcviku u jednotek, u kterých služební zařazení nebo funkce bezprostředně nepředpokládá užití technik boje zblízka. Mezi tyto jednotky patří žáci vojenské školy nebo zabezpečovací jednotky. „V základním kurzu je voják cvičen v těchto tématech:

- *Využití postojů, pádů, úderů, krytů (i se zbraní) kopů, pák, porazů a strhů v boji zblízka.*
- *Obrana proti napadení zepředu neozbrojeným protivníkem.*
- *Obrana proti napadení zezadu neozbrojeným protivníkem.*
- *Obrana proti úderům a kopům.*
- *Obrana proti napadení ozbrojeným protivníkem (nožem a tyčovitým předmětem).*
- *Základy cvičného úderového boje.”⁴⁷*

Druhá úroveň výcviku je spektrum technik boje z blízka rozšířeno. Tento výcvik se mimo jiné týká podmětu, páčení, přehozu, páčení, stejných technik sebeobranu jako v první úrovni, dále se zde učí likvidace strážného nebo výroba improvizovaných zbraní. Tato úroveň výcviku je využívána jako rozšiřující výcvik u těch jednotek, u kterých je s ohledem na jejich služební zařazení pravděpodobnější možnost využití dovedností boje z blízka. Do této kategorie spadají zejména výsadkové a průzkumné jednotky a pohotovostní oddělení vojenské policie.⁴⁸

Třetí úroveň výcviku je nastavba druhé úrovně a je rozšířena o tyto techniky: boj na zemi, boj s nožem, způsoby poutání a sebeobranné techniky proti ohrožení střelnou zbraní. Třetí úroveň výcviku je zacílena na psychologii, didaktiku a teorii. Je určena zejména pro speciální jednotky a pro pověřené osoby koordinující a kontrolující systém boje zblízka pro AČR. Hlavním účelem modifikace technik

⁴⁷ NOVOHRADSKÝ, Tomáš. *Návrh koncepce modelových situací v boji zblízka jako součásti výcviku speciální tělesné přípravy příslušníků Armády České republiky*. In: Odborný časopis *Studia sportiva* [online]. Brno: Masaryk univerzity press, 2017, s. 192-197 [cit. 2022-01-31]. ISSN 2570-8783 (online). Dostupné z: doi:10.5817/StS2017-1-36. str. 194

⁴⁸ NOVOHRADSKÝ, Tomáš. *Návrh koncepce modelových situací v boji zblízka jako součásti výcviku speciální tělesné přípravy příslušníků Armády České republiky*. In: Odborný časopis *Studia sportiva* [online]. Brno: Masaryk univerzity press, 2017, s. 192-197 [cit. 2022-01-31]. ISSN 2570-8783 (online). Dostupné z: doi:10.5817/StS2017-1-36. str. 195

boje zblízka je zejména mechanizace rozhodovacích postupů při volbě technik boje zblízka pro pacifikaci, odrážení nebo přímé zneškodnění protivníka.⁴⁹

Po celou dobu trvání výcviku je všem účastníkům připomínáno deset základních argumentů, proč by měli cvičit sebeobranu a boj zblízka. Níže si uvedeme případy, ve kterých je možné MUSADO MCS praktikovat:

- *Když je policista nebo voják zaskočen a nestačí použít svou zbraň.*
- *Když může použít svou zbraň, ale ona selže.*
- *Když svou zbraň ztratí.*
- *Když je mu zbraň během zákroku nebo boje odebrána.*
- *Když dojde munice.*
- *Když munice je, ale není čas na dobíjení nebo přebíjení zbraně.*
- *Když by vlastní palbou ohrozil své kolegy nebo nezúčastněné osoby.*
- *Když boj musí být z taktických důvodů proveden potichu.*
- *Pro řešení krizových situací a ochranu hodnot státního zájmu.*
- *Pro ochranu své osoby a rodinných příslušníků.*⁵⁰

Podle těchto modelových situací je podřízen trénink i výběr technik MUSADO MCS. Instruktoři se v rámci cvičení snaží trénink co nejvíce přiblížit reálným situacím a potřeb jednotlivců, jednotek a útvarů.

Mezi jednu ze základních teorií pro výcvik v ozbrojených složkách patří to, že musí „*jakýmkoliv způsobem přežít*“. Z toho je předem jasné, že při kontaktu s protivníkem neexistují žádná jasně stanovená pravidla. To je také důvod, proč se v MUSADO MCS nedá soutěžit, protože je to systém jasně stanovených technik určených k sebeobraně, likvidaci nebo pacifikaci možného protivníka.

5.2 Příslušník bezpečnostních složek PČR

Úspěšně zvládnutí služební přípravy je jeden z nelehkých úkolů, na které se musí příslušníci Policie ČR připravit. Služební přípravu zajišťují především instruktoři PČR, kteří v jejím rámci předávají dále své zkušenosti zejména z oblasti

⁴⁹ PRÍVĚTIVÝ, Lubomír, *Služební tělesná výchova v resortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO)*, Vojenské rozhledy, 2011, roč. 20 (52), č. 2, s. 142–147, ISSN 1210-3292

⁵⁰ PAVLA, Poláková. MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Rozhovor s poručíkem Michalem Vágnerem* [online]. Praha [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=5575>

tělesné přípravy, střelecké přípravy a taktik služebních zákroků. Všichni nově přijatí policisté musejí nejdříve absolvovat základní odbornou přípravu (dále ZOP). V rámci ZOP je policistům poskytována odborná příprava v resortu bezpečnostně právní činností, a to formou odborného vzdělání. Vzdělání probíhá ve „vzdělávacím zařízení Útvaru policejního vzdělávání a služební přípravy PČR ve smyslu zákona č. 361/2003 Sb. O služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění novel, pro vybraná služební místa.“⁵¹

Základní odborná příprava policistů se dělí na čtyři fáze a celková délka jejího trvání je dvanáct měsíců.

