

# **Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**(magisterská)**

**2022**

**Naděžda PÁCLOVÁ**

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SEBEOBRANA A NÁSILÍ NA LIDECH S TĚLESNÝM  
POSTIŽENÍM: SOUČASNÝ STAV

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Naděžda Páclová, Aplikované pohybové aktivity, prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr. Baloun Ladislav, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Naděžda Páclová

**Název závěrečné písemné práce:** Sebeobrana a násilí na lidech s tělesným postižením: současný stav

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Vedoucí:** Mgr. Baloun Ladislav, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2022

**Abstrakt:** Tato diplomová práce se zabývá tématem sebeobrany a násilí na osobách se zdravotním, konkrétně především tělesným postižením. Hlavními cíli práce bylo popsat vybrané aspekty sebeobrany osob se zdravotním (tělesným) postižením a zjistit, z jakých metodik vychází čeští instruktoři sebeobrany při trénování osob s tělesným postižením. V práci byla pro naplnění cílů využita především rešerše a dotazovací metoda (anketa). Tématem násilí na osobách se zdravotním postižením se v České republice zabývá organizace In IUSTITIA, která nově zpracovala statistiky prevalence násilí na osobách se zdravotním postižením, které do té doby v českém prostředí chyběly. Tyto statistiky i zahraniční výzkumy dokazují vyšší prevalenci násilí na osobách se zdravotním postižením než u osob bez postižení. Oblastí sebeobrany osob s tělesným postižením se zabývá především Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, která publikuje práce na toto téma a organizovala i kurzy sebeobrany pro osoby na vozíku. V České republice existuje několik klubů nabízejících lekce, případně kurzy sebeobrany pro osoby na vozíku, není jich však mnoho. Instruktoři sebeobrany v České republice výuku upravují podle svého úsudku a potřeb jedince s tělesným postižením, případně obsah tréninků konzultují s kolegy. Ačkoliv instruktoři projevují zájem o metodické materiály, v České republice tyto materiály chybí.

**Klíčová slova:** předsudečné násilí, disablismus, kurz sebeobrany, zdravotní postižení, konflikt, právní aspekty sebeobrany, prevalence

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Naděžda Páclová

**Title of the thesis:** Self-defense and violence against people with disabilities: the current situation

**Department:** Department of Adapted Physical Activities

**Supervisor:** Mgr. Baloun Ladislav, Ph.D.

**The year of presentation:** 2022

**Abstract:** This thesis deals with the topic of self-defense and violence against people with disabilities, especially physical disabilities. The main objectives of the thesis were to describe selected aspects of self-defence for people with disabilities and to find out what methodologies Czech self-defence instructors use to train people with disabilities. In order to achieve the objectives, the study used mainly a research and questionnaire method (survey). The topic of violence against people with disabilities in the Czech Republic is dealt with by the organization In IUSTITIA, which has recently compiled statistics on the prevalence of violence against people with disabilities, which were previously missing in the Czech environment. These statistics and foreign research show a higher prevalence of violence against people with disabilities than people without disabilities. The area of self-defence for people with disabilities is mainly dealt with by the Faculty of Sports Studies of Masaryk University, which publishes works on this topic and has also organised self-defence courses for people in wheelchairs. There are several clubs in the Czech Republic offering self-defence lessons for wheelchair users, but there are not many of them. Self-defence instructors in the Czech Republic adapt the lessons according to their judgement and the needs of the disabled individual, or consult with colleagues on the content of the training. Although instructors are interested in methodological materials, there is a lack of such materials in the Czech Republic.

**Keywords:** prejudiced violence, disablism, self-defense course, disability, conflict, law of self-defense, prevalence

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Ladislava Balouna, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. 6. 2022

.....

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce, Mgr. Ladislavu Balounovi, Ph.D., za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ .....</b>	<b>9</b>
2.1 Prevalence násilí na lidech se zdravotním postižením .....	9
2.2 Zdravotní postižení .....	11
2.2.1 <i>Tělesné postižení</i> .....	12
2.2.2 <i>Rozdělení tělesného postižení</i> .....	13
2.2.3 <i>Ortopedické (invalidní) vozíky</i> .....	13
2.3 Násilí na lidech se zdravotním postižením .....	14
2.3.1 <i>Předsudky a předsudečné násilí</i> .....	14
2.3.2 <i>Násilí z nenávisti, trestné činy z nenávisti (hate crime)</i> .....	15
2.3.3 <i>Předsudečná nenávist a předsudečné násilí</i> .....	17
2.3.4 <i>Násilí z nenávisti a trestní zákoník ČR</i> .....	18
2.3.5 <i>Disablismus</i> .....	18
2.3.6 <i>Viktimizace</i> .....	19
2.3.7 <i>Oběť</i> .....	20
2.3.8 <i>Agresor, pachatel</i> .....	21
2.4 Sebeobrana.....	21
2.4.1 <i>Taxonomie sebeobrany</i> .....	24
2.5 Právní aspekty sebeobrany .....	24
2.5.1 <i>Okolnosti vylučující protiprávnost</i> .....	25
2.5.2 <i>Teoretická východiska sebeobrany</i> .....	26
2.5.3 <i>Konflikt, cyklus konfliktu</i> .....	27
2.5.4 <i>Trénink sebeobrany</i> .....	29
2.6 Sebeobrana osob s tělesným postižením na vozíku.....	30
2.6.1 <i>Specifika výuky sebeobrany osob s TP</i> .....	30
2.6.2 <i>Technické prostředky v sebeobraně osob s tělesným postižením</i> .....	32
2.6.3 <i>Výuka sebeobrany pro osoby s TP v ČR</i> .....	34
2.6.4 <i>Výuka sebeobrany pro osoby s TP v zahraničí</i> .....	39

2.6.5	<i>Zahraniční literatura</i> .....	43
2.6.6	<i>Důležité poznatky z výzkumných prací na MUNI</i> .....	43
<b>3</b>	<b>CÍLE</b> .....	<b>46</b>
3.1	Hlavní cíl práce.....	46
3.2	Dílčí cíle .....	46
<b>4</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>47</b>
4.1	Metodika k výzkumné otázce č. 3 .....	47
4.1.1	<i>Výzkumný soubor</i> .....	47
4.1.2	<i>Metody sběru dat</i> .....	48
4.1.3	<i>Statistické zpracování dat</i> .....	48
4.2	Metodika k dílčímu cíli č. 1 .....	49
4.3	Metodika k dílčímu cíli č. 2.....	49
4.4	Metodika k výzkumné otázce č. 1 a dílčímu cíli č. 3 .....	50
4.5	Metodika k výzkumné otázce č. 2 a dílčímu cíli č. 4 .....	51
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	<b>53</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚRY</b> .....	<b>61</b>
	<b>SOUHRN</b> .....	<b>63</b>
	<b>SUMMARY</b> .....	<b>64</b>
	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>65</b>
	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>72</b>



## 1 ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá problematikou sebeobrany osob se zdravotním postižením (dále jen ZP) s užším zaměřením na osoby s tělesným postižením. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že studuji dva obory na vysokých školách, obor Aplikované pohybové aktivity (APA) je zaměřený na osoby se zdravotním postižením a obor Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek (ASEBS) je orientovaný na výuku sebeobrany. Jedná se o dvě oblasti, které mě momentálně v životě zajímají a provázejí nejvíc. Jejich propojení vyplývá jak z mé studijní profilace, tak i z mých zájmů ve volném čase. Během mých studií a práce s osobami se zdravotním postižením jsem zjistila, že v oblasti násilí a sebeobrany osob se ZP máme v České republice (dále jen ČR) nedostatek literatury a studií zabývajících se touto problematikou. Současně stále více zjišťuji, jak je náročné stát se schopným ubránit sebe nebo své blízké před útokem jiných lidí, a to ať už se jedná o útoky verbální nebo fyzické. A uvědomuji si, že už vůbec to není jednoduché, když se má bránit člověk, který má navíc nějaké zdravotní omezení. I z tohoto důvodu se může stát, že si pachatel na základě předsudků vybere jako oběť právě osobu se zdravotním postižením. Ztotožňuji se také s mottem organizace In IUSTITIA, které říká, že „nikdo nesmí být napadán pro to, kým je“. To považuji za podstatnou myšlenku, která se k mé práci váže.

Zároveň se však i říká, že „kdo je připraven, není překvapen“. Proto myslím, že lidé se zdravotním postižením, kteří být připraveni chtějí, by měli mít možnost se v této sféře rozvíjet, vzdělávat a mít možnost se na případné útoky připravit takovým způsobem, aby případný konflikt dokázali účinně řešit. V této práci nabízím informace o problematice násilí na lidech se zdravotním postižením, především pak s postižením tělesným, a možnostech a specifických sebeobrany těchto osob.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Ačkoliv si můžeme myslet, že žijeme v bezpečném prostředí, mnoho lidí by s touto myšlenkou nejspíš nesouhlasilo. Je pravdou, že od samého počátku vývoje lidské společnosti se lidé dostávají do různých konfliktních situací, které souvisí s pácháním násilí. A mnohdy bohužel nejsou na správné řešení těchto situací dostatečně připraveni (Náchodský, 2006). Čelit určitému druhu násilí může v životě kdokoliv a bohužel agresori si častěji vybírají ty, nad kterými si myslí, že zvítězí. Mezi obzvláště zranitelné skupiny patří právě lidé se zdravotním postižením. Tito lidé se v životě musejí setkávat s mnohými úskalími způsobenými jejich náročnou životní situací, v jejímž důsledku mohou být zranitelnější.

Výuka sebeobrany bývá předmětem seminářů, kurzů a tréninků sebeobrany. Bohužel pro osoby se zdravotním postižením je nabídka kurzů pro ně určených minimální. Mnohdy je jim sice umožněno trénovat v běžných klubech, ale stává se, že instruktoři sebeobrany pro práci s některými lidmi se zdravotním postižením nejsou dostatečně kompetentní, viz práce Pastuška (2021), která se kompetencemi instruktorů pro práci s osobami se specifickými potřebami zabývala. Ve své práci budu pracovat s pojmy, jako jsou násilí, předsudečné násilí, útoky z nenávisti, předsudečná nenávist, trestné činy z nenávisti, disablismus, viktimizace apod., které mohou být uchopeny různými způsoby, proto považuji za nezbytné tyto pojmy nejprve vysvětlit a vymezit jejich hranice, mezi kterými se budu v práci pohybovat.

### 2.1 Prevalence násilí na lidech se zdravotním postižením

Lidé se zdravotním postižením se řadí mezi nejvíce znevýhodněné skupiny například ve vztahu k domácímu násilí. Je tomu tak zejména z důvodu časté závislosti na rodinných příslušnících a pečovateli (Kodymová & Vlčko, 2014). V ČR donedávna neexistovala žádná statistika mapující rozsah násilí páchaného na lidech se zdravotním postižením. Tento nedostatek se snažila vyřešit organizace In IUSTITIA, která zahájila v květnu roku 2021 výzkum zabývající se získáváním informací o páchaném násilí na lidech se zdravotním postižením. Z výsledků je patrné, že 76 % lidí se zdravotním postižením se někdy v životě stalo obětí násilí. U předsudečného násilí kvůli zdravotnímu postižení je míra prevalence nižší, stále se však jedná o 58 % dotázaných. To z osob se zdravotním postižením činí jednu ze skupin nejvíce ohrožených předsudečným násilím (Walach, Petruželka & Kalibová, 2022).

Ze zahraničních výzkumů pak vyplývá následující. Z metaanalýzy zaměřující se na 26 zahraničních studií vyplývá, že u lidí se zdravotním postižením je přibližně 1,5krát vyšší šance, že budou obětí násilí než lidé bez zdravotního postižení (Hughes et al., 2012). Ocitají se tedy stejně jako jiné menšinové skupiny v nebezpečí, že je někdo bude napadat slovně, případně budou terčem fyzického násilí. Toto všechno se může dále negativně promítnout do kvality jejich života. Z dalších studií totiž vyplývá, že mezilidské násilí je spojeno s řadou závažných následků ať už na fyzické nebo psychické úrovni. Patří mezi ně deprese, posttraumatické symptomy, kardiovaskulární problémy a podobně (Hughes et al., 2012). Studie Dembo, Mitra a McKee (2021) pak popisuje, že zdravotní následky násilí jsou horší u osob s postižením ve srovnání s jejich intaktními vrstevníky. Prevence násilí a intervence jsou tedy důležitými a všudypřítomnými problémy veřejného zdraví a schopnost naučit se účinně bránit v krizových situacích může být klíčem k lepší kvalitě života.

O rok později provedli výzkum Khalifeh, Howard, Osborn, Moran a Johnson (2013) a potvrdili, že lidé se zdravotním postižením jsou vystaveni zvýšenému riziku, že se stanou oběťmi násilí. Dále zjistili, že v případě, že se lidé se zdravotním postižením stanou obětí, budou mít také zvýšené riziko psychických následků s tím spojených.

Ze studie Emerson a Roulstone (2014) vyplývá, že prevalence násilí na osobách se zdravotním postižením je 2,33krát vyšší než u lidí bez postižení a zločin z nenávisti (předsudečné násilí) je 2,58krát častější než u lidí bez postižení.

Výzkum provedený na odhad v prevalence mezilidského násilí mezi lidmi se zdravotním postižením v Austrálii od autorů Krnjacki, Emerson, Llewellyn a Kavanagh (2016) odhalil, že lidé se zdravotním postižením výrazně častěji zažili všechny druhy násilí v posledních 12 měsících od začátku studie. U osob ve věku 15 let a více platí, že absolutní rozdíly mezi odhady prevalence násilí pro lidi s postižením jsou následující. Při srovnání žen s postižením a bez postižení dosahují 10 až 16% rozdílu a u mužů je rozdíl mezi prevalencí násilí u osob s postižením a bez postižení 3 až 8 %.

Další průřezová studie od autorů Emerson, Krnjacki, Llewellyn, Vaughan a Kavanagh (2016) opět potvrzuje, že lidé se zdravotním postižením/dlouhodobým zdravotním stavem jsou vystaveni výrazně zvýšenému riziku mezilidského násilí než osoby bez postižení, a to zejména pokud navíc žijí v chudobě nebo se jedná o osoby ženského pohlaví.

Dammeyer a Chapman (2018) uvádějí, že lidé s postižením jsou vystaveni vyššímu riziku násilí než lidé bez postižení. Dále studie zjistila, že lidé s mentálním postižením výrazně častěji hlásili všechny druhy násilí a diskriminace než lidé s tělesným postižením.

Kouanda et al. (2022) analyzovali faktory spojené s násilím na lidech s postižením v Burkině Faso. Prevalence násilí byla 13,9 %. Osoby s tělesným nebo kombinovaným postižením byly častěji vystaveny násilím, zatímco osoby s tělesným, mentálním nebo vícenásobným postižením byly méně náchylné k násilím než osoby se zrakovým postižením. Navíc u osob ve věku 34 až 55 let byla menší pravděpodobnost, že budou trpět násilím, než u osob starších 55 let. Zjištění naznačují, že násilí je běžné vůči všem osobám se zdravotním postižením, ale některé faktory zvyšují pravděpodobnost násilí. Je zapotřebí politika proti násilím mezi lidmi se zdravotním postižením.

## 2.2 Zdravotní postižení

V první řadě bych chtěla vymezit pojem zdravotní postižení. „Osoby se zdravotním postižením zahrnují osoby mající dlouhodobé fyzické, duševní, mentální nebo smyslové postižení, které v interakci s různými překážkami může bránit jejich plnému a účinnému zapojení do společnosti na rovnoprávném základě s ostatními“ (Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, 2007, p. 2). Jak píše Novosad (2011), v českém prostředí chápeme zdravotní postižení tak, že je nějak narušeno zdraví, respektive somatopsychická, duchovní a sociální integrita člověka. Zdravotní postižení označuje fakt, že je postižena, porušena nějaká funkce, schopnost nebo výkon v nějaké činnosti. Zdravotní postižení zároveň znamená i určitá omezení v životě jedince (Novosad, 2011).

Podle § 3 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách se zdravotním postižením myslí „tělesné, mentální, duševní, smyslové nebo kombinované postižení, jehož dopady činí nebo mohou činit osobu závislou na pomoci jiné osoby“.

Podle zákona o zaměstnanosti jsou osobami se zdravotním postižením „fyzické osoby, které jsou orgánem sociálního zabezpečení uznány

- a) invalidními ve třetím stupni (dále jen „osoba s těžším zdravotním postižením“),
  - b) invalidními v prvním nebo druhém stupni, nebo
  - c) zdravotně znevýhodněnými (dále jen „osoba zdravotně znevýhodněná“),
- s dodatkem, že „za osoby se zdravotním postižením se považují i fyzické osoby, které byly

orgánem sociálního zabezpečení posouzeny, že již nejsou invalidní, a to po dobu 12 měsíců ode dne tohoto posouzení“ (zákon č. 108/2006).

### *2.2.1 Tělesné postižení*

Osoby s tělesným postižením (dále i jako TP) máme často spojené s lidmi, kteří jsou z nějakého důvodu na vozíku, mají berle, zvláště chodí nebo mají viditelnou tělesnou odchylku, kterou nepovažujeme za běžnou normu. Tělesné postižení však souvisí s daleko širší škálou projevů. Tyto projevy nemusí být patrné na první pohled, ale přesto mohou postiženému člověku způsobovat celou řadu komplikací i v běžném životě. Jak píše Vítková (2004), osoby s tělesným postižením jsou heterogenní skupinou, kde je společným znakem omezení pohybu. Tělesné postižení ale dále zasahuje jedince v celé jeho osobnosti. Porucha hybnosti u osob s TP může být částečná nebo úplná. Omezení hybnosti v případě osob s tělesným postižením může mít závažné psychické a sociální souvislosti. Poruchy hybnosti mohou souviset s nižší mírou samostatnosti a případnou omezeností v normálních sociálních vztazích. Osoby, které mají sníženou mobilitou, mohou mít další zdravotní rizika v podobě ochabování (atrofie) svalů a svalových skupin a může být i celkově ovlivněna schopnost koordinace tělesných projevů (Vítková, 2004). „Tělesným postižením rozumíme takové vady pohybového a nosného ústrojí, tj. kostí, kloubů, šlach i svalů a cévního zásobení, jakož i poškození nebo poruchy nervového ústrojí, jestliže se projevují porušenou hybností, ať tato poškození vznikají na základě dědičnosti, nemoci nebo úrazem“ (Vítková, 2006, p. 39).