Tabulka 1: Základní odborná příprava příslušníků PČR (Zdroj: vlastní)

	1. fáze	2. fáze	3. fáze	4. fáze
Délka trvání	1 měsíc	6 měsíců	3 měsíce	2 měsíce
Zaměření	Nástupní příprava	1 etapa odborné přípravy	Řízená praxe	2 etapa odborné praxe
Lokalita	Vojenská akademie Vyškov nebo ŠPS	Vzdělávací zařízení PP ČR	ŠPS a základní útvary	Závěrečné zkoušky ÚPVSP

„Stručný výčet předmětového obsahu:

- *Právo.*
- *Kriminalistika.*
- *Policejní činnosti (pořádková, cizinecká, dopravní).*
- *Zdravotnická příprava.*
- *Fyzická zdatnost (sebeobrana, donucovací prostředky, služební zbraň).*
- *Informatika a výpočetní technika.*
- *Psychologie.*
- *Policejní etika.“* ⁵²

⁵¹ [autora se nepodařilo dohledat] *Informace k základní odborné přípravě (ZOP)* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/sluzebni-priprava-pod-kridly-sps.aspx>

⁵² [autora se nepodařilo dohledat] *Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-policejniho-vzdelavani-a-sluzebni-pripravy.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

Základní odborná příprava je pro všechny nově přijaté policisty stejná, může se lehce lišit kraj od kraje. Některé kraje totiž posílají nováčky na školení do AČR, kde se učí mimo jiné základy pořadové přípravy. Po absolvování ZOP je policista zařazen k útvaru, který si na začátku přijímače vybral. Ačkoliv se může stát, že bude přidělen na jiný útvar dle personálních potřeb.

Připravenost policistů není všude stejná. Základní útvary na své příslušníky nemají specifické požadavky, tudíž vyšší specializace není nutná. Nicméně specializované útvary jako je Zásahová jednotka, Speciální pořádková jednotka nebo Útvar rychlého nasazení přijímají do svých řad uchazeče na základě výběrového řízení. Průběh a obsah výběrového řízení si určují útvary samy, na základě svých potřeb. Na uchazeče jsou kladeny vyšší požadavky, než je tomu u základních útvarů.

„Základním kritériem pro zařazení služebního místa do příslušné skupiny je převažující charakter činnosti při plnění služebních úkolů, zejména míra nebezpečnosti, vyplývající ze služebních zákroků a úkonů a pravděpodobnosti provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků.”⁵³

Ne na všechny policisty ve služebním poměru jsou tedy kladeny stejné fyzické a psychické nároky. Tato služební místa jsou rozdělena do čtyř skupin. V první skupině jsou policisté, na které jsou kladeny vyšší nároky. Druhou skupinu tvoří zejména řadoví policisté, vykonávající běžnou policejní praxi, jako je například operativně pátrací činnost, ochrana objektů, ochrana bezpečnosti chráněných osob nebo dohled nad veřejným pořádkem. Třetí skupina je tvořena policisty, kteří vykonávají své povolání také v oblasti dohledu nad bezpečností, veřejným pořádkem, dopravou apod. Nicméně mezi jejich služební náplň může patřit i provádění služebních zákroků. Poslední skupina je tvořena policisty, kteří nejsou v přímém výkonu služby, a tak je pro ně možnost střetu s nebezpečným pachatelem teoreticky minimální. S ohledem na jejich služební zařazení na ně nejsou kladeny specifické nároky. Jejich psychická a fyzická připravenost k boji je tak minimální, protože zajišťují mimo jiné administrativní podporu, zprostředkování informačních, technických a materiálních služeb apod. V této skupině jsou také zařazeni policisté ve vedení útvarů.

⁵³ Závazný pokyn Policejní prezidenta č. 4, příloha 3 (2009). Česká republika.

Mezi oblíbené části odborné přípravy lze jednoznačně zařadit střeleckou přípravu. Většina policistů má ke zbráním pozitivní vztah a střelecký výcvik berou jako zpestření jejich práce. Při zaměstnání v rámci střelecké přípravy jsou policisté postupně seznámeni s charakteristikou služebních zbraní. Seznamují se vždy se stávající výzbrojí PČR. Mimo jiné do střeleckého výcviku spadá také seznámení se s funkcemi a používáním dýmovnic, slzných granátů apod., které se aktivně využívají při zásazích PČR.

Další nedílnou součástí výcviku je taktika služebního zákroku. Tato část se zaměřuje zejména na takovou přípravu, aby byl policista schopen v maximální možné míře v průběhu služebního zákroku efektivně chránit nejen život a zdraví své, ale také svých kolegů. Toto se samozřejmě týká i možných přítomných civilních osob. Policista tak musí využít všechny dosažitelné prostředky, aby zvládl splnit účel, který svým zásahem sledoval. Mezi základní technické prvky je zařazen nácvik techniky pádů, chvatů, přehozů, porazů, tlaky na citlivá místa, znehybňující techniky, páky, kopy, údery atd. Mezi speciální prvky služební přípravy je zařazen nácvik obrany proti ozbrojenému pachateli, údery střelnou zbraní, taktické postupy při nutném zákroku proti jednomu a více pachatelům atd.⁵⁴

Kondiční příprava příslušníků policie je spojena i s nácvikem použití donucovacích prostředků. Tato součást výcviku nepatří v řadách policistů mezi ty oblíbené. Policista musí absolvovat výcvik rozvoje síly, vytrvalosti, obratnosti, rychlosti a pohybu. Tato část je pro některé nepříjemná zejména proto, že trénink leckdy hodně bolí. Nicméně výcvik musí být komplexní a nelze nic vynechat. Pro mnoho civilistů je nemyslitelné, že by si šli zaběhat v kanadách, v uniformě, a ještě u toho měli něco řešit. Tyto a další podobné situace musí policisté trénovat a cvičit. Mezi běžné součásti výcviku je i nutnost zvládnout základní kopy, hmaty, chvaty a údery sebeobranou. Dále správné spoutání jiné osoby, použití obušku s kolmou rukojetí jako možnosti donucovacích prostředků. A cvičení základů pólových sportů jako jsou box, karate, judo, zápas apod.⁵⁵

⁵⁴ Závazný pokyn Policejní prezidenta č. 4, příloha 2 (2009). Česká republika.

⁵⁵ [autora se nepodařilo dohledat] *Služební příprava pod křídly ŠPS* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/sluzebni-priprava-pod-kridly-sps.aspx>

Výcvik příslušníků policie by měl být co nejvíce komplexní. Pokud nebude policista schopen při služebním zákroku postupovat správně, nebude mu jeho dobrá fyzická kondice k ničemu. Což platí i naopak. Žádná složka služební přípravy by neměla převládat a je nutné se věnovat každé části v pravidelných intervalech a komplexně. Protože policisté musí ve své práci pravidelně zvládat zatčení a sebeobranu, například když osoba agresivně útočí na policistu, na civilistu nebo klade odpor při zatýkání. I přes omezený čas, který je výcviku věnován, se od policistů očekává, že se budou ve všech násilných situacích chovat adekvátně a současně umírněně a přiměřeně. Příkladem jednání policistů v násilných situacích nebo konfliktech je kontrola anebo zatčení nespolupracujícího podezřelého, nebo nutnost odražení fyzického útoku. Příslušníci bezpečnostních složek při těchto operacích musí mít na paměti, že mohou použít pouze přiměřenou sílu a zatčení by mělo být provedeno s minimálním ohrožením kolegů nebo podezřelého. Výkon povolání pak pro příslušníky může být v těchto situacích velmi stresující, protože musí své reakce korelovat se zákonným postupem. V současnosti se objevují názory, že jen trénink jako takový nestačí a je potřeba přizpůsobit tréninky reálným scénářům. Trénink založený na realitě se týká situací, které však nejsou totožné s prací ve službě, ale co nejvíce simuluje reálné situace na ulici a reflektuje nejen chování ve složité situaci, nýbrž zahrnuje i kontext celkové problematiky.⁵⁶

Předchozí výzkumy ukazují, že pokud má příslušník bezpečnostních sborů více tréninkových zkušeností (tj. praktikuje sebeobranu, bojové sporty, bojová umění ve svém volném čase), má lepší výkony ve službě. Zároveň se ukázalo, že pokud je trénink založen na reálných scénářích, zejména se zvýšenou úrovní ohrožení, je příslušník sborů schopen lépe reagovat pod tlakem.⁵⁷

Najít veřejně dostupnou dokumentaci týkající se profesní přípravy na sebeobranu policistů není nic jednoduchého. I ve veřejně přístupných metodických letech je zmínka o sebeobraně marginální. Příslušníci Krajského

⁵⁶ RENDEN, G. Peter, SAVELSBURG J.P. Geert and Raoul R. D. OUDEJANS (2017) *Effects of reflex-based self-defence training on police performance in simulated high-pressure arrest situations*, Ergonomics, 60:5, 669-679, DOI: 10.1080/00140139.2016.1205222

⁵⁷ RENDEN, G. Peter, LANDMAN Annemarie, SAVELSBURG J.P. Geert and Raoul R.D. OUDEJANS(2015) *Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts*, Ergonomics, 58:9, 1496-1506, DOI: 10.1080/00140139.2015.1013578

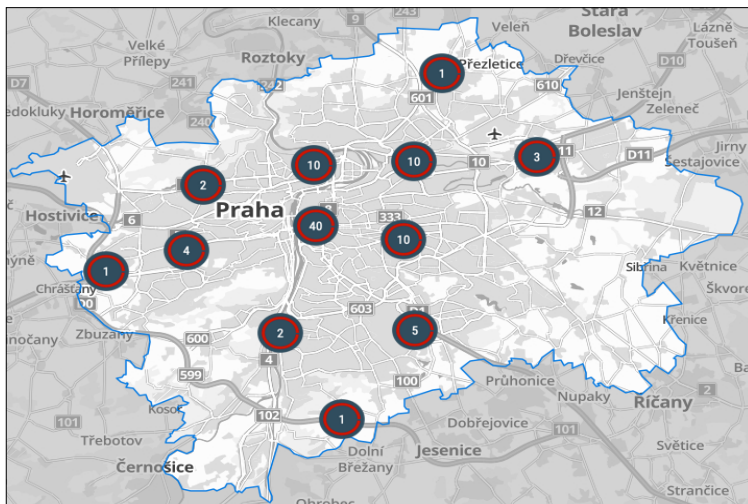
ředitelství policie (KŘP) Pardubického kraje se 8. listopadu zúčastnili výcviku reálné sebeobranu pod vedením Lee Morrisona, zakladatele anglického bojového systému Urbancombatives. Bohužel není přesně definován rok výcviku, čímž vzniká nepřilíživá informace. Nicméně se tento seminář týkal jen vybraných policistů Krajské pořádkové jednotky Pardubického kraje. Dne 4. 2. 2009 proběhl závěrečný den pilotního kurzu, který se týkal profesní sebeobranu. Tento kurz se konal pod taktovkou KŘP Pardubického kraje. I útvar rychlého nasazení má ve svém tělesném výcviku zařazenou sebeobranu. Nicméně jsem nebyl schopen z veřejných zdrojů dohledat, jak tento výcvik probíhá. Důležité ale je zjištění, že nějaký výcvik týkající se sebeobranu u policie probíhá.

5.3 Civilní osoba

Jak je vidět, příslušníci ozbrojených sil jsou vždy důkladně připraveni na způsoby, jak se bránit i bez pomoci zbraní. Tento fakt pro ně může znamenat rozdíl mezi životem a smrtí. Lidé, kteří nevynikají ve skupinových hrách či kontaktních sportech všeho druhu, se mohou cítit fyzicky nekompetentní a mohou si vypěstovat pocit méněcennosti kvůli své neznalosti. Nicméně pokud se naučí využívat své vlastní schopnosti, mohou tak získat nové sebevědomí a sebeobrana pro ně bude snazší. V každé situaci je ostýchavost nebo nedostatek sebedůvěry pouze formou strachu, který otupuje mysl, odčerpává sílu z těla a může narušovat fungování životně důležitých orgánů, přičemž tyto aspekty činí z člověka nezpůsobilého jedince čelit vzniklé konfliktní situaci.⁵⁸

Největší rozdíl mezi sebeobranou civilní osoby a osoby vycvičené či jakkoliv poučené, je ve schopnosti reálné sebeobranu. Potenciál účinné sebeobranu spočívá v nekonečných možnostech, které obránce má, a které takticky vyhodnotí jako nejefektivnější. Civilní osoba skládá taktiku pro svoji sebeobranu jen z mála možností. Nejčastěji se jedná o prosby o neublížení, volání o pomoc, ztuhlost nebo pláč. V lepším případě se pokusí o sebeobranu, která je často neúčinná vzhledem k chybějícímu předchozímu fyzickému i mentálnímu tréninku.

⁵⁸ MENDEL, Brooks. *Protect Yourself: Secrets of Unarmed Defense*. New York: Independently published. ISBN 979-8677708480.