Zřejmě nejpodstatnějším rysem tělesného postižení je znemožnění nebo omezení pohybových schopností, v důsledku čehož dochází i ke snížení pohybových aktivit i tělesné výkonnosti jedince (Novosad, 2002). Jak dále popisuje Novosad (2013): „Jakýkoliv zdravotní problém nemá jenom vnitřní, individuální somatopsychickou nebo naopak psychosomatickou dimenzi, ale že má i dimenzi vnější – sociální. V sociálním prostředí i v mezilidských vztazích lze v mnoha případech nalézt kořeny nemoci či chorobného stavu a ve všech případech se nemoc, porucha i postižení ve svých důsledcích promítá do sociálního kontextu života každého jedince, jeho blízkých i celé společnosti“ (Novosad, 2013, p. 13).

### 2.2.2 *Rozdělení tělesného postižení*

Slowík (2016) rozlišuje tělesné postižení a zdravotní oslabení podle typu (postižení hybnosti, dlouhodobá onemocnění, zdravotní oslabení), doby vzniku (vrozená a získaná) a podle etiologie (tělesné odchylky, tělesné vývojové vady, úrazy, následky nemocí, dětská mozková obrna, dlouhodobá onemocnění a zdravotní oslabení).

Vítková (2004) udává, že největší skupinu představují lidé s “mozkovou pohybovou poruchou”. Cerebrální pohybové poruchy (obrny) mohou vzniknout v raném dětství (před narozením, při narození nebo krátce po něm, centrální tonusové poruchy (CTP), centrální koordinační poruchy (CKP), dětská mozková obrna (DMO) nebo v pozdějším věku traumatické úrazy mozku, mozkové záněty, mozkové příhody, mozkové nádory, degenerativní onemocnění CNS atd.).

Dělení podle Pipekové (2006) podle místa postižení na obrny, malformace, deformace a podle doby vzniku na vrozené a získané.

Podle příčiny rozlišujeme poruchy hybnosti primární, kdy porucha je následkem přímého poškození pohybového ústrojí a poruchy hybnosti sekundární, kdy je pohyb omezen v důsledku jiné nemoci či poruchy (Blažková, 2014).

V této práci pojednávám o sebeobraně osob na invalidním vozíku, čili o osobách, které mají postižené dolní končetiny a mohou mít postižené i končetiny horní. Kapitoly této práce zaměřené na sebeobranu osob na vozíku však směřují především k osobám, jež jsou schopny horní končetiny účinně využívat.

### 2.2.3 *Ortopedické (invalidní) vozíky*

Mezi často využívané kompenzační pomůcky pro osoby s tělesným postižením patří bez pochyby ortopedické vozíky. Jedná se o kompenzační pomůcku, která usnadňuje pohyb osobám v prostředí bez architektonických bariér. Základní rozdělení ortopedických vozíků je na:

- (a) elektrické
- (b) mechanické.

Uživateli elektrických vozíků jsou především osoby s těžším postižením (Kudláček, 2014). Často se ale stává, že osoby vlastníci elektrický vozík používají i vozík mechanický, buď jej zvládají nějakým způsobem pohánět sami, nebo potřebují druhou osobu, která jim s pohybem na vozíku pomáhá. Tato práce se v kapitolách zaměřených na sebeobranu osob na vozíku zabývá především osobami využívajícími mechanický vozík.

## 2.3 Násilí na lidech se zdravotním postižením

Na pojem násilí můžeme pohlížet z různých hledisek a vědních oborů. Obecně lze však říct, že násilí je jakýsi patologický způsob interakce jedince nebo skupiny s okolím. Projevy násilí mohou být různé a liší se od sebe způsobem provedení, příčinami vzniku, následky pro účastníky, průběhem, délkou trvání a podobně. Jednou z podob páčání násilí je agrese, která může mít fyzický i psychický charakter (Spurný, 1996).

Násilí na lidech se zdravotním postižením v ČR je zatím tématem, které nebylo příliš prozkoumáno. Když v této práci píš o násilí na lidech se zdravotním postižením, myslím tím veškeré násilí, které je páčáno na osobách, které mají zdravotní postižení. Důvody násilí a typ zdravotního postižení pro zařazení do této skupiny nehrají roli a mluvíme tedy o širokém okruhu případů násilí na osobách se zdravotním postižením. Násilím v této práci chápeme násilí jak slovní, tak i fyzické. Bližší popis pojmů týkajících se násilí a osob se zdravotním postižením nabízím v následujících kapitolách.

### 2.3.1 Předsudky a předsudečné násilí

Každý člověk, který nemá patričný vhlad do problematiky osob se zdravotním postižením, může být v pohledu na tyto osoby ovlivněn řadou předsudků. Bohužel se tyto předsudky ve společnosti předávají s takovou intenzitou, že může být pro člověka neznalého tohoto tématu obtížné odlišit předsudky od reality (Slowík, 2007). Jako předsudky obvykle označujeme názory nebo postoje jednoho člověka nebo nějaké skupiny vůči druhému člověku nebo skupině. Někdy si lidé pletou význam předsudků a diskriminace. Abychom odlišili předsudek a diskriminaci, je potřeba pochopit, že diskriminace vychází z předsudků a spočívá ve skutečném jednání s druhými, jak píše Giddens (1997), který definuje předsudky jako „apriorní představy o jedinci nebo skupině, které jsou často založeny spíše na informacích "z doslechu" než na skutečných poznacích“. Dále zdůrazňuje, že typickou vlastností předsudků je odolnost vůči změnám, neboť nové informace předsudečné myšlenky obvykle neodstraní (Giddens, 1997). Hartl a Hartlová (2010) definují předsudek jako „emočně nabitý, kriticky nezhodnocený úsudek a z něj plynoucí postoj“ (p. 45).

Obecně mohou být předsudky proti lidem se zdravotním postižením různé a nemusí jít pouze o předsudek týkající se zdravotního postižení, jak bude vysvětleno dále v textu. Stejně tak může být na osobách se zdravotním postižením páčáno násilí bez předsudečné pohnutky. Část násilí páčaného na lidech se zdravotním postižením však bývá motivována předsudečně,

jak nastiňuje organizace In IUSTITIA (2019), oběti jsou v tomto případě napadány pro to, kým jsou.

Kalibová (2011) definuje předsudečné násilí následovně: „Předpojaté/předsudečné násilí je násilí motivované předsudky vůči skupině, kterou napadený reprezentuje v očích útočnicka. Skupina může být definována etnicitou, barvou pleti, vírou, sexuální orientací, sociálním statutem apod.” (Kalibová, 2011). Podobnou definici nám nabízí i organizace In IUSTITIA (2019): „Předsudečné násilí je takové násilí, které je páčáno na člověku kvůli jeho příslušnosti k některé společenské skupině. Pachatel útočí především proto, že má předsudky vůči skupině, kterou napadený ztělesňuje”.

Na to navazuje i myšlenka, že „skupinová příslušnost je definována charakteristikami, které jsou často nezměnitelné, nebo není legitimní jejich změnu požadovat. Mezi tyto charakteristiky patří barva pleti, národnost či etnická příslušnost, náboženské vyznání, víra, bezvěrectví, sexuální orientace či genderová identita, zdravotní postižení či zdravotní stav, politický názor, příslušnost k subkultuře, bezdomovectví, další jiný podobný důvod“ (In IUSTITIA, 2019). Zdravotní postižení je tedy vnímáno jako charakteristika skupinové příslušnosti, proti které existují předsudky a násilí páchané na lidech patřících do této skupiny by tedy mělo být označováno jako předsudečné.

Z těchto definic je tedy patrné, že předsudečné násilí je násilí motivované předsudkem, který může mít různorodou povahu. Když bychom tedy chtěli být více specifičtí, pro naše téma bychom mohli zvolit pojmenování „předsudečné násilí kvůli zdravotnímu postižení“, které by vyjadřovalo jednak zdůraznění, že jde o násilí z důvodu předsudků a dále, že tímto předsudkem je zdravotní postižení dané oběti.

„Chápání části násilí, které je páčáno na lidech se zdravotním postižením, jako předsudečně motivovaného představuje poměrně nedávny přístup. Objevuje se v devadesátých letech 20. století v souvislosti se zákony postihujícími tzv. trestné činy z nenávisti (hate crime) ve Spojených státech amerických“ (Walach, Petruželka & Kalibová, 2020).

### 2.3.2 *Násilí z nenávisti, trestné činy z nenávisti (hate crime)*

Jak sousloví násilí z nenávisti napovídá, jedná se o násilí, které je doprovázeno nenávistí jakožto emocí na straně útočnicka. Kalibová (2011) upřesňuje že „násilí z nenávisti (hate violence) je násilí motivované nesnášenlivostí vůči napadenému z důvodu jeho příslušnosti k definované skupině, která má charakteristický a zpravidla nezměnitelný znak. Tímto znakem



může být barva pleti, etnická či národnostní příslušnost, vyznání, sexuální orientace či identita, zdravotní stav, věk, subkulturní příslušnost či příslušnost k sociální skupině“. Pro vyjádření trestnosti těchto činů se používá také označení trestná činnost z nenávisti. Kalibová (2011) také píše: „Obvykle se také používá termín trestná činnost z nenávisti (hate crimes) označující takové jednání, které dosahuje intenzity trestného činu a je motivováno rasistickou, náboženskou, etnickou nesnášenlivostí nebo nesnášenlivostí vůči jinému z důvodu jeho věku, zdravotního stavu, politického přesvědčení či subkulturní příslušnosti“. Ale pozor, takové pojetí můžeme zaznamenat v zahraniční literatuře. Jak opět poznamenává organizace In IUSTITIA: V českém pojetí útoky a násilí motivované nenávistí z důvodu sexuální orientace, věku či zdravotního stavu nejsou v českém trestním právu považovány za útoky z nenávisti, resp. za útoky, za které by pachatelé hrozila vyšší trestní sazba, jako v případě trestných činů z důvodu etnické či národnostní příslušnosti, víry či politického přesvědčení napadeného. Například tedy veřejné hanobení gayů, tělesně postižených či seniorů není trestným činem. Z tohoto důvodu také můžeme pozorovat, že se nevedou policejní statistiky o těchto útocích a není na ně tedy brán takový zřetel. Zástupci organizace In IUSTITIA si uvědomují tento nedostatek a jejich činnost směřuje ke snaze zařadit zdravotní postižení jako zákonem chráněnou charakteristiku.

Pojem trestný čin z nenávisti (hate crime) definují Kalibová, Walach, Divišová a Kupka (2017) následovně: „trestný čin z nenávisti zahrnuje taková jednání, která naplňují skutkovou podstatu některého trestného činu a jsou motivovány nenávistí, respektive předsudkem“. Z toho důvodu právě bývají tyto trestné činy označovány jako předsudečné trestné činy. Jedná se o trestné činy, které mohou mít nejrůznější formu, např. slovní útoky, vyhrožování, poškozování majetku, fyzické napadení nebo dokonce může jít i o vraždu.

Ačkoliv můžeme u řady autorů pozorovat rovnítko mezi pojmy „násilí z nenávisti“ a „předsudečné násilí“, mohli bychom rozporovat jejich odlišnostmi a shledat jisté nedostatky v jejich sjednoceném definování. Jak píše Walach, Petruželka a Kalibová (2020): „představu o vyšší zranitelnosti lidí se zdravotním postižením považujeme za předsudek“.

Předsudečné násilí se v dnešní době velmi často dostává do kontextu s pojmem „násilí z nenávisti“. Jedná se však o termín zavádějící. Nevystihuje totiž podstatu tohoto násilí. Daný útočník nemusí svou oběť přímo nenávidět, dokonce vůči ní nemusí mít vůbec žádné emoce. Pro definici předsudečného násilí je tedy podstatné pouze to, že je člověk napaden z důvodu své skupinové příslušnosti (Walach, Petruželka & Kalibová, 2020). Když bychom tedy uvedli příklad, kdy člověk zaútočí na osobu na vozíku s cílem ukrást mu například finanční obnos v

domnění, že se osoba neubrání pro své postižení, můžeme konstatovat, že jde o předsudečné násilí. Pachatel nemusel však osobu na vozíku vůbec nenávidět, nemusel vůči ní chovat žádné emoce, tudíž termín „násilí z nenávisti“ by zde byl zavádějící.

Zároveň In IUSTITIA podotýká, že „termín „trestné činy z nenávisti“ je poněkud zavádějící v tom, že nenávist ve smyslu emoce není ve skutečnosti tím, co tuto trestnou činnost odlišuje od jiné, tím je předsudečná pohnutka“. Termín „trestné činy z nenávisti“ tedy může poukazovat na veškeré trestné činy, které obsahují nenávist jako emoci na straně útočníka, která jej vedla k projevu násilí. Abychom z toho vyvodili nějaký závěr, předkládám ještě definici Walacha et al. (2020), kteří píšou, že „pokud byl pachatelův útok zcela nebo částečně motivován předsudky vůči určité skupině osob, jedná se o trestný čin z nenávisti. Nenávist v pojmu „trestný čin z nenávisti“ znamená předsudek“. Kalibová potom dále píše, že „určitou skupinou vědců je termín předsudečná nenávist preferován proto, že neobsahuje onen problematický komponent nenávisti, tedy intenzivního pocitu antipatie, ale zdůrazňuje podstatu tohoto násilí spočívající v předsudku útočníka vůči určité skupině osob“ (Kalibová, 2011, p. 12).

„Násilí z nenávisti může mít různé podoby, jedná se o verbální incidenty, vyhrožování a vydírání, obtěžování, fyzické útoky, včetně těch, které končí smrtí, znásilnění, žhářské útoky, organizované pogromy a teroristické útoky“ (Kalibová, 2011, p. 14).

### *2.3.3 Předsudečná nenávist a předsudečné násilí*

Zpráva Ministerstva vnitra v roce 2018 vedle pojmu „extremismus“ zavádí označení „předsudečná nenávist“. Reaguje tak na stále slábnoucí vliv extremistických skupin a odděluje tak subjekty, které nelze označit za extremistické, přestože se na projevech předsudečné nenávisti podílí (Ministerstvo vnitra, 2021).

„Projevy předsudečné nenávisti označují jednání, které je motivováno nesnášenlivostí a společenskými předsudky vůči určité skupině obyvatel. Zpravidla se jedná o skupiny definované rasou, národností, etnicitou, náboženstvím, sexuální orientací, politickým nebo jiným smýšlením, sociálním původem apod. Nemusí se jednat o skutečnou příslušnost k určité skupině, ale i o příslušnost domnělou (např. je-li osoba mylně považována pro tmavší pleť za Roma, ale ve skutečnosti není Rom)“ (Ministerstvo vnitra, 2021). Otázkou však zůstává, do jaké míry spadá skupina osob se zdravotním postižením právě k výše jmenovaným skupinám a jak moc se jí termín „předsudečná nenávist“ podle výše zmíněné zprávy týká. Pojmy

„předsudečné násilí“ či „předsudečná nenávist“ totiž nejsou v trestních předpisech České republiky explicitně, resp. doslovně („definičně“), zakotveny (Ministerstvo vnitra, 2020).

#### 2.3.4 *Násilí z nenávisti a trestní zákoník ČR*

Jak píše Kalibová (2011, p. 22): „Některé formy násilí z nenávisti jsou postižitelné trestním zákoníkem, hovoříme pak o trestných činech z nenávisti. Trestná činnost z nenávisti není trestním zákoníkem přímo definována, existují však takové skutkové podstaty trestných činů, které umožňují stíhat a trestat jednání motivované rasistickou, náboženskou, etnickou, národnostní, třídní nebo jinou podobnou záští. Podstatou stíhání trestné činnosti z nenávisti je navýšení trestní sazby. Bohužel však z trestněprávní ochrany před násilím z nenávisti jsou vynecháni ti, kteří byli napadeni z důvodu své sexuální orientace či identity, zdravotního stavu či subkulturní příslušnosti“.

Termíny předsudečné násilí a násilí z nenávisti, jak už jsem psala, pak mohou vyjadřovat totéž, ale zároveň mohou být vnímány i odlišně. V ČR se na definování těchto pojmů podílela nejvíce organizace In IUSTITIA. Tato organizace během své existence přešla z pojmu násilí z nenávisti právě na onen termín předsudečné násilí, který dle jejich autorů lépe vystihuje podstatu tohoto násilí. Ve své podstatě záleží tedy na tom, jak jsou tyto termíny použity. Pro lepší pochopení by nikdy neměla chybět definice použitých pojmů pro jejich jasnější pochopení.

Z výzkumu, který organizace In IUSTITIA zorganizovala v roce 2020, vyplynulo, že v posledních třech letech se 52 % organizací pracujících s lidmi se zdravotním postižením setkalo alespoň s jedním případem násilí proti lidem se zdravotním postižením. Předsudečné násilí ve stejném období zaznamenala více než třetina organizací (Walach, Petruželka & Kalibová, 2020).