Obrázek 4 Mapa kriminální činnosti v Praze v období 14.1.2022 – 13.2.2022⁵⁹

Civilní osoba bude vždy jednat na základě pudů a svých návyků či zvyků, které nepovedou vždy k účinné sebeobraně. Tato osoba bude jednat na základě své přirozenosti, jak jsem již zmiňoval výše. V těchto případech jsou totiž důležité zvyky a návyky. Pokud tedy je tedy pro napadenou civilní osobu přirozenost řešit konflikty verbálně, bude mít tendenci udržet konflikt v této rovině a vyřešit ho za každou cenu slovní cestou. I když se zcela evidentně schyluje k jeho fyzické inzultaci. Nebo výkonný pracovník bude mít vždy snahu stát v čele konfliktu, byť by mohl využít nepozornosti útočníka/útočnicků k obstarání zbraně či zlepšení polohy. Naše zvyky a návyky nás determinují k tomu, jak následný konflikt budeme řešit. Jde i o celkovou připravenost. Pokud civilní osoba ve svém osobním životě nečelí konfliktní situaci, je velmi pravděpodobné, že vůbec nerozpozná hrozící nebo vznikající potencionální konflikt. V horší variantě ho nepozná ani po jeho začátku. Mezi další problémy nepřipravenosti u civilní osoby patří její předpoklad, že je možné konflikt vyřešit ideálním a nejlépe společensky přijatelným způsobem. Civilní osoba klade největší důraz na svoje silné stránky. Ty bude prioritně aplikovat na každou situaci, i když zcela evidentně nebudou účinné.

Většina civilních osob, žijících zejména ve městech, propadají falešnému pocitu kolektivního bezpečí a nepředpokládá žádné hrozící nebezpečí. Tudiž se na něj ani nepřipravují. Tato představa je však mylná, což lze doložit výsledky statistických přehledů kriminality.

Jak se vidět na obrázku, v období 14. 1. 2022 - 13. 2. 2022 bylo spácháno 89 násilných deliktů. V interaktivní mapě Policie ČR⁵⁹ je možné zobrazit jakýkoliv časový úsek a rozdělit si delikty podle tříd, což je názorně vidět na obrázku níže. Touto ukázkou jsem chtěl demonstrovat, jak je pocit kolektivní bezpečnosti mylný, protože trestná činnost je páchána denně. Jen s tím rozdílem, že ji osobně nevnímáme, pokud se netýká přímo naší osoby.

The image shows a web interface for filtering crime data. It has three main sections: 'DLE OBCE' (By Municipality) with a search bar containing 'Praha'; 'DLE DATA' (By Data) with a date range '14. 1. 2022 - 13. 2. 2022'; and 'DLE TŘÍD' (By Categories) which is a list of crime types with checkboxes. The 'Vše' (All) option is selected. The categories listed are: Násilná (Violent), Požáry, výbuchy (Fires, explosions), Krádeže vloupáním (Burglary), Krádeže (Theft), Podvody (Fraud), Jiná majetková (Other property crimes), Obecně nebezpečná (Generally dangerous), Dopravní nehody (Traffic accidents), Toxikomanie (Toxicomania), Zbraně (Weapons), Extremismus (Extremism), and Přestupky (Misdemeanors).

Obrázek 5 Rozdělení trestné činnosti⁶⁰

⁵⁹ V této aplikaci najdeme údaje o přestupcích a vybraných druzích TČ. Lze si vybrat časové období, na které je možno se podívat. Zobrazeny jsou zejména ty údaje o aktivitách, který byly oznámeny PČR nebo které policie odhalila svou vlastní činností. Od poloviny roku 2013 musí zároveň obsahovat polohové údaje, přičemž v této aplikaci nejsou úplně přesně stanoveny, neboť si tam lze zobrazit opravdu každé místo v ČR. Jsou zde zobrazovány ty druhy trestné činnosti, u kterých se předpokládá, že mohou mít po zveřejnění preventivní charakter. Viz. <https://kriminalita.policie.cz>

Naše přirozená ostražitost klesá, protože nebezpečí ve městě není na první pohled markantně viditelné. O to horší pro nás může být nenadálý obrat, pokud se staneme účastníky konfliktu nebo násilné situace. K čemuž by vlastně nemuselo vůbec dojít, pokud bychom byli jen přirozeně ostražití. Většina z nás podvědomě potlačuje své přirozené obranné reflexy a polevuje v ostražitosti. Což si samozřejmě uvědomíme až v momentě, kdy nám někdo v obchodě ukradne peněženku, nebo se staneme přímým účastníkem konfliktu.

*„Pod pojmem sebeobrana si veřejnost představí různé techniky z karate, juda či boxu, které by se lidé měli naučit, aby mohli úspěšně bojovat s partou cikánů s noži v ruce.“*⁶⁰ Společnost má celkově o sebeobraně velmi zkreslenou představu, není tedy vůbec nezvyklé, že většina lidí publikaci, týkající se této problematiky po zhruba 10 stránkách odloží, nebo ji ani do ruky nevezmou. Jak jsem výše psal, problém je v tom, že si většinová společnost možnost nebezpečí vůbec nepřipouští. Jak píše Polák (1994) ve své knize: *„je pozdě omezit přísun cukru, když už máte cukrovku. Stejně tak už je pozdě shánět informace o sebeobraně, když stojíte před ozbrojeným násilníkem. Vštípit si zásady prevence v sebeobraně je přitom mnohem snazší než si osvojit zásady správné výživy.“*⁶¹ S tímto nelze jinak než souhlasit. Musíme se naučit v běžném životě pozorovat, mapovat, co se děje okolo nás a přemýšlet. Pokud nebudeme své okolí pořádně vnímat a vyhodnocovat každodenní situace, můžeme být okradeni i na slavnostní recepci. Protože to, že něco vidíme, ještě neznamená, že to vnímáme.

5.4 Závodník MMA

Singulární bojová umění a sporty byla spojena a přeměněna ve velmi dynamický sport, což jsou smíšená bojová umění (Mixed martial arts) neboli MMA. MMA je integrace boxu, zápasu, juda, kickboxu, muay thai brazilského jiu-jitsu. Při zápase, který může trvat od patnácti do pětadvaceti vyčerpávajících minut osobního boje, musí zápasníci naplno tlačit na svou mysl a tělo až na hranici svých

⁶⁰ POLÁK, Jaroslav. Přežití ve městě, aneb, Sebeobrana trochu jinak. Praha: Metodické středisko bojových sportů, [1994]. ISBN 8090124771. str. 21

⁶¹ POLÁK, Jaroslav. Přežití ve městě, aneb, Sebeobrana trochu jinak. Praha: Metodické středisko bojových sportů, [1994]. ISBN 8090124771. str. 9

vlastních možností. Nejlepší bojovníky MMA lze snadno zařadit mezi jedny z nejlépe připravených sportovců na světě. Zápasníci MMA mají neuvěřitelnou sílu, rychlost, flexibilitu, ale také špičkovou anaerobní vytrvalost. Vrcholoví zápasníci MMA jsou schopni v zápase aplikovat pokročilé sady technik, dovedností a strategií pro překonání svého soupeře. Možná ještě důležitější, než výdrž nebo dovednosti je úroveň duševní odolnosti, kterou zápasníci MMA mají. Upřímně řečeno, kolik lidí bude dobrovolně čelit možnému vážnému ublížení na zdraví tím, že půjdou bojovat do klece a testovat své dovednosti proti jinému zápasníkovi. MMA zažívá exponenciální růst a dostává se do popředí bojových sportů. Od menších zápasů až po velkou scénu Ultimate Fighting Championship (UFC).⁶²

V první řadě si řekneme, co potřebuje zápasník na to, aby mohl v tomto sportu soutěžit. Před vstupem do klece, ale i při tréninku potřebuje toto vybavení:

- MMA rukavice a bandáže,
- chránič zubů,
- ochranu třísel,
- MMA nebo kickboxingové kraťasy.

Bandáže a rukavice slouží zejména k ochraně malých kostí rukou a zápěstí. Rukavice na MMA mají čtyři až šest uncí a jsou poloviční oproti typickým boxerským rukavicím. Nižší hmotnost rukavic je pro zápasníky bezpečnější, ačkoliv snaze způsobí soupeři poškození. S ohledem na tuto skutečnost tak jediný knockout (KO) způsobí soupeři menší poškození hlavy, než by způsobilo opakování úderů po delší dobu. Podle jednotných pravidel MMA jsou trička, košile a boty při zápasu zakázány.

Pokud mluvíme o zákazech, existuje řada zakázaných technik. Zápasníci mají zakázáno úmyslně narážet do hlavy, dloubat soupeře do očí nebo své protivníky kousat. Zakázány jsou také údery do slabin, tahání za vlasy nebo hákování. Aby se předešlo fatálním poškozením těla, je zakázáno používat údery do páteře, zadní částí hlavy a krku. Vzhledem k tomu, že se MMA zaměřuje především na boj na zemi, jsou mezi zakázané údery zařazeny i následující

⁶² PLYLER, Danny a Chad SEIBERT. *The ultimate mixed martial arts training guide: techniques for fitness, self-defense, and competition*. 1. Cincinnati: Betterway Sports, 2009. ISBN 978-1-55870-883-9.

techniky boje: dupání na soupeře, který je na zemi; klečení nebo kopy do hlavy uzemněnému soupeři; kopy vedené patou do ledvin apod.

Ačkoliv chceme v rámci sportu vyhrát, není naším primárním cílem soupeře opravdu zranit. K tomu slouží výše jmenovaná pravidla a zákazy. Nicméně to se týká jen sportovního utkání. Pokud se jako bojovník MMA budu muset bránit reálně konfliktní situaci, budu samozřejmě zejména využívat výše popsané zakázané techniky, neboť mým primárním cílem je útočníka co nejvíce zranit, aby to neudělal on mně.

Příprava a trénink MMA není pro každého. Jako v každém sportu, k dosažení úspěchu je potřeba velké odhodlání a velké množství tvrdé práce. Téměř všichni profesionální zápasníci využívají služeb profesionálních trenérů, koučů, jsou členy MMA tréninkových center a profesionálních tělocvičen. Nicméně i tak se najde množství profesionálních zápasníků, kteří začínali svou kariéru jen s tím nejnutnějším vybavením. Každý vrcholový sportovec ví, že mentální a psychická příprava je jedním z nejdůležitějších aspektů jejich přípravy a úspěchu. MMA se v tomto ohledu samozřejmě nijak neliší a zápasníci čelí četným výzvám, jako je udržení koncentrace a neustálý rozvoj silné duševní kondice. Ovládnutí vlastní mysli je pro všechny sportovce neustálý boj, ale pro úspěch je nutností. Ve světě MMA je mentální disciplína obzvláště složitou záležitostí. Bojovníci musí každodenně čelit celé řadě psychologických překážek a ty musí vyřešit.⁶³

Strach hraje zásadní roli. Nejen v MMA musí zápasník v první řadě překonat strach z protivníka. Protože každý z nás má vrozený strach z napadení, zasažení, dušení, ublížení nebo smrti. Zápasníci musí vystoupit ze své komfortní zóny a jsou nuceni čelit těmto obavám a následně je překonávat. Pomocí tréninku a lepší fyzické kondice se zápasníci mohou mentálně posunovat na další úroveň, které s sebou přinášejí nové strachy. I tyto strachy se postupně kontinuálním tréninkem odbourají.

Důležitou součástí přípravy v jakémkoliv fyzickém sportu nebo aktivitě je pokračování v tom, co děláme, takzvaně „přes bolest“. I tento aspekt je součástí

⁶³ MAREK, Adam, Ryszard PUJSZO, Stanislaw KUZMICKI, Michal SZYMANSKI a Sergey TABAKOV. *MMA fighters technical-tactical preparation – fight analysis: a case study*. Journal of Combat Sports and Martial Arts [online]. 2015, 6(1), 35-41 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: doi:10.5604/20815735.1174229

přípravného procesu. Ve světě MMA je bolest všudypřítomná. Pokud zápasníci zvládnou překonat své osobní obavy, mohou dále rozvíjet své mentální nastavení a odhodlání. Mezi jeden z důvodů, proč je příprava a fyzický trénink u tohoto sportu tak intenzivní patří to, že pomáhá zápasníkům postupně budovat atributy jako je odhodlání a vytrvalost. Protože ve skutečném zápase jsou připravení a očekávají bolest způsobenou například pěstí či kopanci. Z toho důvodu musí být trénink tvrdý a intenzivní, aby byl zápasník schopen pokračovat i přes bolesti a plně se soustředil na dosažení svého cíle. Což je v tomto případě vítězství.

6 VÝSLEDKY KOMPARACE

Na rozdíl od civilních osob mají příslušníci AČR, PČR a MMA sportovci reálné zkušenosti s násilím. Jsou si vědomi toho, že násilí v naší společnosti existuje a že je nutné se něj připravit. Samozřejmě je všeobecně známo, že většina příslušníků policie nebo armády se nespokojí jen s fyzickou přípravou v rámci svého zaměstnání. Většina z nich praktikuje i bojové sporty. A tak je logicky jejich připravenost k boji výrazně vyšší, než je tomu u civilního obyvatelstva.