#### 2.3.5 *Disablismus*

Pro označení předsudků proti lidem se zdravotním postižením bývá používán výraz „disablismus“ (Deal, 2007). Kocman (2008) píše, že slovo disablismus „odkazuje k diskriminujícímu a zneužívajícímu jednání, které pojímá lidi s postižením jako méněcenné a nerovné ve vztahu k ‚normálním‘ lidem. Nenormálnost a nerovnost je odvozovaná od ‚jejich‘ postižení, které v očích agresora ospravedlňuje ono jednání“. Dále vysvětluje, že disablismus je odvozenina od anglického "disability", postižení (nebo neschopnost, či nemožnost) a

odkazuje k diskriminujícímu a zneužívajícímu jednání. Toto jednání vychází z přesvědčení, že lidé s postižením jsou méněcenní a nerovní ve vztahu k ostatním „normálním“ lidem.

“Disabilismus, angl. *disabilism*, *disablism* nebo také *ableism* je diskriminující nebo hrubé až násilné chování vůči lidem s postižením založené na víře, že jsou méněcenní ve srovnání s ostatními. Na rozdíl od rasismu nebo sexismu dosud nenajdeme jeho definici ve slovnících, nicméně je (zejména) v angloamerickém prostředí běžně používán ve spojení s diskriminací (úmyslnou či neúmyslnou). Pojem jedním slovem zkráceně označuje opisné spojení „diskriminace z důvodu zdravotního postižení“ (Krhutová & Sochor, 2012).

„Předsudečný postoj označovaný jako *disablismus*, reprezentovaný paušalizujícím předpokladem, že člověk s tělesným či jiným postižením bude více méně neschopný a závislý na pomoci druhých, je popřením jeho skutečných schopností i možností a jeho práva na sebeurčení. Jde o nepodložené předjímání nehodnotnosti, neúčinnosti a nedostatečnosti jedince s tělesným postižením“ (Novosad, 2011).

Také organizace Walach, Petruželka a Kalibová (2020) zmiňují pojem *disablismus*, a to ve vztahu k násilnému chování: “Předsudečné násilí motivované zdravotním postižením můžeme zkrátit na *disablistické násilí*“.

Shodný pojem *ableismus* (*ableism*), který je též hojně využíván v anglicky mluvících zemích označuje diskriminaci a sociální předsudky vůči lidem s postižením založené na přesvědčení, že bez postižení jsou lepší. Ve svém jádru má *ableismus* příčinu v předpokladu, že postižení lidé vyžadují „opravu“ a definuje lidi jejich postižením. Podobně jako *rasismus* a *sexismus* klasifikuje *ableismus* celé skupiny lidí jako „méně než“ a zahrnuje škodlivé stereotypy, mylné představy a zobecnění lidí s postižením (Eisenmenger, 2019).

Jako samostatný pojem, který se také týká násilí na lidech se zdravotním postižením je tzv. *mate crime*, a to z důvodu, že nejčastěji je právě osobou, která páchá násilí na osobě se zdravotním postižením, někdo z blízkého okolí, koho daná osoba zná. Název *mate crime* zjevně odkazuje na *hate crime*, přičemž se zdůrazňuje typ pachatele („*mate*“ lze přeložit jako „*kamarád*“), jenž má být specifický pro *disablistické násilí* (Doherty, 2015).

### 2.3.6 *Viktimizace*

*Viktimizace* je proces poškozování a způsobování újmy, kvůli kterému se jedinec stává faktickou obětí trestného činu, jedná se o komplexní proces (Kalibová, 2011). Primární *viktimizace* se vztahuje k samotnému trestnému činu a jedná se o dopady způsobené interakcí

mezi pachatelem a obětí. Řadíme sem změny jak ve fyzické, tak i v psychické rovině. Sekundární viktimizace je jakýmsi druhotným psychickým poškozením dané oběti. Zde hraje podstatnou roli skutečnost, že oběť násilí se dostává do kontaktu s řadou institucí či organizací, které figurují v případném následném trestním řízení. Reakce okolí a zkušenosti s celým procesem mohou být velmi negativní a mohou mít zásadní zraňující dopad na život oběti. Dopadům, které takto vznikají, se souborně říká sekundární viktimizace (Kalibová, 2011).

### 2.3.7 *Oběť*

„Oběť agrese je jedinec vůči kterému – pro jeho vlastnosti, jednání, chování či sociální propozici – směřuje jednání aktéra, a hrozí mu materiální, fyzická či psychická újma“ (Spurný, 1996). Opět si zde připomeneme i organizaci In IUSTITIA a její vyjádření tohoto pojmu. „Termín označující především cíl protiprávního jednání a implikující pasivitu a závislost člověka na násilném ději. Termín může být korektně používán v právním kontextu Směrnice nebo zákona o obětech trestných činů“ (Kalibová, 2021).

V trestním zákoníku v odstavci (2) se obětí rozumí „fyzická osoba, které bylo nebo mělo být trestným činem ublíženo na zdraví, způsobena majetková nebo nemajetková újma nebo na jejíž úkor se pachatel trestným činem obohatil“ (zákon č. 45/2013 Sb.). Vedle pojmu oběť se můžeme v trestním zákoníku setkat ještě s označením „zvláště zranitelná oběť“.

Zvláště zranitelnou obětí se pak rozumí podle odstavce (4), písmene b) „osoba, která je vysokého věku nebo je postižena fyzickým, mentálním nebo psychickým hendikepem nebo smyslovým poškozením, pokud tyto skutečnosti mohou vzhledem k okolnostem případu a poměrům této osoby bránit jejímu plnému a účelnému uplatnění ve společnosti ve srovnání s jejími ostatními členy“. Pojem zvláště zranitelné oběti tedy zahrnuje i osoby se zdravotním postižením. Osoby, které spadají do této skupiny, náleží podle zákona č. 45/2013 některá další práva jako jsou například právo na bezplatné poskytnutí odborné pomoci, citlivější zacházení například u výslechu, právo na zabránění kontaktu s pachatelem u výslechu nebo u soudu, možnost využívání tlumočnicka a podobně.

Opět bych chtěla podotknout, že osoba se ZP patří mezi zvláště zranitelné oběti, avšak zdravotní postižení není chráněnou charakteristikou a pachatel dopouštějící se násilného trestného činu na této osobě nemá vyměřený vyšší trest, než kdyby se dopustil násilného trestného činu na osobě bez zdravotního postižení. Označení zvláště zranitelné oběti značí tedy pouze jiné zacházení, ale nesouvisí to s výší trestu pro pachatele. Přesto podle výzkumu

Walach, Petruželka a Kalibová (2020) se 79 % respondentů ztotožňuje s myšlenkou přísnějších trestů pro pachatele násilí proti lidem se zdravotním postižením (ve srovnání s pachateli násilí proti lidem bez zdravotního postižení).

### 2.3.8 Agresor, pachatel

Agresor je osoba páchající násilí agresivní formou. Agresi chápeme jako destruktivní chování fyzického, slovního nebo symbolického charakteru vůči jinému jedinci (Spurný, 1996). V trestním řádu je agresor páchající trestný čin označován jako pachatel. Pachatelem označujeme v trestním zákoníku fyzickou osobu, která se násilím dopustila trestného činu.

„(1) Pachatelem trestného činu je, kdo svým jednáním naplnil znaky skutkové podstaty trestného činu nebo jeho pokusu či přípravy, je-li trestná.

(2) Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil jiné osoby, která není trestně odpovědná pro nedostatek věku, nepřičetnost, omyl, anebo proto, že jednala v nutné obraně, krajní nouzi či za jiné okolnosti vylučující protiprávnost, anebo sama nejednala nebo nejednala zaviněně. Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil takové osoby, která nejednala ve zvláštním úmyslu či z pohnutky předpokládané zákonem; v těchto případech není vyloučena trestní odpovědnost takové osoby za jiný trestný čin, který tímto jednáním spáchala” (Trestní zákoník, § 22, 2009).

## 2.4 Sebeobrana

Ačkoliv se slovo sebeobrana může zdát jako pojem na první pohled zcela jasný, přeci jen lze nahlížet na jeho definici z různých pohledů. Na světě neexistuje jedna ustálená definice sebeobrany. Tento pojem bývá v různých kulturách, různých systémech, institucích, klubech, dokonce různými odborníky vykládán odlišně. Samotné slovo sebeobrana se skládá ze zájmena „sebe“ a podstatného jména „obrana“. Zájmeno „sebe“ poukazuje na to, že subjekt je původcem i cílem procesu současně a slovo „obrana“ vyjadřuje činnost vedoucí k odvrácení útoku. Sebeobranu tedy chápeme jako činnost, při které subjekt vykonává obranu sebe sama (Vít, Reguli & Čihounková, 2013). V reálné praxi se však setkáváme s pojetím sebeobrany jakožto s obranou sebe samého, obranou jiných osob, majetku a podobně. V komunikaci tento termín často vyjadřuje i formu tréninkové přípravy “chodím na sebeobranu”.

Abychom si vysvětlili, co se za tímto termínem skrývá z hlediska odbornosti, nabízím zde jednu ze známějších definic sebeobrany od různých autorů, které jsou často citovány.

Jako nejužitečnější, ne však příliš podrobnou, považuji definici Reguliho a spol., která nám říká, že „sebeobrana je ucelený systém prostředků určených k obraně zájmů chráněných zákonem“ (Vít, Reguli & Čihounková, 2013).

Pro podrobnější pochopení daného pojmu však můžeme použít také definici Ďurecha (2000): „V sebeobraně jde o snahu napadeného vyhnout se fyzickému střetu, a pokud to není možné, vyřadit útočníka z boje. V boji můžeme použít jakýkoliv v dané situaci neúčinnější prostředek, který však musí být přiměřený stupni útoku“ (Ďurech, 2000, p. 58). U této definice můžeme rozporovat faktem, že podle českého trestního práva je v nutné obraně (viz kapitola Okolnosti vylučující protiprávnost) také možné použít nepřiměřený způsob obrany ve srovnání se stupněm útoku tak, aby obranná akce mohla být účinná.

Dále pak Konečný (2000) ve své definici sebeobrany zdůrazňuje, že sebeobrana slouží jako řešení již nastalé situace, která vyústila do střetu. Definice Konečného do pojmu sebeobrany nezahrnuje situace, které se odehrávaly před situací střetu, není zde tedy odkaz na preventivní stránku sebeobrany. Definice Konečného zní následovně: "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" (Konečný, 2000, p. 63).

Oproti tomu Rýč a Petruš (2010) ve své definici sebeobrany berou na zřetel i fakt, že součástí sebeobrany jsou i situace, které předcházejí napadení a dále zmiňují i snahu zmírnit negativní jevy útoku na psychiku napadeného. Svou definicí tedy vystihují, že sebeobrana slouží jak k předcházení útoku, tak k obraně před újmou, ale i ke zmírnění negativních jevů útoku na psychiku člověka. Jejich definice zní následovně: "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" (Rýč a Petruš, 2010, p. 11).

Pro účely této práce se ztotožňuji s následující definicí: „Sebeobrana je odvrácení útoku nebo obrana proti útoku, který může být na fyzické či psychické úrovni. Tento útok může mít nejrůznější podoby, od ignorování přes hloupé poznámky, zasahování do osobního prostoru, urážení a šikanování po přímý útok a fyzické násilí“ (Weckauf & Weckauf-Hanzalová, 2021). A ztotožňuji se s myšlenkou, že „sebeobranou může být jak verbální a psychologické řešení

konfliktů, s využitím tzv. deeskalačních technik, tak i řešení konfliktů s využitím síly a fyzického kontaktu” od Víta, Reguliho & Čihounkové (2013).

Reguli (2005) chápe sebeobranu především jako součást jedné z úrovní v rámci dané taxonomie úpolů. Samotnou sebeobranu bere jako součást úrovně úpolových aplikací. „Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užitkovou pohybovou činností. Aplikace znamená, že sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací apod.) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobranná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem (především život a zdraví člověka)“ (Reguli, 2005, p. 15).

Reguli a spol. (2013) píše, že souhrnně lze říct, že uvedené definice sebeobranu zahrnují tři různé aspekty:

- příprava na obranu (trénink)
- proces obrany (výkon)
- konkrétní obranná činnost (výsledek).

Samotný cyklus konfliktu má několik fází (viz kapitola Cyklus konfliktu) a jednou z nich je i tzv. postkonflikt, kdy napadený například řeší, jestli se dát na útěk, zavolat policii a později například řeší, jaké si vezme z dané zkušenosti ponaučení. Otázkou je, zda sebeobrana pojímá i činnosti v postkonfliktní fázi cyklu nebo nikoliv. Zda za výsledek konkrétní obranné činnosti považujeme i to, co se odehrává po dokončení útoku nebo pouze během něj. Snaha o zmírnění negativních psychických dopadů je pro danou oběť bez pochyby více než žádoucí. Otázkou je také, zda se již jedná o oblast žádající si intervenci z řad jiných odborníků než odborníků na sebeobranu.

Špička a Novák (1971) rozdělují podle závažnosti hrozící újmy situace na sebeobranné a sebeochranné. Rozdíl je v jakési úrovni nebezpečnosti situací, kdy posuzujeme stupeň použitého násilí a hrozící škodu:

„Sebeochranná situace: útočník používá nebo hrozí násilím, avšak neuvádí v bezprostřední nebezpečí zdraví nebo život obránce.

Sebeobranná situace: útočník využívá krajních forem násilí ohrožujících zdraví nebo život obránce“ (Špička & Novák, 1971).



#### 2.4.1 *Taxonomie sebeobrany*

Sebeobranu můžeme rozdělovat podle různých kritérií. Nejobecnější a nejzákladnější dělení je dělení podle cílové skupiny, pro kterou je sebeobrana určena. Těmito druhy sebeobrany jsou sebeobrana osobní a profesní. Osobní sebeobrana je určena nejširšímu okruhu zájemců. Profesní sebeobrana je potom určena pro ty, jejichž profese vyžadují specifické sebeobranné dovednosti. Podle charakteru používaných technik je můžeme rozdělit na sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a pro ostatní profese (Reguli, 2005).

Z osobní sebeobrany se vyčleňuje sebeobrana specifických skupin. Jak píše Čihounková (2014), patří sem všechny skupiny, které mají odlišné požadavky na didaktiku, potenciální motivy útoků na jejich osobu jsou jiné, jedná se o specifické prostředí, ve kterém mohou být napadeni a podobně. Pod pojmem sebeobrana specifických skupin se skrývá sebeobrana žen, dětí, seniorů a dalších osob se specifickými potřebami, jimiž myslíme především osoby se zdravotním postižením (zrakovým, sluchovým, mentálním a tělesným).

#### 2.5 **Právní aspekty sebeobrany**

„Ochrana práv a oprávněných zájmů fyzických a právnických osob je jedním z nejdůležitějších úkolů státu. Tato práva jsou garantována právním řádem ČR a zajišťována systémem státních orgánů a orgánů státní správy a samosprávy“ (Náchodský, 2006, p. 23). Jak píše Vít, Reguli a Chvátalová (2011): „řešení konfliktních situací spojených s fyzickým útokem často vyžaduje narušení práv jiných osob a může nést riziko zranění nebo smrti účastníků na obou stranách. Takové jednání má zpravidla právní následky. Být dobře připraven na řešení tak rizikové situace, jakou je sebeobrana, si vyžaduje alespoň základní znalost jejich právních aspektů“. Kdybychom tyto aspekty neznali, můžeme se dostat do potíží, překročit v rámci snahy o sebeobranu hranici nutné obrany nebo krajní nouze, což by s sebou mohlo nést negativní důsledky. A ačkoliv jsme například danou konfliktní situaci nezavinili my sami a snažili jsme se pouze situaci vyřešit podle své vlastní intuice, i my musíme nést následky svých rozhodnutí a činů a v určitých případech to pro nás může znamenat nějaký postih. Jak je obecně známo „neznalost práva neomlouvá“.

V rámci sebeobrany je mnohdy třeba dopustit se činů, které by za běžných okolností byly posouzeny jako protiprávní. Bez takového jednání by však jedinec byl ohrožen na životě, zdraví a podobně. Musí mít tedy nějakou pravomoc se bránit. Na tento fakt pamatuje zákon, a proto byly stanoveny takzvané okolnosti vylučující protiprávnost (Vít, Reguli & Chvátalová, 2011).

### 2.5.1 Okolnosti vylučující protiprávnost

Nejprve je ale nutné říct, že pojem sebeobrana v českých zákonech neexistuje. Konkrétní vztah sebeobranu k zákonu však nacházíme v oblasti trestního práva, v tzv. okolnostech vylučujících protiprávnost (Rýč & Petřů, 2008, p. 8).

Okolnosti vylučující protiprávnost jsou podle českého trestního práva okolnosti, díky nimž je čin, který se svými rysy podobá trestnému činu, ale není nebezpečný pro společnost, a není tedy ani trestným činem. Okolnosti vylučující protiprávnost jsou tedy okolnosti, které vylučují společenskou nebezpečnost. Osoba, která za těchto podmínek jedná, sice většinou naplní formální znaky trestného činu, ale jelikož jednání například v nutné obraně nebo krajní nouzi není protiprávní, nejedná se o trestný čin (Náchodský, 2006).

Trestní zákoník z roku 2009 v aktuálním znění definuje některé okolnosti vylučující protiprávnost činu takto:

#### § 28 **Krajní nouze**

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

(2) „Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet“ (Trestní zákoník, §28, 2009).

#### **Shrnutí podmínek pro jednání v krajní nouzi:**

- Někdo (tedy kdokoliv) odvrací nebezpečí.
- Nebezpečí hrozí zájmu chráněnému trestním zákonem (osobě i věci).
- Nebezpečí přímo hrozí zájmu chráněnému trestním zákonem.
- Nebezpečí nebylo možno za daných okolností odvrátit jinak.
- Způsobený následek je nižší než ten, který hrozil. (Vít, Reguli & Čihounková, 2013)

Ještě je třeba neopomenout podmínku, že ten, komu nebezpečí hrozilo, nebyl povinen způsobený následek snášet. „V krajní nouzi nejedná ten, kdo je povinen nebezpečí snášet, např. hasič, záchranář. Následek způsobený odvrácením nebezpečí nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Nebezpečí musí být reálné. Je tedy legitimní zastřelit volně pobíhajícího psa, který jeví známky vztekliny a mohl by nakazit další zvířata nebo osoby, nikoli ale sousedova psa, který vyje na měsíc“ (Rýč & Petřů, 2008).