V rámci AČR jsou příslušníci připravováni v boji zblízka. Jak jsem již zmiňoval, pokud by došlo k reálné situaci, kdy je příslušník armády nucen zasáhnout, je vycvičen k tomu, aby svého protivníka zpacifikoval či usmrtil. Nicméně využitelnost těchto znalostí prakticky je možná pouze v případě válečného konfliktu nebo pokud je potřeba v rámci mimořádných situací doplnit stavy policie. V reálné situaci nesmí použít získané dovednosti, protože by se mohl dostat do konfliktu se zákonem pro použití neadekvátní obrany. Samozřejmě jsou i výjimky, jako jsou příslušníci 601, skupiny speciálních sil, nebo účast AČR na zahraničních misích. Tam se přirozeně šance na řešení konfliktu naučenými způsoby šance zvyšuje. Nicméně, pokud je to bráno z pozice průměrného příslušníka armády, jsou všechny tyto situace řešeny pouze formou nácviku a přípravy. Takže je sice připraven, ale prakticky své schopnosti musí potlačit pro riziko neadekvátní obrany a následné sankce z této situace plynoucí.

Ze zkoumaných skupin se rámci policejní práce příslušníci policie setkávají s násilnými konflikty nejčastěji. Mají tak největší představu o tom, co se v konfliktních situacích děje. Jejich podmínky při provádění jakékoliv akce jsou ztíženy policejní uniformou a výzbrojí, přičemž si na to policista musí zvyknout. Za nevýhodu lze v rámci možné sebeobraně situace považovat fakt, že policista musí danou situaci vyřešit do konce. Na rozdíl od civilistů nemá tu možnost, že by situaci vyřešil útekem. A to i když není ve službě, a je svědkem konfliktní, jinak ohrožující anebo pro civilisty nebezpečné situace, musí se aktivně zapojit. U civilní osoby je povinnost situaci oznámit, ale nemusí se na ní aktivně podílet. Další nevýhodou pro policistu je ten fakt, že jeho responze musí vždy korelovat se zákonem. Takže co se týče osobní sebeobran, bude vždy přemýšlet i o tom, že

v rámci neadekvátní obrany by pro něj skutečnost, že je policistou, byla přítěžující okolností. Protože narozdíl od civilní osoby má zkušenosti s řešením konfliktních situací. Totéž platí i pro příslušníky AČR, jak uvádím výše.

V rámci sebeobrany může být pro bojovníka MMA omezení v tom, že je zvyklý na střet jednoho muže s jedním mužem tzv. jeden na jednoho. Při reálném konfliktu se bude bojovník MMA snažit udělat si prostor pro možný boj. Pokud by to byl boj jeden na jednoho, bude mít výhodu, protože je takto zvyklý bojovat. Problém nastává v momentě, kdy se převaha sil anebo prostředí změní. Ačkoliv může mít bojovník MMA lepší fyzické predispozice a bojové dovednosti, tato změna ho může handicapovat. Další nevýhodou je fakt, že ve sportu pracujeme s pozitivním stresem, víme, že můžeme boj vždy přerušit či ukončit (vzdát se), a krom prohry se nám vlastně nic nestane. U násilného konfliktu ale toto řešení nepřichází v úvahu, protože tím můžeme ohrozit své zdraví nebo život. Sportovní utkání má svá jasně stanovená pravidla, což boj na ulici nemá. Pro sportovce tak může být velmi těžké si uvědomit, že zde žádná pravidla nejsou. Také si musí uvědomit, že útok bude probíhat úplně jiné partie než v MMA utkání. Co je zakázáno ve sportu, je v reálném boji dovoleno. Další nevýhodou u bojovníka MMA nebo sportovců celkově je jejich tunelové vnímání. V rámci sebeobranné situace musíme sledovat své okolí, pohybovat se, mapovat terén a připravit si taktiku boje. Což je velmi těžké. Sportovci a bojovníci mají oproti příslušníkům bezpečnostních a ozbrojených složek velkou výhodu v tom, že se věnují psychické a mentální přípravě. Jsou si velmi dobře vědomi důležitosti, jakou psychická příprava má. Můžete být totiž velmi dobře fyzicky připraveni, ale jakmile selže vaše mysl, dobrá fyzická kondice je málo platná. Proto si bojovníci a sportovci najímají kouče a součástí jejich přípravy je i příprava psychická. Nicméně na toto ani na sebeobranu není v armádě ani u policie moc prostoru. Cvičí se taktika a drily, ale sebeobrana jako taková je spíše marginální součást výcviku.

7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo důkladně prozkoumat předkonfliktní fázi sebeobrany. Domnívám se, že předkonfliktní fáze začíná mnohem dříve než těsně před začátkem konfliktu. Spadá sem prakticky naše každodenní činnost. To, jak se chováme. Jak dáváme pozor, zda si všímáme toho, co se děje kolem nás. Hlavně zda jsme ochotni a schopni si připustit, že vůbec nějaké riziko nebezpečí nebo vzniku konfliktu existuje a podle toho se chováme. Je potřeba si uvědomit, že v momentě, kdy se dostaneme do situace, kdy jsme nuceni se bránit, je již velmi pozdě na to začít přemýšlet, co budeme dělat. Už na počátku konfliktní situace musíme vědět, jak reagovat a jakou zvolit taktiku. Zda utečeme, budeme volat o pomoc nebo se budeme aktivně bránit. Velmi důležitá je prevence a připuštění možnosti, že nebezpečí číhá i na nás. Protože spousta lidí žije ve falešné představě bezpečí.

Z vlastní zkušenosti vím, že sebeobrana je velmi složitý a multidisciplinární systém. A příprava zabere hodně času. Musíme se připravit psychicky, protože se nám jinak může stát, že v kritické fázi konfliktu zamrzneme a nebudeme schopni se ani pohnout. I fyzická příprava je důležitou součástí. Příprava musí být komplexní a musí být svým způsobem univerzální, abychom ji zvládli použít na co největší množství sebeobranných situací. Navíc by se sebeobrana měla zařadit mezi předměty povinné školní docházky. To, že budeme problematiku násilí ignorovat nebo si myslet že je to marginální problém, nám ve finále moc nepomůže. Násilí je ve společnosti časté a my se s tím musíme nejen smířit, ale i naučit pracovat.