## § 29 Nutná obrana

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

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku“ (Trestní zákoník, §29, 2009).

## § 32 Oprávněné použití zbraně

„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem“ (Trestní zákoník, §32, 2009). Oprávněné použití zbraně je jednou z okolností vylučujících protiprávnost, která se však váže pouze a jenom k pracovníkům ozbrojených sborů a složek, a to v souladu se zákonnými předpisy, které použití zbraně upravují (Náchodský, 2006).

## Odlišnosti nutné obrany a krajní nouze

Abychom si odlišili nutnou obranu a krajní nouzi, musíme pochopit následující body. Zatímco v nutné obraně se odvrací útok, v krajní nouzi se odvrací nebezpečí. V nutné obraně bývá způsobena škoda útočnickovi, kdežto v krajní nouzi bývá škoda způsobena komukoliv. V nutné obraně není nikdo povinen snášet útok a vzniklá škoda může být i větší, než která hrozila. Podmínky dané nutnou obranou jsou mírnější. V krajní nouzi může nastat situace, kdy je někdo dokonce povinen snášet nebezpečí (například hasiči, záchranáři, zdravotníci apod.) a způsobit lze pouze a jenom menší škodu, než je škoda, která hrozila. Podmínky v rámci jednání v krajní nouzi jsou přísnější než u jednání v nutné obraně. Je to z toho důvodu, že jednání v nutné obraně reaguje na úmyslný útok člověka, ale nebezpečí, které předcházelo jednání v krajní nouzi mohlo být způsobeno jakkoliv. Může jím být například jednání člověka, patří sem i útoky zvířete, živelné pohromy a podobně (Rýč & Petruš, 2008).

### 2.5.2 Teoretická východiska sebeobrany

Pro pochopení sebeobrany jako komplexního jevu je třeba chápat dané souvislosti, jakými jsou například okolnosti vedoucí k násilí, jednotlivé fáze konfliktu, důležitost rozhodovacích procesů, zařazení jednotlivých konkrétních obranných technik a další aspekty. Existují spory mezi tím, zda v konfliktních situacích je rozhodující více psychická nebo fyzická stránka. Právě fyzická stránka sebeobrany je pro osoby na vozíku značně limitující a jak vyplývá z výzkumu Krejčířikové (2016), právě fyzického kontaktu s útočником se osoby na vozíku bojí nejvíce. Někteří autoři se přiklánějí k teorii, že fyzická stránka je zastoupena pouze ve velmi malé míře

a že je mnohem důležitější psychika, což by mělo znamenat, že osoby s tělesným postižením nemusí být v konfliktních situacích až tak limitovány, jak se možná zdá. Jeden z přístupů k výuce sebeobrany osob na vozíku by se tedy mohl zaměřovat na psychickou stránku a využít jí. Dokonce Černý a Goetz (2004) uvádějí, že psychickým stavem je ovlivněn výsledek střetnutí z 80 %, zbylých 20 % připadá na techniku. Wagner (2006) dokonce tvrdí, že 90 % boje je mentální záležitostí, pouze 10 % fyzickou.

### 2.5.3 Konflikt, cyklus konfliktu

V psychologickém slovníku od Hartla a Hartlové (2010) je konflikt vyjádřen jako rozpor mezi tendencemi a stres jako nadměrná zátěž. Způsoby, jak se s těmito situacemi vyrovnat jsou děleny do dvou skupin: agrese a úniku. Agrese je používána k čelnímu způsobu odstranění překážek a je-li už jednou účinná, má tendence se opakovat. Únik patří k druhému způsobu, jak se dostat z konfliktní situace, ale bývá mnohdy hodnocen většinou negativně jako ustrašenost a nedostatek odvahy (Hartl & Hartlová, 2010, p. 189).

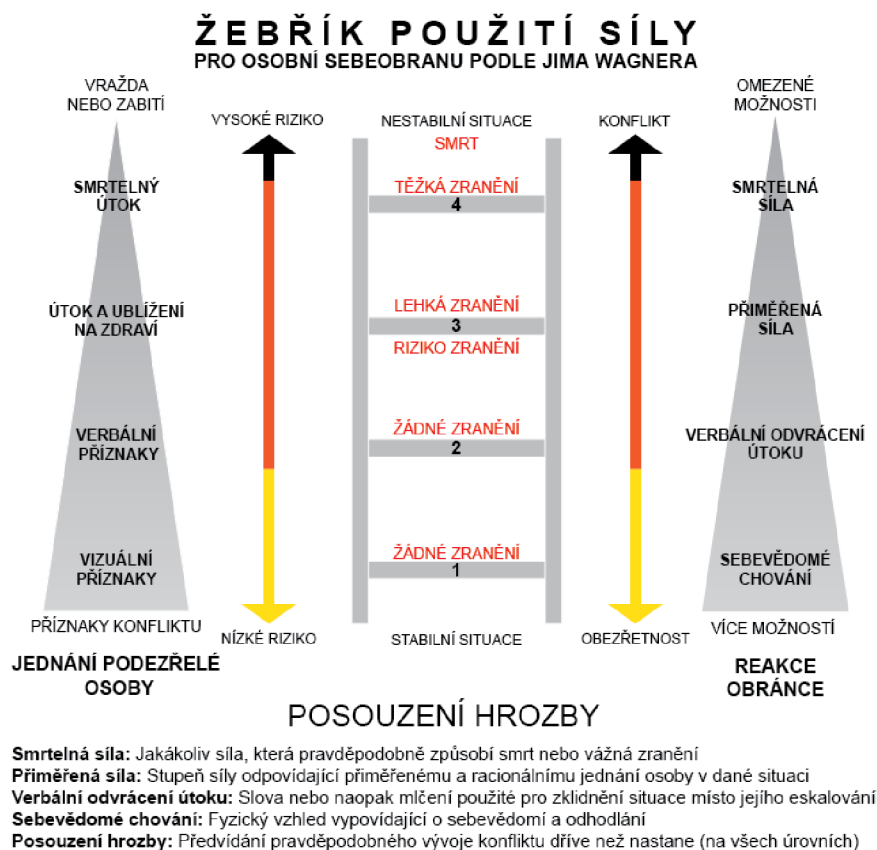
Každá situace, ať už konfliktní či nikoliv, má nějaký průběh, který ji charakterizuje. Většinou se jedná o nějakou příčinu, začátek, vývoj, konec a důsledky. Obrázek 1 znázorňuje cyklus konfliktu podle Jima Wagnera (2006).



Obrázek 1. Cyklus konfliktu podle Jima Wagnera (Vít, Reguli, Čihounková & Bugala, 2013)

Znalost všech fází konfliktu a činností, které jim odpovídají, je velmi důležitá pro snazší orientaci v průběhu konfliktu a nalezení vhodného řešení dané situace. Barevná křivka zobrazuje průběh konfliktu, jehož průběh je rozdělen do tří fází, kterými jsou pre-konflikt,

konflikt a post-konflikt. V každé fázi konfliktu se potom odehrávají, nebo by se měly odehrávat, konkrétní činnosti označené čísly. Nejprve se jedinec se svými znalostmi a dovednostmi ocitá ve výchozí situaci za normálního stavu bez konfliktu, následně se odehrává událost, která je příčinou konfliktu a na jejím základě dochází k eskalaci neboli stupňování situace, které přechází v konfrontaci neboli konflikt. Obránce volí reakci podle tzv. žebříku použití síly (viz níže) a po ukončení konfliktní fáze se situace začíná stabilizovat, obránce buď unikne do bezpečí nebo kontroluje útočníka. Ihned začíná řešit následky konfliktu, zjišťuje zranění, poskytuje první pomoc a tak dále. Následně přichází období normalizace, ve kterém doznívají následky konfliktu a po návratu na výchozí úroveň by měla být opakovaně provedena evaluace, vyhodnocení situace, které vede k poučení se ze zkušenosti (Vít, Reguli, Čihounková & Bugala, 2013, in Wagner, 2006).



Obrázek 2. Žebřík použití síly (Vít, Reguli, Čihounková & Bugala, 2013).

Ve fázi konfliktu, konfrontace, jsem zmínila tzv. „žebřík použití síly“. Jedná se o další schéma, didaktickou pomůcku, popisující průběh sebeobhranné situace ve čtyřech stupních použití síly. Je nutné zmínit, že na začátku celé konfliktní situace se člověk může rozhodnout,

jak zareaguje. Žebřík použití síly je aplikován, pouze pokud se obránce rozhodne bojovat – ať už verbálně, nebo fyzicky. Směrem vzhůru vzrůstá riziko a s ním spojené možné následky. Pravá strana představuje činnosti obránce (trojúhelník) a intenzitu použité síly jako reakce na útok. Podstatou žebříku použití síly je posouzení hrozby na všech úrovních, odhad vývoje situace a použití takové síly, která bude v obraně účinná. Účinná obrana je vždy taková intenzita síly, která útok skutečně zastaví. Wagner vysvětluje žebřík použití síly tak, že stejně jako na skutečném žebříku platí, že čím výše člověk vyšplhá, tím vyššímu se vystavuje riziku. Stejně tak platí, že čím výše se dostaneme na žebříku použití síly, tím vyšší hrozí riziko (Vít, Reguli, Čihounková & Bugala, 2013, in Wagner, 2006). Teorie cyklu konfliktu i použití žebříku síly jsou důležité pro pochopení konfliktu jako takového. S ohledem na legislativní ukotvení sebeobrany v českém právu bych však ještě zdůraznila, že v rámci žebříku použití síly můžeme přeci jen být pomyslně o něco výše, jelikož síla odvracející přímo hrozící útok nemusí být přiměřená.

#### 2.5.4 *Trénink sebeobrany*

Cílem tréninku je dosažení maximální výkonnosti v daném odvětví. Během tréninku jakéhokoliv odvětví by se měly trénovat všechny důležité oblasti přípravy, které napomáhají k výkonnosti celkové. Mezi klíčové oblasti tréninku sebeobrany řadí Vít, Čihounková a Reguli (2011) složku strategicko-taktickou, psychologickou, technickou a kondiční. Strategicko-taktická složka souvisí s osvojováním a následným rozvojem způsobů účelného vedení boje. Trénink psychologické stránky jedince je určen k ovlivňování psychiky daného jedince a kultivaci jeho osobnosti. Technická složka je zaměřená na osvojování pohybových (sportovních) dovedností a kondiční složka je obecně zaměřena na rozvoj pohybových schopností (Zahradník & Korvas, 2012).

Je důležité mít na paměti, že trénink zůstane vždy pouze tréninkem, jakousi přípravou a ta se liší od skutečného výkonu v sebeobraně. Cílem tréninku sebeobrany je však co nejvíce nasimulovat podmínky potenciální sebeobraně situace a tím se přiblížit co nejvíce realitě (Vít, Reguli & Chvátalová, 2011). Modelové situace jsou v tréninku sebeobrany vhodné pro všechny skupiny osob, jelikož když předpokládáme, že se každý z nich může ocitnout v nebezpečné situaci, případně být obětí násilí, pak je možné takovou situaci i nasimulovat a najít vhodné způsoby k jejímu řešení.

## 2.6 Sebeobrana osob s tělesným postižením na vozíku

Sebeobrana osob s tělesným postižením je oblast, které se v České republice nedostává příliš velké pozornosti. Přesto však existují jednotlivci, společnosti, kluby, asociace a podobně, které se tímto tématem zabývají, některé alespoň okrajově a přispívají tak k rozšíření povědomí o této problematice. Výzkumy na toto téma se dlouhodobě zabývají například na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity (dále jen FSpS MUNI) v Brně, kde už řadu let vznikají diplomové práce zaměřující se například na bezpečnostní obavy lidí s postižením, na kompetence instruktorů sebeobrany pro práci s lidmi s postižením nebo se zabývají kurzy sebeobrany pro osoby s postižením.

Osoby s tělesným postižením jsou výrazně limitovány v oblasti fyzického boje. Tato nevýhoda se dá částečně kompenzovat tréninkem nebo technickými prostředky určenými k sebeobraně, jako je třeba pepřový sprej, paralyzér, taktické pero, střelná zbraň a podobně. Jak píše Pecina (2016), ani technické prostředky určené k sebeobraně nejsou schopny plně kompenzovat nefunkčnost dolních končetin. Velkou nevýhodou je samozřejmě i samotná manipulace s vozíkem, ke které je potřeba využívat horních končetin. Ty pak ovšem nelze použít k tomu, aby se osoba na vozíku například kryla před přicházejícím úderem nebo úderu opětovala. Další nevýhodou je i výšková převaha útočníka. Osoba na vozíku se musí dívat nahoru, aby na útočníka viděla. I tento aspekt může hrát v konfliktu velkou roli. Na druhou stranu může ale vozík představovat i zbraň, které se dá v sebeobraně využít. Jedná se například o situace, kdy osoba na vozíku na útočníka najede, přejede mu část končetiny, najede do něj madlem a podobně. Opěradla pro ruce se dají použít jako plocha opory a fixace pro nejrůznější techniky v podobě pák a podobně.

### 2.6.1 *Specifika výuky sebeobrany osob s TP*

V dnešní době již existuje mnoho sebeobranných systémů, které se liší například teoretickými východisky, technickými prostředky, systematikou výuky, ale také samotným účelem, jakýmsi cílem, ke kterému daný systém směřuje. V první řadě je tedy nutné si odpovědět na otázky, jaká je podstata násilné konfrontace, která jedinci hrozí, například jestli mu hrozí spíše psychologická konfrontace, fyzická, případně jiná, jaký systém a obsah kurzu jej zajímá, čemu by se chtěl učit, jaký instruktor by jej sebeobranu vyučoval, jaká je dostupnost, časová dotace, cena a další. U osob s tělesným postižením je výběr ještě o něco více specifický.

Jedním z důležitých faktorů je přístupnost v podobě bezbariérovosti prostor, ve kterých by se výuka odehrávala, u některých může být stěžejní využívání asistenta, který je právě pro výuku osob s tělesným postižením mnohdy zásadní. Sedlář (2016) píše, že velkou přidanou hodnotou kurzu pro osoby s tělesným postižením byli asistenti, díky nimž se stal nácvik mnohem reálnějším, ale zdůrazňuje také výhodu v socializačním dopadu na skupinu, která se při cvičeních díky asistentům cítila ve velmi dobré psychické pohodě. Dalším specifikem je samozřejmě i vzdělanost a kompetence instruktora pro práci s osobami s tělesným postižením.

Výuka sebeobrany u osob s tělesným postižením se odvíjí od jimi kladených požadavků na to, co by chtěli umět, čemu a jak by se chtěli umět bránit, ale také se samozřejmě celý didaktický proces odvíjí především od míry jejich postižení. Při výuce sebeobrany osob s tělesným postižením by měl být kladen větší důraz na řešení prekonfliktní fáze konfliktu. Jak píše Čihounková a spol. (2015) o kurzech pro osoby s tělesným postižením, koncepce sebeobrany pro tělesně postižené by měla odpovídat jejich požadavkům, které mohou formulovat pouze osoby se zdravotním postižením. Jejich potřeby mohou být specifické a je třeba k nim přistupovat podle druhu jejich postižení. Je lepší pracovat se skupinou účastníků s podobnou diagnózou. Kurz by měl zahrnovat všechny aspekty sebeobrany: fyzickou, mentální, taktickou přípravu řešení konfliktů, jako je prevence a komunikační strategie, fyzická obrana a postkonfliktní jednání.

Zde nabízím body přípravy kurzu na Masarykově univerzitě:

Metodika kurzů vychází z teorie konfliktu a je zaměřena především na počáteční fáze řešení konfliktu.

- 1) Využití dotazníku a strukturovaného rozhovoru pro analýzu zkušeností osob s tělesným postižením na vozíku s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině,
- 2) vytvoření metodiky odborníky na základě výsledků předchozího šetření,
- 3) metodika se následně ověřuje v pedagogickém experimentu,
- 4) evaluace ze strany účastníků a na základě modelových situací,
- 5) posouzení a vyvození závěrů (Sedlář, 2016).

Při tvorbě daného kurzu vycházeli organizátoři z Wagnera (2006) a Coopera (2006) s přihlédnutím ke specifickým potřebám a omezením osob s tělesným postižením. Obsah tohoto



kurzu tvořila ucelená metodická řada sebeobránných prvků, kterou vytvořil PhDr. Martin Bugala. Analogicky je možné zvolit podobnou strategii i pro přípravu pravidelných tréninků sebeobrany, seminářů a workshopů.

Pavelka a Zdobinský (2017) zdůrazňují důležitost prevence ve vztahu k sebeobraně osob se specifickými potřebami. Důležité je podle nich zaměřením se na prekonfliktní fázi celé sebeobránné situace. V reálu je pro tyto osoby nejdůležitější verbální sebeobrana. Pokud konflikt eskaluje a útočník se přiblíží k osobě na vozíku, je vhodné využít některý z technických prostředků sebeobrany.

### 2.6.2 *Technické prostředky v sebeobraně osob s tělesným postižením*

Technické prostředky v sebeobraně se dají rozdělit dle mnohých kritérií. Nejčastěji se setkáváme s obecným rozlišením podle způsobu použití technických prostředků. Dělíme je na útočné (např. nůž, střelná zbraň a další) a obranné (např. helma, balistická vesta a další) (Poláček & Krivda, 2013). Podle možností každé osoby s TP na vozíku je vhodné pro sebeobranu nějaké technické prostředky využívat. Vzhledem k jejich postižení by tyto lidé u sebe měli nosit takové technické prostředky sebeobrany, v jejichž použití jim nebude bránit jejich postižení. Těmito prostředky mohou být buď běžné věci jako jsou mobilní telefon (pro přivolání pomoci), psací potřeba (jako případná zbraň), nebo věci přímo určené pro osobní sebeobranu jako jsou například paralyzér, hlasitá siréna apod. (Pavelka & Zdobinský, 2017). Využitím technických prostředků v sebeobraně osob na vozíku se zabýval i Sedlář (2016): „Vzhledem k menší pohyblivosti vozíčkářů by se mohlo lehce stát, že zasažený prostor nestihnou včas opustit, a tím se sami vyřadí z boje. Pepřový sprej si jako doplňující prostředek sebeobrany vybrali hlavně vozíčkáři na elektrických vozících, protože mají pro užití chladných zbraní (kubotan, teleskopický obušek apod.) většinou malou fyzickou kondici, nebo sníženou pohyblivost horních končetin“. Sedlář (2016) dále zjistil, že by většina účastníků kurzu volila hlavně tři varianty, a to kubotan, pro svoji malou velikost a poměrně vysoký ranivý potenciál při sebeobránné akci, teleskopický obušek, který je sice nápadnější než kubotan, ale přesto poskytuje dobrou obranu, kvůli razanci úderů a možnosti udržet si od útočníka bezpečnou vzdálenost, a poslední volbou byl pepřový sprej.

Říká se, že každý technický prostředek sebeobrany je tak dobrý, jak dobře jej umí samotný vlastník používat. Bez schopnosti správně s takovým prostředkem zacházet je neúčinný a v některých případech může být dokonce i přítěží. Dále je důležité opět zmínit, že

užití takovýchto prostředků (zbraní) by mělo být opět v mezích zákona, aby dotyčný obránce nemohl být žádným způsobem postihován za vybočení z mezí nutné obrany. Na následujících obrázcích lze vidět osobní alarm s poutkem (obr. 3) určený k upozornění okolí na skutečnost, že osoba, která jej využívá, potřebuje pomoc okolí, kubotan (obr. 4) určený pro boj zblízka a teleskopický obušek (obr. 5).



Obrázek 3. Osobní alarm s poutkem (Čihounková, 2014).



Obrázek 4. Kubotan (Čihounková, 2014).



Obrázek 5. Teleskopický obušek (Čihounková, 2014).

### 2.6.3 *Výuka sebeobrany pro osoby s TP v ČR*

Čihounková a spol. (2015) poukazují na to, že je potřeba vytvořit v České republice koncept sebeobrany pro lidi s tělesným postižením. Mnozí instruktoři sebeobrany sice nepovažují tělesné postižení za nepřekonatelnou překážku, ale ani pro ně žádný kurz sebeobrany nenabízejí. Na následujících řádcích uvádím výčet klubů veřejně nabízejících lekce sebeobrany pro osoby s tělesným postižením, dále seznam uskutečněných seminářů, kurzů a workshopů týkajících se sebeobrany osob na vozíku za posledních 10 let. Při čtení této kapitoly je třeba brát v potaz, že ne všechny kluby a proběhlé akce zaměřující se na sebeobranu osob s tělesným postižením musely být zveřejněny na internetových stránkách.

#### SORUDO (Hradec Králové) – reálná sebeobrana

SORUDO je jediný český systém sebeobrany, který se rozšířil a získal své jméno i v zahraničí. Byl založen v Hradci Králové. Ve své internetové nabídce kurzů sebeobrany nabízí také celodenní kurz pro paraplegiky. Na svých stránkách uvádějí, že jde o koncept řešení konfliktních a krizových situací. Důležitost přikládají i právní stránce sebeobrany a poskytování první pomoci. Absolvování kurzu by účastníkovi mělo přinést následující benefity:

- Bude připraven na nebezpečné situace
- Kurz si užije, bude to zábava
- Zvýší se jeho pocit jistoty
- Bude vědět jaké nebezpečné situace se vozíčkářů v ČR týkají, a bude na ně připraven.

(Dostupné ze stránek: <https://sorudo.cz/kurzy-pro-verejnost/sebeobrana-pro-paraplegiky/>)

#### Reálná sebeobrana (Břeclav) – minikurz pro vozíčkáře

Reálná sebeobrana Břeclav je spolek nabízející lekce sebeobrany pro širokou veřejnost. Snaží se, aby sebeobrana, kterou vyučují, byla co nejjednodušší na naučení. V rámci tréninků se cvičí boj zblízka, ale také to, aby se lidé rozhlíželi kolem sebe a hledali a předpovídali možná

rizika a nebezpečí. V rámci svých kurzů nabízejí i minikurz pro vozíčkáře, který je určen především pro osoby na invalidním vozíku. Absolvent minikurzu by měl získat následující dovednosti a odpovědi na následující otázky:

- Jak útočníci na vozíčkáře útočí
- Čemu je dobré předejít a co osobám na vozíku může hrozit
- Jak komunikovat s útočníkem, konflikt deeskalovat a zastavit
- Jaká je adekvátní obrana s ohledem na tělesné postižení
- Jak upozornit na problém okolí
- Jak zastavit útočníka pepřovým sprejem
- Naučí se i pár základních úderů.

(Dostupné ze stránek: <http://www.sebeobranabreclav.cz/blog.html>)

## Bezpečná zóna

Bezpečná zóna je spolek působící v oblasti prevence sociálně nežádoucích jevů, pořádá nebo spolupořádá kulturní a sportovní aktivity, spolupracuje se státní správou, samosprávou a širší odbornou veřejností, školami při řešení složitých problémů z oblasti bezpečnosti, ve spolupráci s vysokými, středními a základními školami i mateřskými školami ovlivňuje programy výuky v oboru bezpečnosti, dalšími formami své činnosti napomáhá rozvoji veřejného života, kultury, zdraví apod., zejména formou další veřejně prospěšné činnosti a osvětovou činností. Ve své internetové nabídce kurzů sebeobrany jsou i kurzy a přednášky týkající se sebeobrany osoby s TP na vozíku. Tyto kurzy a přednášky jsou určeny jak osobám na vozíku, tak i asistentům, kteří s osobami na vozíku pracují.

(Dostupné ze stránek: <https://www.bezpecnazona.cz/l/sebeobrana-pro-vozickare/>)

## Trend vozíčkářů (Olomouc) – kurz sebeobrany

Spolek Trend vozíčkářů nabídl svým uživatelům služeb možnost zúčastnit se jednodenního kurzu s názvem Sebeobrana pro vozíčkáře, který byl přednostně určen pro ně. Kurzu se ale mohla zúčastnit i jakákoliv jiná osoba na vozíku. Kurz se konal 23. 4. 2018 a jeho obsahem byla následující témata:

- Strategie řešení konfliktních situací
- Základní dovednosti pro fyzickou obranu
- Stabilizace situace po konfliktu.

## Trend vozíčkářů (Olomouc) – lekce sebeobrany pro vozíčkáře

O rok později, 18. 4. 2019 a 25. 4. 2019 se pro Trend vozíčkářů uskutečnily další lekce se zaměřením na sebeobranu pro vozíčkáře.

## Trend vozíčkářů (Olomouc) – pravidelné lekce sebeobrany

Další možností se vzdělávat v oblasti sebeobrany dostali opět uživatelé služeb z Trendu vozíčkářů prostřednictvím kurzu sebeobrany skládajícího se z pravidelných lekcí. Lekce sebeobrany byly vedené Stanislavem Lánským, jehož asistentem se stal Aleš Majer, který je na vozíku a přibližně třicet let se věnuje bojovým uměním. Jejich cílem bylo naučit zájemce, co mají dělat v situacích, když je někdo chytí, chce je udeřit, škrtí je, útočí na ně zbraní nebo je chce třeba chytit za vozík a chce s ním nějak manipulovat (Opočenská, 2018).

## Cesta za snem – workshop sebeobrany v rámci akce „Perem se s tím všichni“

V roce 2017 uspořádal pražský spolek Cesta za snem akci s názvem „Perem se s tím všichni“. V rámci této akce se mohli její účastníci naučit a dozvědět se důležité informace o

sebeobraně osob se zdravotním postižením. Důraz byl kladen na strategii předcházení konfliktům (Grubnerová, 2017).

## MUNI

Na Fakultě sportovních studií se uskutečnilo několik kurzů sebeobraný pro osoby na vozíku. První pilotní čtyřhodinový kurz, kterého se účastnilo šest osob na vozíku pod vedením profesionálních instruktorů z klubu Brno Self Defence, se konal 1. června 2014 v brněnském univerzitním kampusu“. Hlavní organizátor byl Richard Příkazský, hlavním trenérem Marián Komrska (Komárková, 2015). Marian Komrska strávil 3 měsíce na ortopedickém vozíku, aby zjistil, jaké sebeobrané techniky je možné v různých situacích aplikovat. Sebeobraně se věnuje dlouhodobě a vytvořil koncept výuky, který se dá aplikovat i pro osoby na vozíku (Skotáková, Čihounková & Bugala, 2014).

V období dubna až prosince roku 2015 probíhal na FSpS MUNI v Brně projekt zaměřený na evaluaci metodiky sebeobraný osob s tělesným postižením na vozíku. Kurz byl koncipován jako výzkumný projekt na analýzu potřeb, zkušeností a zlepšování kompetencí osob s tělesným postižením na vozíku při řešení konfliktních situací. Cílem tohoto projektu bylo analyzovat potřeby osob s tělesným postižením na vozíku v oblasti konfliktních situací a evaluaci vytvořené metodiky sebeobraný pro tuto specifickou skupinu osob. Samotný pedagogický experiment probíhal od září do prosince roku 2015 (Sedlář, 2016).

Dalším kurzem pořádaným Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity byl opět kurz sebeobraný pro vozíčkáře, který byl zaměřený na bezpečnostní obavy osob na vozíku. Probíhal od 21. 9. do 30. 11. 2016 a nesl název "Vliv kurzu Sebeobraný na některé psychické charakteristiky osob s tělesným postižením na vozíku“. Navazoval na prvotní program s názvem „Evaluace metodiky sebeobraný osob s tělesným postižením na vozíku“, který se konal v právě roce 2015 (Čapková, 2017).

## Opus Lacrimosa

Rok 2017 přinesl možnost speciálních kurzů sebeobrany pro studenty SŠ Roosevelta, které zajišťovala společnost Opus Lacrimosa. Všichni mají sníženou pohyblivost nebo jsou na vozíku. Speciální kurzy sebeobrany pro ně zajišťuje společnost Opus Lacrimosa. V Brně se jedná o pilotní projekt. Společnost plánuje organizovat další, ideálně v každém okresním městě Jihomoravského kraje (Špičková, 2017).

## Brno Combatives

Brno Combatives uspořádal v roce 2020 workshop sebeobrany pro osoby na vozíku z organizace Liga vozíčkářů, během kterého se účastníci učili především teorii, ale přešli také k praktickým cvičením. Kurz začal teoretickou přípravou, mluvilo se o tom, jak konflikt vzniká i to, jak si útočník vybírá své cíle. Účastníci si prakticky zkoušeli deeskalovat konflikt prostřednictvím verbální komunikace. Následně přešli i k technickým věcem a fyzické stránce obrany prostřednictvím technik systému Urban Combatives (Blažková, 2020).

## SORUDO

Centrum paraple nabídlo kurz sebeobrany pro paraplegiky pořádaný klubem SORUDO v termínech 9. 12. 2018 a 19. 1. 2019. Školení probíhalo celý den a během něj se účastníci dozvídali o typech agresorů, se kterými se mohou setkat, jak s nimi slovně jednat a předejít fyzickému kontaktu. V praktické části školení se pak učili, jak používat systém SORUDO, jaké technické prostředky mohou v sebeobraně použít a jak se ubránit samotnému napadení.

Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o. p. s.

Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o. p. s. pořádalo pro zájemce kurzy sebeobrany osoby se zdravotním postižením a seniory. Kurzy jsou zdarma. Celkem mělo být uspořádáno 6 kurzů v různých městech České republiky. Kurzy trvaly pouze tři hodiny a byly rozděleny do dvou bloků. V prvním teoretickém bloku byly představeny prostředky, které lze na sebeobranu použít. Šlo o věci denní potřeby, jako jsou klíče, mobilní telefony, deštník či

propiska, nebo přímo prostředky k tomu určené, jako sprejové svítilny, obušky či střelné zbraně. Hlavním instruktorem kurzů sebeobraný byl Martin Hermann. Druhá část kurzu byla zaměřena prakticky. Účastníci si vyzkoušeli různé hmaty, chvaty a údery, které lze při sebeobraně použít (Orálková, 2019).

#### Kateřinice – seminář o sebeobraně vozíčkářů

Při příležitosti konání pravidelného setkání osob na vozíku v Kateřinicích se konal seminář zaměřený na sebeobraný osob na vozíku. Hlavním zainteresovaným byl David Marek, instruktor bojového umění zvaného Systema. Vozíčkáři se dozvěděli, jakým způsobem se mohou bránit a že ne vždy se musí cítit bezmocně. Seminář byl doplněn praktickými ukázkami, účastníci se dozvěděli o improvizovaných zbraních, vstřebávání bolesti, o práci s dechem, o citlivých místech na lidském těle a podobně (Horáková, 2014).

#### Parabox – základy sebeobraný

Další možností je navštěvovat v Plzni pod záštitou Radka Semana lekce paraboxu, v jejichž rámci se účastníci učí také základům sebeobraný. Slovy hlavního trenéra Radka Semana: „Lidé s handicapem jsou dost často terčem útoků. Takže je učíme, jak se bránit. Aby věděli, kam praštit. Učíme je, že nemusí být zaskočeni a nechat se jen pasivně mlátit. Mohou přejít i do útoku a překvapit tak soupeře.“ Tréninky probíhají v bezbariérové tělocvičně a na celý projekt přispívá i město (Vaindl, 2016).

#### 2.6.4 *Výuka sebeobraný pro osoby s TP v zahraničí*

Jelikož můžeme v zahraničí nalézt už poměrně více publikací, klubů a osob zabývajících se sebeobranou osob se zdravotním postižením, pokusím se zde uvést ty nejzajímavější a nejznámější z nich.



Erik Kondo (USA)

Nejčastěji skloňovaným jménem v oblasti sebeobranu osob s tělesným postižením v Americe, ale i jinde ve světě, je Erik Kondo. Ten založil neziskovou organizaci NOT-ME, jejímž cílem je podporovat a sjednocovat kurzy sebeobranu pro ohrožené skupiny obyvatel a umožnit tak ohroženým osobám naučit se bránit. Kondo se na vozík dostal po nehodě na motorce, kvůli které ochrnul a stal se z něj paraplegik. Kondo je autorem knihy s názvem *Self-Defense and the Martial Arts For and by People with SCI/D*. Jedná se o publikaci, která je rozdělena na dvě části. První část se věnuje seznámení s problematikou sebeobranu osob s tělesným postižením a druhá část nás seznamuje s osobnostmi, které trénují nějaké bojové umění nebo bojový sport. Publikace je doplněna fotografiemi. Kondo je autorem mnoha článků a videí zaměřujících se reálná cvičení a rady pro reálné situace vyžadující sebeobrannou akci. Velmi poučná a názorná jsou například i jeho videa na youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=oUZ4-2uXvro>.

Svůj koncept sebeobranu zakládá Kondo (2010) na tzv. konceptu 5D – decide, deter, disrupt, disengage, debrief.

- Decide – rozhodni se nebýt oběť

Tento bod nás má vést k přípravě na konfliktní situace prostřednictvím tréninku sebeobranu.

- Deter – odrad' útočníka

Měli bychom se zaměřit na deeskalaci dané situace a zároveň být připravení.

- Disrupt – přeruš' útočníka

V tomto bodu bychom měli použít dostupné prostředky verbální nebo fyzické sebeobranu a pokusit se zmařit útočnickovy plány.

- Disengage – odpoutej se od útočníka

Tento bod nám připomíná, že bychom se měli odpoutat od útočníka a uniknout.

- Debrief – vyhodnoť následky

Poslední bod znamená snahu zmírnit následky konfliktu, zajistit důkazy, zajít případně na policii, zregenerovat tělo i mysl.

Erik Kondo ve své knize dále zdůrazňuje schopnosti, jejichž úroveň může být determinantem pro to, jak bude napadená osoba v sebeobraně situaci úspěšná. Konkrétně to jsou tyto:

- Naučit se bezpečně padat
- Naučit se, jak přesměrovat a odvrátit útoky v sedící pozici
- Naučit se, jak přesměrovat a odvrátit příchozí útoky vleže na zemi
- Naučit se, jak způsobit silnou bolest nebo zranit útočníka, aby byl nucen se stáhnout
- Naučit se, jak přimět útočníka, aby se podrobil (např. prostřednictvím páky) nebo upadl do bezvědomí
- Naučit se, jak přivolat a získat pomoc okolí
- Naučit se, jak nejlépe zvládnout fázi po útoku.

#### International Disabled Self-Defense Association – IDSA (USA)

Mezinárodní asociace sebeobraně zdravotně postižených (dále jen IDSA) je neziskovou organizací, která byla založena v roce 1996 hlavním instruktorem Jurgenem Schmidtem. IDSA je uznávaná jako přední světová organizace ve svém oboru, nabízí svým členům širokou škálu programů, produktů, služeb, seminářů a celkové podpory. Systém vychází z bojového systému Combat Hapkido. IDSA údajně nabízí nejkomplexnější, nejpraktičtější a nejúčinnější výcvikové programy, které kdy byly vyvinuty pro použití jednotlivci s různými zdravotními postiženími. Koncept sebeobraně je prý ale vhodný i pro zdravé jedince, kteří mají zájem o vzdělávání se v oblasti sebeobraně (IDSA, 2020).

IDSA si klade tyto cíle:

- Podporovat nejpraktičtější, realistický a efektivní výzkum v oblasti sebeobraně postižených
- Poskytnout svým členům hodnotné produkty a služby za rozumné ceny
- Podporovat přátelství a vzájemnou spolupráci mezi postiženými i zdravými
- Poskytnout stimulaci k učení, výzkumu a rehabilitaci (Pecina, 2016).