Co osobně vnímám jako problém je to, že většina sebeobranných systémů se zabývá převážně jen správnou technikou nebo taktikou. Nezohledňuje psychickou část. Nicméně jsem při svém výzkumu narazil i na autory, kteří na toto upozorňují. Rory Millner uvádí, že je důležité se připravit i psychicky a mentálně. Reálná sebeobrana je prostě jiná než to, co vidíme ve filmu nebo cvičíme ve fitness centru anebo při tréninku MMA. Dynamika reálného konfliktu je diametrálně odlišná od dynamiky sportovního zápasu. Ve sportovním zápase nebo sportu celkově zažíváme pozitivní stres, kdežto při reálném střetu zažíváme negativní stres. Sportovní utkání mají svá jasně stanovená pravidla. Reálný boj

nemá pravidla absolutně žádná. A my musíme vědět, jak se takové situaci vyhnout, nebo jak umět bojovat. Proto je nutné cvičit reálnou sebeobranu. Musíme svou mysl naučit, jak se chovat, když se dostaneme do negativního stresu. Jak se s tou situací velmi rychle vyrovnat a začít reagovat. K tomu slouží trénink reálné sebeobran. Musíme svůj mozek přemluvit, že se chceme dostat do negativního stresu, což je samozřejmě velmi nepříjemná záležitost. Nicméně lidské tělo je velmi adaptabilní a zvykne si skoro na vše.

Když jsem se snažil porovnávat přípravu příslušníka AČR, PČR bojovníka MMA a civilní osoby, přišel jsem na to, že fyzická připravenost je velmi důležitou součástí a nelze ji vynechat. Ještě důležitější část přípravy je ale ta psychická. Můžete být dokonale fyzicky trénovaný policista, voják nebo bojovník MMA, ale pokud váš mozek nezvládne zpracovat příval stresu a adrenalinu v sebeobrané situaci, je vám vaše výborná fyzická vybavenost úplně k ničemu. Domnívám se, že nejlépe z celkové komparace vychází osoba policisty.

Ačkoliv trénink sebeobran je u PČR marginální sekci, je policista ve výkonu služby vystavován stresovým situacím neustále. Tyto situace však musí řešit až do zdárného konce. U civilních osob samozřejmě připadá v úvahu i útek. Což by teoreticky mohl udělat i policista, nebo voják. Ti však nesmí svým jednáním ohrožit své kolegy nebo potencionálně zúčastněné osoby. Technicky a takticky jsou srovnatelně připraveni jak voják, policista i bojovník MMA. Všichni se učí různé techniky boje zblízka a možnosti, jak boj vést. Ovšem policista i voják jsou připravováni i na možnou přesilu. Kdežto bojovník MMA je připraven na boj jeden na jednoho. V tomto má největší nevýhodu civilní osoba, která pokud se sebeobraně nevěnuje, neumí prakticky nic. Nespornou výhodou bojovníků MMA a sportovců celkově je plné uvědomění nutnosti psychické a mentální přípravy.

Násilí a konflikty jsou běžnou součástí našich životů. Tím, že neexistuje dostatečné množství zkušených trenérů, vznikají ve vnímání, přístupu a výuce sebeobran omyly a nepřesnosti. Nicméně pokud by se měl každý věnovat permanentní připravenosti k boji, nezbyl by nám pak čas na nic jiného. Mé doporučení tedy je mít alespoň základní znalosti a schopnosti co se sebeobran týče.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

"LOFTY" WISEMAN, John. *SAS Self-Defense Handbook*. AMBB, 2000. ISBN 1585740608

BUTCHART, Alexander a Christopher MIKTON. *Global status report on violence prevention*, 2014. Geneva, Switzerland: World Health Organization, [2014]. ISBN 9789241564793.

ĐURECH, Miroslav et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5,

JANEČKOVÁ, Eva. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. Právní rukověť (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7478-760-7.

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

MENDEL, Brooks. *Protect Yourself: Secrets of Unarmed Defense*. New York : Independently published. ISBN 979-8677708480.

MILLER, Rory. *Meditations on Violence: A Comparison of Martial Arts Training and Real-World Violence*. YMAA Publication Center, 2008, 202 s. ISBN 1594391181.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha : Armex, 2006. ISBN 8086795438.

NOVOTNÝ, František, Martin HELEBRANT a Antonín KREML, 1997. *Zbraně a sebeobrana*. Praha : Goldstein & Goldstein. 331 s. ISBN 80-860-9423-5.

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

PLYLER, Danny a Chad SEIBERT. *The ultimate mixed martial arts training guide: techniques for fitness, self-defense, and competition*. 1. Cincinnati : Betterway Sports, 2009. ISBN 978-1-55870-883-9.

POLÁK, Jaroslav. *Přežití ve městě, aneb, Sebeobrana trochu jinak*. Praha : Metodické středisko bojových sportů, [1994]. ISBN 8090124771.

PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír, *Služební tělesná výchova v resortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO)*, Vojenské rozhledy, 2011, roč. 20 (52), č. 2, s. 142–147, ISSN 1210-3292

REGULI, Zdenko, Michal VÍT a Jitka ČIHOUNKOVÁ. *Edukace bezpečnostních složek na Masarykově univerzitě v Brně*. In STEHLÍK, Miloslav, Zuzana

NĚMEČKOVÁ a Zdenko REGULI. *Zvládání extrémních situací*. Praha : CASRI, 2009. 6 s. ISBN 978-80-254-5909-6.

ROUSE, Wendy. *Her own hero: the origins of the women's self-defense movement*. New York: New York University Press, [2017]. ISBN 978-1479828531.

STILWELL, Alexander. *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek: cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.

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

WECKAUF-HANZALOVÁ, Irmi., WECKAUF, Peter, *Sebeobrana krav maga: úvod, principy a techniky*. Přeložil Jana DUŠKOVÁ. Praha : Plot, 2021. ISBN 978-80-7428-373-4.

WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha : Naše vojsko, 2005, 157 s. ISBN 80-206-0613-0.

Zákonná úprava

Služební tělesná výchova: Předpis o TV v AČR Všeob P2 2. Praha, 2010, 111 s.
Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník* v posledním znění
Závazný pokyn Policejní prezidenta č. 4, příloha 2 (2009). Česká republika.
Závazný pokyn Policejní prezidenta č. 4, příloha 3 (2009). Česká republika.