Odkaz na videa na Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCndFH8UEzW4VixiY7G6vGnA>

Ronald van de Sandt (USA)

Ronald van de Sandt se věnuje bojovým uměním od roku 1972. Věnoval se především kempu a různým stylům karate. V roce 2004 se stal účastníkem automobilové nehody, která ho nechala upoutaného na invalidní vozík. Pokračoval ve výuce a provozování Shaolin Karate Clubu a vyvinul systém sebeobrany pro handicapované nazývaný Kurumaisu Jutsu (doslova „boj na invalidním vozíku“) (USAdojo, 2017). Některé popsané techniky lze najít na internetu, konkrétně pod odkazem:

[http://www.fightingarts.com/content02/wheelchair\\_tech\\_1.shtml](http://www.fightingarts.com/content02/wheelchair_tech_1.shtml)

Na uvedené stránce lze najít konkrétní scénáře modelových situací a popis k nim. Sandt také popisuje, že některé „útoky“ jsou společné jak pro osoby na vozíku, tak i pro ty, kteří sedí na například na židli, na lavičce nebo ve vlaku či metru nebo na podlaze.

Paul Brailer

Nositel černého pásu v karate, autor bojového umění Criptaedo, které je určeno ke vzdělávání lidí s postižením v sebeobraně. Brailer se narodil s rozštěpem páteře. Když mu bylo třicet let, byli jeho dva kamarádi fyzicky napadeni a přivedlo ho to na myšlenku, jak zůstat aktivní a zdravý a být schopen se bránit, kdyby to bylo třeba. Začal tedy cvičit karate. Později byl napaden, ale když si útočník uvědomil, že nebude snadným cílem, z místa činu utekl. V roce 2013 vznikla nezisková organizace Criptaedo a o rok později byla zahájena výuka v rámci kurzů fyzické sebeobrany (Brailer, 2014).

Colm Whooley

Colm Whooley je zakladatel organizace Wheelchair Jeet Kune Do, která se zaměřuje na sebeobranu osob na invalidním vozíku. Sám je paraplegikem na vozíku kvůli nehodě na motorce. Technikám sebeobrany se věnoval přes 20 let. Později navázal spolupráci s Andy Normanem z Defense Lab a vzájemně si vyměňovali zkušenosti. Na jejich základě měla vzniknout kniha s názvem Wheelchair JeetKuneDo. Na webových stránkách organizace pak lze najít zajímavé články a materiály. Odkaz na stránky zde: <https://www.wheelchairselfdefence.com/>.

### 2.6.5 *Zahraniční literatura*

Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer (Sebeobrana pro vozičkáře)

Kniha Erika Konda – Self-Defense and the Martial Arts For and by People with SCI/D

Kniha od Colm Whooley – Wheelchair JeetKuneDo

Další a podrobnější zpracování této kapitoly nabízí Komárková (2015) v diplomové práci *Současný stav sebeobrany osob s tělesným postižením ve světě*, kde podrobně popisuje konkrétní metodiky zvolených zahraničních autorů a nabízí přehled o známých osobnostech z dané oblasti, výčet literatury, odkazů na videozáznamy a podobně.

### 2.6.6 *Důležité poznatky z výzkumných prací na MUNI*

Na půdě Masarykovy univerzity v Brně vznikaly postupně dva projekty zaměřené na kurzy sebeobrany osob s tělesným postižením a jeden projekt na téma kompetencí instruktorů sebeobrany k práci s osobami se specifickými potřebami. Jak jsem již výše zmínila, součástí těchto projektů byly i samotné kurzy sebeobrany pro osoby s tělesným postižením. V rámci těchto projektů dále vznikaly i studentské závěrečné práce zkoumající danou problematiku. Na následujících řádcích stručně popisují získané informace z těchto závěrečných prací a uvádím je v pořadí podle data publikování.

Práce Komárkové (2015) se zaměřuje na současný stav sebeobrany osob na vozíku, ve které popisuje metodické materiály ze zahraničí a v práci rozebírá koncepty sebeobranných systémů různých autorů.

Krejčířiková (2016) mapovala bezpečnostní obavy, které osoby na vozíku trápí a došla k závěru, že: „lidé na invalidním vozíku se základním vzděláním, se cítí jistější při řešení slovního konfliktu než ti se středoškolským či vysokoškolským vzděláním. Dále respondenti také velmi často souhlasili s tvrzením, že se umí chovat tak, aby nevyprovokovali konflikt, a také naprostá většina naprosto souhlasí s tvrzením, že bedlivě sledují okolí a jsou pozornější ve chvílích, kdy jsou někde sami večer“. Zajímavým zjištěním ale také bylo, že lidé na invalidním vozíku využívající pomoc asistenta, mají větší strach z fyzického střetu než ti, kteří asistenta nemají. Jako možný důvod Krejčířiková (2016) uvádí to, že lidé na invalidním vozíku s pomocí

asistenta, mají pravděpodobně vyšší stupeň invalidity, anebo že jsou si vědomi svého handicapu, a i přesto nepřenášejí veškerou zodpovědnost na své asistenty.

Sedlár (2016) zkoumal problematiku sebeobrany vozíčkářů z pohledu praxe učitele a hledal odpověď na otázku, zda je třeba při kurzech sebeobrany pro osoby na vozíku vyvíjet novou metodiku i pro osoby na elektrickém vozíku, či nikoliv. Došel k závěru, že metodika pro osoby na mechanickém vozíku je dostačující a není třeba vyvíjet novou metodiku pro osoby na elektrickém vozíku.

Pecina (2016) zkoumal, zda kurz sebeobrany vozíčkářů, organizovaný Fakultou sportovních studií MU, přispěl k tomu, že se změnilo vnímání účastníků kurzu v oblasti vlastní schopnosti úspěšně řešit sebeobrannou situaci. Zjistil, že účastníci kurzu si po jeho absolvování věří více, mají lepší představu o tom, jak se chovat ve verbálním nebo fyzickém konfliktu a mají menší strach z nebezpečných situací.

Schmejkal (2016) řešil evaluaci sebeobranných modelových situací pro osoby na vozíku s cílem zjistit a vyhodnotit, zda jsou klienti po absolvování kurzu sebeobrany o časové dotaci dvaceti hodin schopni naučené věci efektivně aplikovat v praxi prostřednictvím modelových situací. Zjistil, že většina probandů byla schopna komunikovat s potenciálním agresorem, byli schopni dát asertivně najevo, že o komunikaci s ním nestojí. Dále zjistil, že klienti jsou schopni naučit se základním znalostem a návykům v rámci dvaceti hodinového kurzu. Je třeba však dodržet několik důležitých podmínek, které jsou pro sebeobranu specifických skupin s těžšími. Jednou z nich je například přítomnost asistentů. Navíc zmiňuje, že kurzy sebeobrany dokázaly u klientů rozvinout komunikační schopnosti, ostražitost, schopnost se fyzicky bránit a modelové situace jim umožnily přesvědčit se o svých vlastních možnostech. V rámci evaluace, po ukončení modelových situací, klienti dokázali za pomoci jakéhosi režiséra/našeptávače identifikovat vlastní nedostatky, což jim může být výhodou do budoucna.

Masaryk (2016) si vytyčil cíl vytvořit sebeobranné modelové situace pro potřeby kurzu sebeobrany pro lidi s tělesným postižením na vozíku. Výsledkem byla úspěšná realizace modelových situací na základě potřeb daného kurzu.

Čapková (2017) zjišťovala přínos kurzu sebeobrany pro jeho účastníky v oblasti vnímání bezpečnostních obav a rizik, plynoucích z jejich handicapu. Uvedla vysokou míru přínosnosti, ačkoliv hodnoty v porovnání s očekávanými byly nižší.

Stypa (2021) se zabýval bezpečnostními obavami osob s tělesným postižením. Jeho výsledky prokázaly u osob s tělesným postižením obavy z možných konfliktních situací, pocit bezbrannosti při konfliktních situacích, specifické konfliktní situace zapříčiněné tělesným postižením. Práce také potvrdila, jak velký přínos mohou mít specifické sebeobrané kurzy pro lidi s postižením a jak velmi přínosné by bylo na těchto kurzech více pracovat a rozšířit jejich pořádání.

Pastušek (2021) řešil kompetence instruktorů sebeobranu pro práci s osobami se specifickými potřebami. Z jeho šetření vyplynulo, že pro skupiny žen, dětí a seniorů se tito instruktoři cítí být velmi dobře připraveni, u skupin zrakově, sluchově a tělesně postižených, včetně osob na vozíku, se již instruktoři necítí být tak dobře připraveni a je tedy potřeba, aby se v této problematice vzdělávali. Zdaleka nejhůř, co se týče připravenosti instruktorů sebeobranu, dopadla skupina mentálně postižených osob.

Michajlova (2022) se také zabývala kompetencemi instruktorů sebeobranu pro práci se specifickými skupinami. Došla k závěru, že v případě kurzů pro osoby na vozíku mají respondenti obavy z modifikace technik, komunikace, úrazů samotných účastníků a z bezpečnosti obecně. Při tvorbě kurzů by se instruktoři sebeobranu prý zaměřili spíše na prevenci předcházení konfliktů, dále na komunikaci, modifikaci technik, brali by v potaz míru postižení účastníků, dali pozor na případná zranění a bezpečnost. Instruktoři se údajně ještě obávali situací, že se v důsledku tréninku zhorší zdravotní stav klientů.

Sobotka (2022) zkoumal bezpečnostní obavy osob s tělesným postižením. V praktické části zjišťoval bezpečnostní obavy osob s tělesným postižením za pomoci kvalitativního šetření. Na základě rozhovorů se třemi probandy zjistil, v jakých situacích se vybraní probandi cítí nejvíce ohroženi, jaké preventivní opatření dělají ve svém běžném životě a jaké možné řešení navrhnou v otázce možného předejití fyzického napadení.

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

Tato diplomová práce má dva hlavní cíle.

- 1) Na základě dostupných informací popsat vybrané aspekty sebeobrany osob se zdravotním (tělesným) postižením.
- 2) Zjistit, z jakých metodik vychází čeští instruktoři sebeobrany při trénování osob s TP.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Objasnit vybrané pojmy týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením v ČR.
- 2) Uvést dosavadní poznatky z výzkumů týkajících se oblasti sebeobrany osob s TP v ČR.
- 3) Vyhledat současné statistiky týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením v ČR, případně ve světě.
- 4) Sepsat internetovou nabídku tréninků, případně kurzů sebeobrany pro osoby s TP v ČR.

#### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jaké jsou současné statistiky z ČR (případně zahraničí) týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením?
- 2) Jaká je nabídka tréninků, případně kurzů sebeobrany pro osoby s TP v ČR?
- 3) Jaké metodické materiály využívají čeští instruktoři sebeobrany při výuce osob s TP?

## 4 METODIKA

V první části této kapitoly se nejprve věnuji metodice k výzkumu, který jsem prováděla s cílem získání informací pro zodpovězení 3. výzkumné otázky: Jaké metodické materiály využívají čeští instruktoři sebeobrany při výuce osob s TP? Následně popisuji metodiku získávání informací k naplnění 1. dílčího cíle a zodpovězení výzkumných otázek 1 a 2, což v mé práci vedlo k naplnění dalších dílčích cílů a cílů hlavních.

### 4.1 Metodika k výzkumné otázce č. 3

V této kapitole popisuji metodiku k výzkumné otázce: Jaké metodické materiály využívají čeští instruktoři sebeobrany při výuce osob s TP?

#### 4.1.1 *Výzkumný soubor*

Základní soubor tvoří instruktoři sebeobrany, kteří se věnují i sebeobraně osob s TP a působí v ČR. Prostřednictvím záměrného výběru jsem sestavila seznam instruktorů sebeobrany, kteří byli uvedeni na internetových stránkách nabízejících lekce sebeobrany. Průvodní e-mail jsem poslala na 188 e-mailových adres potenciálních instruktorů sebeobrany. 14 e-mailů nebylo doručeno adresátům pravděpodobně z důvodu již neaktívních e-mailových adres. V e-mailu byl požadavek, aby anketu vyplnili pouze instruktoři sebeobrany, kteří mají zkušenost s výukou osoby s TP na vozíku. V případě, že tuto zkušenost nemají, na ně byl kladen požadavek o zpětnou vazbu v podobě e-mailu se zápornou odpovědí. V počátku jsem na základě dostupných informací z článků na internetu odhadovala, že přibližně 25 osob bude splňovat kritéria pro zařazení do užšího výběru respondentů, kteří anketu vyplní. 47 osob odpovědělo, že nemá zkušenost s výukou osoby nebo osob na vozíku v oblasti sebeobrany, a tudíž k vyplnění ankety přizváni nebyli. Nakonec se mi tedy podařilo získat informace na základě vyplněné ankety od 13 osob. Sběr dat probíhal od 28. 4. 2022 do 31. 5. 2022. Účast ve studii byla dobrovolná, anonymní a každý respondent poskytl informovaný souhlas o účasti ve studii. Studie byla schválena Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pod číslem 47/2022 (Příloha 3).



Anketa nejprve obsahovala osobní otázky na základní obecné informace o respondentech, jako jsou věk, pohlaví, místo působení instruktorů apod. Pro statistické zpracování jsem využila anketu od 13 respondentů (12 mužů a 1 žena) s průměrným věkem  $42,38 \pm 7,97$ . Instruktoři působili nebo působí v různých lokalitách ČR, a to v těchto městech: Poděbrady, Ostrava, Říčany u Prahy, Praha, Olomouc, Brno, Zlín a Plzeň.

#### *4.1.2 Metody sběru dat*

Jednou z metod využitých pro dosažení hlavního cíle této diplomové práce byla metoda dotazování. Konkrétně se jednalo o anketu vlastní konstrukce (Příloha 2). V počáteční fázi jsem důkladně zvážila aspekty týkající se formátu ankety, jejího obsahového významu a vhodnosti jednotlivých položek. Po konzultaci s vedoucím mé diplomové práce jsem vytvořila anketu obsahující 12 otázek, z nichž je 5 uzavřených, 6 otevřených a 1 polouzavřená. Jakmile byla fáze vývoje ankety dokončena, bylo důležité provést pilotní testování, abych zajistila, zda jsou položky v anketě srozumitelné a dále abych zjistila průměrnou dobu, která je pro zodpovězení ankety potřeba. Bylo tedy provedeno předběžné pilotní testování na 5 respondentech, po kterém došlo ještě k několika úpravám. Od respondentů jsem dostala připomínky ohledně gramatických chyb a formulace otázek. Následně jsem tyto nedostatky opravila. Po dokončení ankety a schválení ze strany mého vedoucího a etické komise pod číslem 47/2022 (Příloha 3) jsem anketu převedla do elektronické podoby s využitím internetového softwaru Google Forms.

#### *4.1.3 Statistické zpracování dat*

Informace z ankety byly zpracovány prostřednictvím deskriptivní statistiky. Získaná data z ankety jsem nejprve roztřídila a poté převedla do tabulek a grafů pomocí tabulkového procesoru Tabulky Google. Vzhledem k typu získaných dat jsem pro přehlednost data uváděla v procentech, četnostech a u odpovědí na otevřené otázky jsem odpověď uváděla přepisem celé odpovědi. Pro finální interpretaci dat jsem zvolila slovní popis, číselné hodnoty s doplněním o grafické znázornění pro větší přehlednost.

#### 4.2 Metodika k dílčímu cíli č. 1

Pro naplnění 1. dílčího cíle, který zní: Objasnit vybrané pojmy týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením v ČR jsem postupovala následovně.

Při čtení informací z jednotlivých odkazů mě zaujal odkaz na stránky organizace In IUSTITIA, která s tímto pojmem úzce pracuje. Konkrétně šlo o výzkumnou zprávu s názvem „Násilí a předsudečné násilí proti lidem se zdravotním postižením z pohledu organizací pracujících s touto cílovou skupinou“. Tento dokument mě přivedl k zamyšlení se nad pojmy v dané výzkumné zprávě, kde se píše, že je těžké od sebe některé pojmy odlišit a mnohé jsou navíc různými autory chápány odlišně. V daném dokumentu jsem objevila tedy i další pojmy týkající se násilí a osob se zdravotním postižením, které jsem se rozhodla blíže popsat a ujasnit. Použila jsem opět internetový prohlížeč Google.cz a dohledala odborné příručky, definice a zprávy od Ministerstva vnitra a v neposlední řadě jsem využila i knihy zaměřené na psychologii a sociologii.

#### 4.3 Metodika k dílčímu cíli č. 2

Pro naplnění 2. výzkumného cíle, který řeší dosavadní poznatky z výzkumů týkajících se oblasti sebeobrany osob s TP, jsem použila informace získané ze závěrečných prací studentů FSpS MU. Sběr dat probíhal během měsíce května roku 2022 na základě systematického vyhledávání v Informačním systému MUNI. Pro tuto práci byly vyhledány studie s datem publikování v rozmezí od 2015 do 2022 za použití klíčových slov a následného třídění podle názvu a abstraktu. Při sběru dat jsem také zvažovala kvalitu získaných dat prostřednictvím informace, zda byla práce úspěšně obhájena a jak byly formulované posudky oponenta a vedoucího práce.

Strategie sběru výzkumných studií a materiálů použitých v této práci:

Použité databáze: Informační systém MUNI

Časový interval: 1/2012 – 5/2022

Klíčová slova: sebeobrana osob s tělesným postižením

Typ dokumentů: závěrečné práce

Kritéria inkluze: studie vztahující se k sebeobraně osob s tělesným postižením, úspěšně obhájené závěrečné práce

Kritéria exkluze: studie bez informací týkajících se sebeobrany osob s tělesným postižením, neúspěšně obhájené práce.