Elektronické zdroje

[autora se nepodařilo dohledat] *Informace k základní odborné přípravě (ZOP)* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/sluzebni-priprava-pod-kridly-sps.aspx>

[autora se nepodařilo dohledat] *Mapy budoucnosti II – využití prostorových dat pro vytvoření a pilotní ověření nástrojů a postupů pro analýzu a predikci kriminality za účelem jejího předcházení a potírání*“: Mapa Kriminality [online]. 2019 [cit. 2022-02-13]. Dostupné z: <https://kriminalita.policie.cz>

[autora se nepodařilo dohledat] *Mýty v sebeobraně: „Musím trénovat roky, abych se ubránil!“* [online]. [cit. 2022-01-30]. Dostupné z: <https://sorudo.cz/musim-trenovat-roky-abych-se-ubranil/>

[autora se nepodařilo dohledat] *Pomoc obětem TČ: Násilné trestné činy*. Policie [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/nasilne-trestne-ciny.aspx>

[autora se nepodařilo dohledat] *Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-policejniho-vzdelavani-a-sluzebni-pripravy.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

BIENERTOVA-VASKU, Julie, Petr LENART a Martin SCHERINGER. *Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?* BioEssays: Problems & Paradigms. WILEY Periodicals, July 2020, **42**(7). ISSN 0265-9247. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1002/bies.201900238>

Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "*martial art*". Encyclopedia Britannica, 11 Nov. 2021, [online]. [cit. 2022-01-23] dostupné na: <https://www.britannica.com/sports/martial-art>. Accessed 23 January 2022.

GANDHE, Rutwik. *Positive stress: Review of relevant theories and an alternative conceptualization*. Indian Journal of Positive Psychology. Indian association of Health, Research and Welfare, 2014, **2014**(3), 5. ISSN p-2229-4937e-2321-368x. Dostupné také z: https://www.academia.edu/9782768/Positive_stress_Review_of_relevant_theories_and_an_alternative_conceptualization?email_work_card=thumbnail

KURZ, Thomas. Self-Defense Tip #53: Physical conditioning for mental toughness in self-defense – Part I [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://real-self-defense.com/self-defense-tip-53-physical-conditioning-for-mental-toughness-in-self-defense-part-i/>

MAREK, Adam, Ryszard PUJSZO, Stanislaw KUZMICKI, Michal SZYMANSKI a Sergey TABAKOV. *MMA fighters technical-tactical preparation – fight analysis: a case study*. Journal of Combat Sports and Martial Arts [online]. 2015, **6**(1), 35-41 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: doi:[10.5604/20815735.1174229](https://doi.org/10.5604/20815735.1174229)

MCINTOSH, Andrew a Declan PATTON. *The impact performance of headguards for combat sports*. British Journal of Sports Medicine. BMJ Publishing Group Limited, 2015, 49. ISSN 1113-1117. Dostupné z:

doi:<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095093>

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. 2009. *Zásady pro inteligentní sebeobranu*, [online]. [cit. 2022-01-08] Dostupné na: <http://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>

NORRIE, Alan. (2014). *Self-defence. In Crime, Reason and History: A Critical Introduction to Criminal Law* (Law in Context, pp. 274-303). Cambridge: Cambridge University Press. [online]. [cit. 2022-01-23] doi:[10.1017/CBO9781139031851.018](https://doi.org/10.1017/CBO9781139031851.018)

NOVOHRADSKÝ, Tomáš. *Návrh koncepce modelových situací v boji zblízka jako součásti výcviku speciální tělesné přípravy příslušníků Armády České republiky*. In: Odborný časopis *Studia sportiva* [online]. Brno: Masaryk univerzity press, 2017, s. 192-197 [cit. 2022-01-31]. ISSN 2570-8783 (online). Dostupné z: [doi:10.5817/StS2017-1-36](https://doi.org/10.5817/StS2017-1-36)

POLÁKOVÁ, Pavla. MINISTERSTVO OBRANY ČR. *Rozhovor s poručíkem Michalem Vágnerem* [online]. Praha [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=5575>

PEŠÁKOVÁ, Kristýna a kolektiv autorů. *Muži a násilí v České republice: Zpráva Pracovní skupiny muži a rovnost žen a mužů*. www.vlada.cz [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2016, 13.9.2016 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/pracovni-skupina-muzi-a-rovnosti-zen-a-muzu/Muzi-a-nasili-v-CR-FINAL.pdf>

REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Kondiční příprava v sebeobraně*. Fsps.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z:

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/kondicni-priprava>

REGULI, Zdenko, Jitka CHVÁTALOVÁ a Michal VÍT. *Sebeobrana: Psychologická příprava v sebeobraně*. Fsps.muni: Inovace bakalářského studijního oboru: Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologicka-priprava-v-sebeobrane>

RENDEN, G. Peter, LANDMAN Annemarie, SAVELSBERG J.P. Geert and Raoul R.D. OUDEJANS (2015) *Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts*, Ergonomics, 58:9, 1496-1506, DOI: [10.1080/00140139.2015.1013578](https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1013578)

RENDEN, G. Peter, SAVELSBERG J.P. Geert and Raoul R. D. OUDEJANS (2017) *Effects of reflex-based self-defence training on police performance in simulated high-pressure arrest situations*, Ergonomics, 60:5, 669-679, DOI: [10.1080/00140139.2016.1205222](https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1205222)

RENTSCHLER, Carrie. (1999). *Women's self-defense: Physical education for everyday life*. *Women's Studies Quarterly*. 1. 152-161. [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/313105534_Women%27s_self-defense_Physical_education_for_everyday_life

THEOPHILUS OKECHUKWU, Adeniyi. *Stages of Conflict. Elements of peace studies and conflict resolution*. Otek Publisher, 2016, s. 230. ISBN 9780349006. [online]. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/343721725_Stages_of_Conflict

VÍT, Michal., REGULI, Zdenko., CHVÁTALOVÁ Jitka. *Základy osobní sebeobrany*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. [online]. [cit. 2022-01-23]

Publikováno na Elportále:

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

9 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
KO	Knockout
KŘP	Krajské policejní ředitelství
MCS	Military Combat System
MMA	Mixed Martial Arts
MO	Ministerstvo obrany
PČR	Policie České republiky
ŠPS	Školní policejní středisko
TČ	Trestný čin
TZ	Trestní zákoník
UFC	Ultimate Fighting Championship
ÚPVSP	Útvaru policejního vzdělávání a služební přípravy
WHO	Světová zdravotnická organizace
ZOP	Základní odborná příprava

10 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Cyklus konfliktu ⁶	16
Obrázek 2 Permanentní připravenost k boji ⁴⁵	41
Obrázek 3 Služební tělesná výchova ⁴⁷	44
Obrázek 4 Mapa kriminální činnosti v Praze v období 14.1.2022 – 13.2.2022 ⁵⁹	52
Obrázek 5 Rozdělení trestné činnosti ⁶⁰	53

11 SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka 1: Základní odborná příprava příslušníků PČR