#### 4.4 Metodika k výzkumné otázce č. 1 a dílčímu cíli č. 3

Pro zodpovězení 1. výzkumné otázky a naplnění 3. dílčího cíle jsem vyhledávala statistiky prevalence násilí na osobách se zdravotním postižením v ČR a ve světě. Pro oblast ČR jsem hledala statistiky především prostřednictvím internetového vyhledávání na Google.cz a ve statistikách Policie ČR. Data jsem hledala v listopadu 2021 pomocí klíčových slov “prevalence násilí na osobách se zdravotním postižením”, “statistiky počtu napadených osob se zdravotním postižením”. Vzhledem k tomu, že v ČR jsou informace a statistiky ohledně bezpečnostní situace a kriminality shromažďovány Policií ČR, hledala jsem také na stránkách Ministerstva vnitra. Nahlížela jsem do statistik kriminality vedených ČR z odkazu: <https://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2021.aspx>. Zde však není o osobách se zdravotním postižením zmínka, tudíž z nich nebylo možné určit, kolik osob se ZP bylo v daném období napadeno. Abych zjistila, zda Policie ČR vede takové statistiky například jen pro své potřeby a jen je nezveřejňuje, ptala jsem se tří policistů v aktivní službě, kteří nechtěli být jmenováni. Všemi dotazovanými mi bylo odpovězeno, že tyto konkrétní statistiky vedené nejsou. Dále jsem na základě telefonického rozhovoru s mluvčí Policie ČR Hanou Rubášovou zjistila, že záleží čistě na daném vyšetřujícím policistovi, zda uzná pro daný případ za relevantní informaci (a tím pádem bude informace zaznamenána i do protokolu), že napadená osoba měla zdravotní postižení.

Informaci o absenci statistik napadených osob se ZP v ČR mi potvrdili i na Fakultě sportovních studií, kde se oblastní sebeobrany osob se ZP dlouhodobě zabývají. Jediným zdrojem mi tedy byla opět zpráva organizace In IUSTITIA, kterou mi vyhledávání

prostřednictvím klíčových slov “násilí na osobách se zdravotním postižením” nabídl internetový prohlížeč Google.cz. Na webových stránkách <https://in-ius.cz/> jsem se také dočetla, že probíhá výzkum odhalující právě prevalenci násilí páchaného na osobách se zdravotním postižením v ČR. Výsledky, které daný výzkum přinesl a které byly zveřejněny krátce před dokončením mé závěrečné práce, jsem se rozhodla použít v této práci také.

Při hledání statistik ze zahraničí jsem použila studie získané pomocí systematického vyhledávání v informační databázi Web of Science. Sběr informací z elektronických databází proběhl v květnu 2022. Pro tuto práci byly vyhledány studie v časovém rozmezí od roku 2012 do roku 2022 za pomoci řetězce klíčových slov a další specifikace kritérií inkluze a exkluze.

### **Strategie sběru výzkumných studií a materiálů použitých v této práci:**

Použité databáze: Web of Science

Časový interval: 1/2012 – 5/2022

Klíčová slova: prevalence AND violence AND disabilities

Typ dokumentů: articles (články)

Kritéria inkluze: studie vztahující se k prevalenci násilí na osobách se zdravotním postižením; kvalitativní i kvantitativní studie, metaanalýzy, průřezové studie, longitudinální studie, studie publikované v anglickém jazyce

Kritéria exkluze: studie bez informací týkajících se prevalence násilí na osobách se zdravotním postižením; studie zabývající se pouze osobami s některými typy postižení; studie zabývající se pouze některými druhy násilí; studie zabývající se pouze některými věkovými skupinami; studie zaměřující se pouze na osoby jednoho pohlaví; studie publikované v jiném jazyce než anglickém.

#### **4.5 Metodika k výzkumné otázce č. 2 a dílčímu cíli č. 4**

Pro zodpovězení 2. výzkumné otázky a naplnění 4. dílčího cíle spočívajícím v sepsání internetové nabídky tréninků, případně kurzů sebeobrany pro osoby s TP v ČR, jsem využila

internetový vyhledávač Google.cz. Během měsíce února 2022 jsem zadávala následující klíčová slova: “sebeobrana vozíčkářů” NEBO “kurzy sebeobrany osob na vozíku” NEBO “sebeobrana osob na vozíku”.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato kapitola se zaměřuje na výsledky a diskuzi týkající se všech cílů a výzkumných otázek.

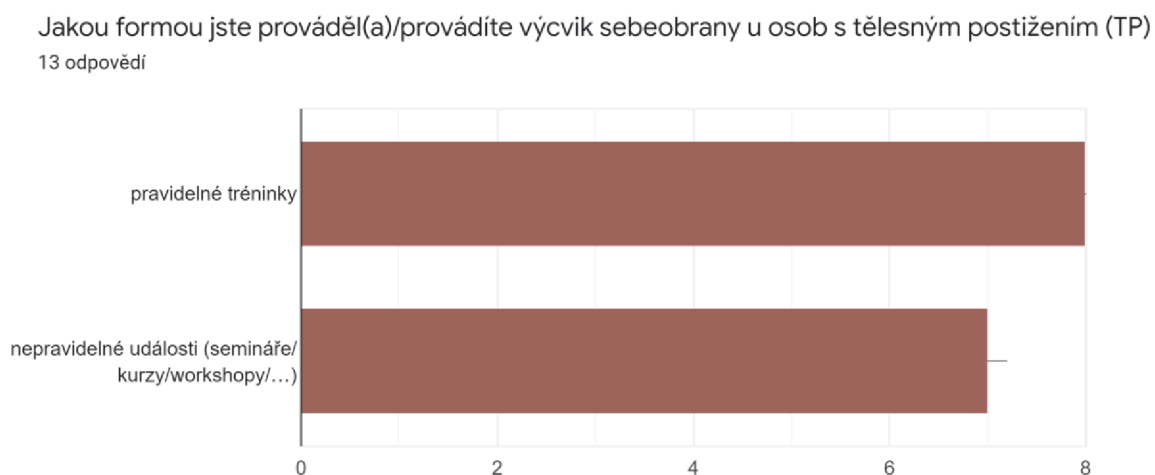
### 1) Metodické materiály, které využívají čeští instruktoři sebeobrany při výuce osob s TP

Odpověď na výzkumnou otázku: “jaké metodické materiály využívají čeští instruktoři sebeobrany při výuce osob s TP” je následující.

Metodické materiály využitelné pro výuku osob s TP lze sice najít v zahraniční literatuře a na internetových stránkách jednotlivých klubů a osobností zabývajících se sebeobranou osob s TP ve světě, ovšem v ČR nejsou dosud vytvořené metodické listy, případně výukové materiály určené k výuce osob s TP v oblasti sebeobrany, které by byly volně přístupné instruktorům sebeobrany a široké veřejnosti.

Abych zjistila odpověď na 3. výzkumnou otázku, zjišťovala jsem prostřednictvím ankety, z jakých metodik skutečně vychází čeští instruktoři sebeobrany při trénování osob s TP. V rámci této ankety jsem také získala doplňující údaje, jež uvádím na následujících stránkách.

8 respondentů uvedlo, že trénovali osoby s TP na vozíku prostřednictvím pravidelných tréninků a 7 respondentů uvedlo, že trénovali osoby s TP na vozíku prostřednictvím nepravidelných tréninků typu seminář, kurz, workshop a podobně. 2 respondenti tedy trénovali osoby na vozíku prostřednictvím pravidelných i nepravidelných akcí (Obrázek 6).



Obrázek 6. Forma výuky sebeobrany

Další otázkou jsem zjišťovala, kolik osob s TP se pravidelných tréninků, případně nepravidelných událostí ve formě seminářů a podobně zúčastnilo. Zde bych chtěla podotknout, že je zcela pravděpodobné, že osoby účastníci se pravidelných tréninků se zúčastnili také nepravidelných událostí, možná se jednalo dokonce o více z nich, a tudíž byli započítáni do celkového počtu zúčastněných vícekrát. Uvedené množství 138 osob s TP na vozíku, kteří se zúčastnili jakékoliv formy výuky sebeobrany, považuji za poměrně vysoké číslo a usuzuji z něj, že je o znalosti v oblasti sebeobrany v okruhu osob s tělesným postižením zájem.

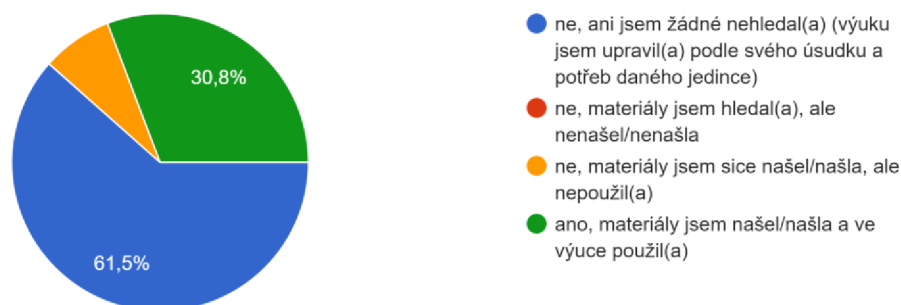
Na otázku, zda mají respondenti nějakou formu vzdělání (kurz či studium, případně kurz) v oblasti speciální pedagogiky, aplikovaných pohybových aktivit či práce s osobami se zdravotním postižením odpovědělo 61,5 % (8) respondentů, že ne a 38,5 %, (5) že ano.

Z respondentů, kteří odpověděli kladně, 2 respondenti vystudovali obor Speciální pedagogika, 1 respondent absolvoval předměty zaměřené na aplikovanou tělesnou výchovu, 1 respondent absolvoval předmět "Speciální pedagogika" při studiu na VŠ (obor Sociální pedagogika) a další respondent odpověděl, že absolvoval školení v rámci Českého svazu tělesné výchovy a sportu, což ale dále nspecifikoval.

Na otázku, zda vycházeli z nějakých materiálů při výuce osob s TP, odpověděli následovně: 61,5 % (8) respondentů odpovědělo, že z žádných materiálů nevycházeli, ani žádné nehledali a výuku tedy pouze upravili podle svého úsudku a potřeb daného jedince s TP. Otázkou bližšího zkoumání může být, zda je dobře, že většina instruktorů modifikuje výuku jen na základě své intuice, a to i pokud nemá v oblasti práce s osobami se ZP vzdělání. 30,8 % (4) respondentů odpovědělo, že nějaké materiály ve výuce využili. 7,7 % (1) respondentů odpovědělo, že materiály našli, ale ve výuce je nepoužili. Žádný respondent nezvolil odpověď, že by materiály hledal, ale nenašel (Obrázek 7).

Vycházel(a) jste z nějakých metodických materiálů při tvorbě Vaší metodiky pro trénování sebeobranu osob s TP?

13 odpovědí



Obrázek 7. Metodické materiály

Respondenti, kteří odpověděli, že z nějakých materiálů vycházeli, odpovídali dále na otázku, o které konkrétní materiály se jednalo. 3 respondenti uvedli, že se jednalo o konzultace s kolegy nebo kolegyněmi vyučujícími předměty zaměřené na aplikované pohybové aktivity, případně speciální pedagogiku, což je sice důležitá informace, avšak z mého pohledu se nejedná přímo o metodický materiál, nýbrž zdroj ve formě konzultací. 1 respondent uvedl, že pro výuku využil Curriculum Krav Maga Global, jež řeší techniky boje v sedě, v leže na zemi apod.

Na otázku, zda mají zájem o další materiály týkající se výuky osob s TP, odpovědělo 10 respondentů, že ano a 3 respondenti, že zájem nemají. Důvody nezájmu o materiály pro výuku osob s TP nebyly předmětem zkoumání, tudíž nejsou známy. Zajímavý je ovšem i fakt, že všichni 3 respondenti, kteří uvedli, že mají nějaké vzdělání v oblasti speciální pedagogiky, aplikovaných pohybových aktivit či práce s osobami se zdravotním postižením, zároveň uvedli, že nemají zájem o další metodické materiály. Důvodem nezájmu o metodické materiály mohla být například skutečnost, že se instruktoři cítí být dostatečně kompetentní pro práci s osobami s TP, čemuž by napovídala i výzkum Pastuška (2021) nebo se dále výuce sebeobranu pro osoby s TP věnovat nechtějí.

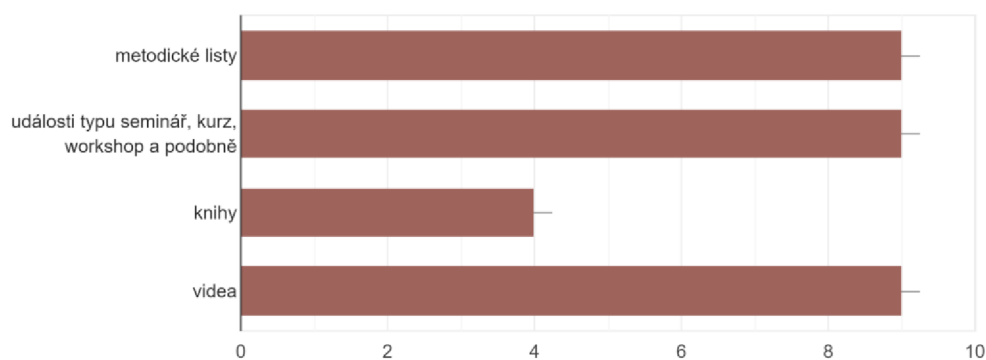
10 respondentů, kteří odpověděli, že by zájem o další materiály měli, dále specifikovali, o které materiály by měli zájem. O metodické listy by mělo zájem 9 respondentů, o události typu seminář, kurz, workshop a podobně by mělo zájem také 9 respondentů, o videa opět 9 respondentů a o knihy pouze 4 respondenti (Obrázek 8). Z odpovědí je tedy zřetelné, že největší zájem je o metodické listy, dále o události typu seminář, kurz, workshop a stejný zájem byl



projeven i o materiály ve formě videí. Menší zájem je potom o metodické materiály ve formě knih. Nižší zájem o knižní podobu materiálů může být zapříčiněn pocitem dostatečné kompetentnosti nebo skutečností, že instruktor například neplánuje ve výuce osob s TP v oblasti sebeobrany pokračovat, a tudíž nemá zájem se v tomto ohledu dále vzdělávat.

O jaký typ materiálů byste měl(a) zájem? (je možné označit více odpovědí)

10 odpovědí



Obrázek 8. Specifikace metodických materiálů

Mezi hlavní limity praktické části této práce patří relativně nízký počet respondentů pro výzkumnou část. Jelikož je velikost základního souboru neznámá (není známý reálný počet instruktorů sebeobrany, kteří trénovali nebo trénují osoby s TP na vozíku v ČR), nelze ani určit, jak reprezentativní daný soubor respondentů je. I tak ale věřím, že předkládaná zjištění mohou pomoci osvětlit sledovanou problematiku. Limity v teoretických částech této práce vidím především v nízké rozmanitosti zdrojů, ze kterých jsem informace čerpala. Bylo to zapříčiněno tím, že o některých tématech a pojmech, bohužel, mnoho autorů doposud nepojednává. Dále jsem využila v řadě případů i neodborné zdroje, které jsou sice snadno přístupné, avšak jejich kvalita může být různá.

## 2) *Vybrané pojmy týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením v ČR*

Prvním dílčím cílem této práce bylo objasnit pojmy týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením, což jsem učinila v kapitole 2.3 (p. 14-21). Konkrétně se jednalo o tyto pojmy:

- Násilí na osobách se zdravotním postižením
- Předsudky a předsudečné násilí

- Trestné činy z nenávisti (hate crime)
- Disablismus, ableismus
- Předsudečná nenávist
- Mate crime
- Viktimizace
- Oběť
- Agresor, pachatel.

Tyto pojmy jsem se rozhodla blíže definovat a ujasnit na základě informací z odkazů na jednotlivé články popisující pojmy podrobněji. Jednotlivé pojmy jsem blíže popsala na základě článků a definic, jejichž autory uvádím v kapitole 2.3 (p. 14-21). K pojmům jsem také přidala vlastní komentáře a příklady vyplývající z odborných definic. Za stěžejní pojem lze považovat tzv. disablistické násilí, které označuje předsudečné násilí motivované zdravotním postižením. Dalším důležitým pojmem je např. „předsudečné násilí“ či „předsudečná nenávist“, které ale nejsou v trestních předpisech České republiky dostatečně definičně zakotveny.

### ***3) Dosavadní poznatky z výzkumů týkajících se oblasti sebeobrany osob s TP***

Pro naplnění 2. dílčího cíle se mi podařilo získat 63 výsledků ze systematického vyhledávání, 11 výsledků odpovídalo názvem i abstraktem a informace z těchto závěrečných prací byly v mé práci použity. Jednotlivé poznatky a informace popisují v rámci teoretické části v kapitole 2.6.6 (p. 44-46). Vybrané závěrečné práce se zabývají především bezpečnostními obavami osob s tělesným postižením, kompetencemi instruktorů pro práci se zdravotním postižením a evaluací kurzů sebeobrany pro osoby s TP. Za zajímavou informaci považuji to, že osoby na invalidním vozíku s osobním asistentem se daleko více obávají nechtěných a nebezpečných situací než ti, kteří žádného asistenta nemají, to může být údajně způsobeno například tím, že lidé na invalidním vozíku s pomocí asistenta, mají většinou vyšší stupeň invalidity, a tudíž se nebezpečných situací obávají více (Krejčířiková, 2016).

Další zajímavou informací je, že instruktoři sebeobrany se cítí dobře připraveni pro trénování žen, dětí a seniorů, hůře pro trénování osob se zdravotním postižením a neméně si věří u osob s mentálním postižením (Pastušek, 2021). V případě trénování osob s TP bych právě viděla cestu ve vytvoření metodických materiálů a v dalším vzdělávání instruktorů sebeobrany, kteří osoby s TP trénují.

#### **4) *Současné statistiky z ČR (případně zahraničí) týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením***

Pro zodpovězení 1. výzkumné otázky jsem hledala současné statistiky z ČR (případně zahraničí) týkající se násilí na osobách se zdravotním postižením. Statistiky počtu napadených osob s TP a specifikace těchto incidentů může být podstatná právě pro instruktory sebeobran, kteří osoby s TP trénují, aby věděli, na které konkrétní situace se mají při trénincích nejvíce zaměřit. Zjistila jsem, že Policie ČR tyto statistiky nevede. Je tomu tak z důvodu, že policisté sepisující protokol o jednotlivých incidentech nespécifikují vždy, zda napadená osoba měla či neměla zdravotní postižení. Případné získané statistiky by tudíž neměly vypovídající hodnotu.

Statistiky v českém prostředí donedávna chyběly. Teprve podle výzkumu organizace In IUSTITIA probíhající mezi 20. květnem 2021 a 22. lednem 2022 formou online dotazníku si lze udělat obrázek o situaci v ČR. Cílem tohoto výzkumu bylo zmapovat zkušenosti lidí se zdravotním postižením s násilím a předsudečným násilím. Na následujících řádcích uvádím nejdůležitější poznatky.

Výsledky výzkumu In IUSTITIA z roku 2022:

- 76 % lidí se někdy v životě stalo obětí násilí. U předsudečného násilí pro zdravotní postižení je míra prevalence nižší, stále se však jedná o 58 % dotázaných. To z lidí se zdravotním postižením činí jednu ze skupin nejvíce ohrožených předsudečným násilím.
- Nejčastější formou útoku na lidi se zdravotním postižením je podle našeho výzkumu slovní násilí. Někdy v životě bylo slovně napadeno 75 % respondentů a respondentek. Druhou nejčastější formou bylo zastrašování nebo vyhrožování násilím, které čelilo 39 % lidí. Nicméně fyzicky bylo během svého života napadeno 35 % respondentů a respondentek a sexuálně asi 27 % respondentů a respondentek.
- Popisovaný nezávažnější/nejhorší útok oznámila policii jen malá část lidí, kteří na tuto otázku odpovídali. S přístupem policie pak byli převážně nespokojeni. Míra neoznámených případů činila v obou podsouborech přes 80 %.

Závěry výzkumu organizace In IUSTITIA z roku 2022:

- Lidé se zdravotním postižením v Česku mají časté zkušenosti s násilím i předsudečným násilím.

- Nejčastější jsou zkušenosti se slovními útoky, ovšem poměrně časté je také fyzické a sexuální násilí. Mezi útočícími převažují jednotlivci více než skupiny.
- Co se týče vztahu k útočníkům a útočnicím, jednalo se většinou o lidi, které napadené osoby znaly. Zejména to byl současný\*á či bývalý\*á manžel\*ka či druh\*žka, příbuzný\*á nebo člen\*ka domácnosti, kolega\*yně, spolužák\*ačka, nadřízený\*á, učitel\*ka nebo soused\*ka.
- Jakkoli jsou zkušenosti s násilnou viktimizací časté, převážná většina nejzávažnějších útoků zůstala policii neoznámena. V nemalé míře je tato skutečnost dána omezenou důvěrou vůči policii na straně obětí z řad lidí s postižením.
- Dopady násilné viktimizace byly nejčastěji popisovány jako úzkost, smutek, strach, pocity menší jistoty a pocity méněcennosti. Ze strategií, jimiž respondenti a respondentky reagovali na napadení, převažovaly ty zaměřené na omezování se na straně poškozených. (Walach, Petruželka & Kalibová, 2022)

V zahraničí existuje statistik mnoho, avšak metodologická kvalita většiny studií je slabá, jen málo z nich je založeno na národních reprezentativních vzorcích a chybí údaje o konkrétních typech postižení a konkrétních typech násilí (Mikton & Shakespeare, 2014).

Při vyhledávání zahraničních statistik v databázi Web of Science se mi podařilo najít 7 výsledných studií, které odpovídaly dané strategii. Ze získaných informací jednotlivých zahraničních studií jasně vyplývá, že lidé se zdravotním postižením jsou častěji ohroženi násilím a zároveň jsou i častěji oběťmi násilí než lidé bez postižení. Výsledky jednotlivých studií popisují v kapitole 2.1 (p. 9-11).

##### **5) *Internetová nabídka tréninků, případně kurzů sebeobrany pro osoby s TP v ČR***

Seznam realizovaných a nabízených tréninků a kurzů sebeobrany pro osoby s TP popisují v kapitole 2.6.3 (p. 34-39). Na nedostatečnou nabídku kurzů sebeobrany pro osoby s TP poukazuje hned několik autorů. Například Stypa (2021) potvrzuje nedostatečné množství kurzů sebeobrany pro osoby s TP. Zároveň také popisuje Českou republiku dle bezpečnostní situace jako relativně velmi bezpečnou zemi. Schmejkal také poukazuje na nedostatečné množství sebeobránných kurzů pro osoby s TP také a z jeho výzkumu vyplývá, že účastníci jsou schopni naučit se základním znalostem a návykům v rámci dvacetihodinového kurzu. Je však třeba zajistit například přítomnost asistentů pro zajištění plynulejšího průběhu kurzu. Kurzy

sebeobrany pro osoby s TP mají smysl, je však potřeba vytvořit kvalitnější koncept sebeobrany pro lidi s tělesným postižením v ČR, jak zdůrazňuje i Čihounková a spol. (2015).

## 6 ZÁVĚRY

V zahraničí můžeme nalézt další kluby a zajímavé osobnosti, které se sebeobranou osob s TP zabývají podrobněji. Někteří z nich přímo mezi osoby využívající invalidní vozík patří. Existuje také zahraniční literatura a metodická videa, která se k sebeobraně osob s TP přímo vážou. Pro české prostředí však chybí. Oslovení čeští instruktoři sebeobrany pro výuku osob s TP metodické materiály nevyhledávají a také téměř žádné nepoužívají. Výuku převážně upravují podle svého úsudku a potřeb dané osoby s TP. O další materiály týkající se specifikace výuky v této oblasti však projeví zájem. Největší zájem by měli o metodické listy, události typu seminář, kurz, workshop a metodická videa. Nejmenší zájem byl projevem o knihy zabývající se sebeobranou osob s TP.

Na základě rešerše jsem vybrala zásadní pojmy týkající se násilím na osobách se zdravotním postižením a objasnila jejich význam. Pojmy týkající se násilí na lidech se zdravotním postižením mohou být v řadě případů chápány odlišně. Dokonce i v české legislativě narážíme na nedostatečné ukotvení těchto pojmů a nejasné definice. Na základě dostupných informací jsem zjistila, že se definováním pojmů týkajících se násilí na osobách se zdravotním postižením zabývá v českém prostředí ve větší míře pouze organizace In IUSTITIA. Z tohoto důvodu využívám ve velké míře právě informace poskytnuté touto organizací. Násilí páchané na osobách se zdravotním postižením můžeme označit jako tzv. disablistické násilí.

Tématem sebeobrany se dlouhodobě zabývá FSpS MUNI, díky čemuž vznikaly postupně projekty zaměřené na kurzy sebeobrany osob s TP a jeden projekt na téma kompetencí instruktorů sebeobrany k práci s osobami se specifickými potřebami. Jak jsem již výše zmínila, součástí těchto projektů byly i samotné kurzy sebeobrany pro osoby s TP. V rámci těchto projektů dále vznikaly i studentské závěrečné práce zkoumající danou problematiku.

Ze zahraničních studií je patrné, že prevalence násilí u osob se zdravotním postižením je vyšší než u osob bez postižení. Zatímco v zahraničí je situace alespoň v nějaké míře zmapovaná, v ČR až donedávna žádné statistiky mapující rozsah násilí páchaného na lidech se ZP nebyly. Přesná čísla počtu napadených osob se zdravotním postižením neexistují ani ve statistikách vedených Policií ČR. To, že jsou osoby se ZP více ohroženy násilím a hrozbám násilí však potvrdily nově i výsledky výzkumu v českém prostředí, který prováděla organizace In IUSTITIA.

V českém prostředí proběhlo několik kurzů sebeobrany určených pro osoby s TP. Kurzy sebeobrany nebo tréninky pro osoby s TP přímo nabízí také několik klubů v ČR. Nabídka je však minimální.

Jako další téma pro nadcházející práce bych doporučila zpracování metodických materiálů ve formě metodických listů nebo instruktážních videí týkajících se sebeobrany osob s TP na vozíku. Jako další podstatnou informaci, jež by se dalo zkoumat, považuji pak míru zájmu osob s TP o kurzy nebo tréninky sebeobrany.

## SOUHRN

Práce objasňuje problematiku týkající se sebeobrany a násilí na osobách s tělesným postižením. Za nejvýznamnější zjištění lze označit skutečnost, že osoby se zdravotním postižením jsou častěji oběťmi násilí než lidé bez postižení. V českém prostředí je však nedostatek statistik na toto téma a pouze díky nedávnému výzkumu organizace In IUSTITIA, si lze udělat obrázek o prevalenci násilí na osobách s TP v českém prostředí.

Tématem sebeobrany osob s tělesným postižením se zabývají především na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, kde vznikají studentské závěrečné práce na toto téma.

Hlavní organizací zabývající se násilím na lidech se zdravotním postižením, které je motivované předsudky, je organizace In IUSTITIA. Právě tato organizace se podílela i na prosazení a vývoji termínu předsudečné násilí.

Tato práce je určena pro osoby s TP, které mají zájem o informace k sebeobraně, pro instruktory sebeobrany, kteří se chtějí něco dozvědět o specifikách sebeobrany osob s TP, pro odborné pracovníky i pro širokou veřejnost zajímající se o téma násilí a sebeobrany osob s TP.

V České republice chybí materiály pro instruktory vyučující osoby s TP v oblasti sebeobrany, ačkoliv by o ně byl zájem. Je patrné, že osoby s TP jsou více ohroženy násilím a o kurzy sebeobrany jeví zájem. Je třeba vytvořit prostředí, ve kterém se budou moci v oblasti sebeobrany osob s tělesným, případně zdravotním, postižením vzdělávat jak instruktoři sebeobrany, tak především lidé se ZP, kteří ji mohou ve svém životě potřebovat. Nedostatek metodických materiálů může v rozvoji této oblasti bránit. Kdyby schopnost získaná prostřednictvím tréninků sebeobrany měla pomoci, byť jedinému člověku, má to smysl.

V práci uvádím i seznam klubů veřejně nabízejících lekce sebeobrany pro osoby s TP, dále seznam uskutečněných seminářů, kurzů a workshopů týkajících se sebeobrany osob na vozíku za posledních 10 let. Navíc práce obsahuje i odkazy na metodická videa a zajímavé stránky ze zahraničí zabývající se sebeobranou osob s TP.



## SUMMARY

The thesis explains the issues related to self-defence and violence against people with physical disabilities (PD). The most significant finding is that people with disabilities are more often victims of violence than people without disabilities. However, there is a lack of statistics on this topic in the Czech environment and only thanks to recent research by In IUSTITIA, it is possible to get a picture of the prevalence of violence against people with disabilities in the Czech Republic.

The topic of self-defence of people with PD is mainly dealt with at the Faculty of Sports Studies of Masaryk University in Brno, where student theses on this topic are produced.

The main organization dealing with prejudicial violence, and therefore violence against people with disabilities, is In IUSTITIA. It has also been involved in the promotion and development of the topic of prejudicial violence.

This work is intended for people with PD who are interested in information on self-defence, for self-defence instructors who want to learn about the specifics of self-defence for people with PD, for professionals and for the general public interested in the topic of violence and self-defence for people with PD.

There is a lack of materials for instructors teaching self-defence to people with PD in the Czech Republic, although there is interest in them. It is evident that people with PD are more at risk of violence and are interested in self-defence courses. There is a need to create an environment in which self-defence instructors can educate both self-defence instructors and especially people with disabilities who may need self-defence in their lives. The lack of methodological materials may hinder the development of this area. If the ability gained through self-defence training were to help even one person, it makes sense.

In this thesis, I also provide a list of clubs publicly offering self-defence classes for people with PD, as well as a list of seminars, courses and workshops held on self-defence for people in wheelchairs over the last 10 years. In addition, the thesis includes links to methodological videos and interesting websites from abroad dealing with self-defence for people with PD.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Blažková, V. (2014). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Blažková, L. (2020). *Brno Combatives nás naučili bránit se*. Retrieved 15. 2. 2022 from the World Wide Web: <http://www.vozickar.com/brno-combatives-nas-naucili-branit-se/>
- Brailer, P. (2014). *Criptaedo Inspires Confidence and Independence* [online]. Retrieved 15. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.abilities.com/community/buzz/buzz60-criptaedo.html>
- Čapková, I. (2017). *Evaluace kurzu sebeobrany pro osoby na vozíku*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Černý, P., & Goetz, M. (2004) *Manuál obranné střelby*. Praha: Grada.
- Čihounková, J. (2014). *Sebeobrana specifických skupin*. Distanční studijní text. Brno: MU FSpS.
- Čihounková, J., Skotáková, A., Bugala, M., & Šenkýř, J. (2015). Different approach analysis of self-defence for people with physical disability. *Archives of Budo*, 12, 40-43.
- Cooper, J. (2006). *Principles of personal defense*. Boulder: Paladine Press.
- Dammeyer, J., & Chapman, M. (2018). A national survey on violence and discrimination among people with disabilities. *BMC public health*, 18(1), 355. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5277-0>
- Deal, M. (2006). Aversive disablism: subtle prejudice toward disabled people Aversive disablism: subtle prejudice toward disabled people. *Disability & Society*, 93-107, DOI: 10.1080/09687590601056667
- Dembo, R. S., Mitra, M., & McKee, M. (2018). The psychological consequences of violence against people with disabilities. *Disability and health journal*, 11(3), 390–397. DOI: 10.1016/j.dhjo.2018.01.006

- Doherty, G. (2015). Do mates hate? A framing of the theoretical position of mate crime and an assessment of its practical impact. *The Journal of Adult Protection* 17 (5): 296–307.
- Ďurech, M. (2000). *Úpoly*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Eisenmenger, A. (2019). *Ableism 101*. Retrieved 24. 6. 2022 from the World Wide Web: <https://www.accessliving.org/newsroom/blog/ableism-101/>
- Emerson, E., Krnjacki, L., Llewellyn, G., Vaughan, C., & Kavanagh, A. (2016). Perceptions of safety and exposure to violence in public places among working age adults with disabilities or long-term health conditions in the UK: cross sectional study. *Public health*, 135, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.10.036>
- Emerson, E., & Roulstone, A. (2014). Developing an evidence base for violent and disablist hate crime in Britain: findings from the life opportunities survey. *Journal of interpersonal violence*, 29(17), 3086–3104. <https://doi.org/10.1177/0886260514534524>
- Giddens, A. (1997). *Sociologie*. 3rd. ed. Cambridge: Polity Press
- Grubnerová, A. (2017). *Heřman Volf: Při cestě za snem se s tím pereme všichni*. Retrieved 15. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://prazsky.denik.cz/pribeh-prazana/herman-wolf-pri-ceste-za-snem-se-s-tim-pereme-vsichni-20170315.html>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Psychologický slovník* (Vyd. 4). Praha: Portál.
- Horáková, M. (2014). *Vozíčkáři se sjeli na setkání do Kateřinic*. Retrieved 20. 1. 2022 from the World Wide Web: [https://valassky.denik.cz/zpravy\\_region/v-katerinich-se-vozickari-ucili-sebeobrane-20140426.html](https://valassky.denik.cz/zpravy_region/v-katerinich-se-vozickari-ucili-sebeobrane-20140426.html)
- Hughes, K., Bellis, M. A., Jones, L., Wood, S., Bates, G., Eckley, L., McCoy, E., Mikton, C., Shakespeare, T., & Officer, A. (2012). Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Lancet* 379(9826): 1621–1629.

International Disabled Self-Defense Association, (2020). *About the International Disabled Self-Defense Association*. In: *National Centre on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)*. Retrieved 20. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://www.nchpad.org/Directories/Organizations/2687/International~Disabled~Self-Defense~Associatio>

In IUSTITIA. (2019). *Předsudečné násilí*. Retrieved 15. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://in-ius.cz/predsudecne-nasili/>

Kalibová, K. (2011). *Násilí z nenávisti, rasismus a média. Jak nepsat černobíle o barevném světě*. Praha: In IUSTITIA.

Kalibová, K. (2021). *Tváří v tvář předsudečnému násilí*. Praha: In IUSTITIA.

Kalibová, K., Walach, V., Divišová, V., & Kupka P. (2017). *Životní cyklus trestného činu z nenávisti*. Praha: In IUSTITIA.

Khalifeh, H., Howard, L. M., Osborn, D., Moran, P., & Johnson, S. (2013). Violence against people with disability in England and Wales: findings from a national cross-sectional survey. *PloS one*, 8(2), e55952. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055952>

Kocman, D. (2008). *A zase ty klece: opakované noční můry české sociální péče*. Retrieved 20. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://www.kvalitavpraxi.cz/aktuality/pravona-zivot-v-komunita/a-zase-ty-klece-opakovane-nocni-mury-ceske-socialni-pece/>

Kodymová, P., & Vlčko, P. (2014). *Probace a domácí násilí na jedincích se zdravotním postižením*. Univerzita Karlova.

Komárková, J. (2015). *Současný stav sebeobrany osob s tělesným postižením ve světě*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

Kondo, E. (2010). *NOT-ME! Self-Defense and the Martial Arts For and by People withSCI/D*. Retrieved 16. 4. 2022 from the World Wide Web: <https://www.not-me.org/selfdefenseforsci.pdf>

Konečný, A. (2000). *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia.

- Kouanda, S., Arelatan, J., Ouedraogo, H. G., Millogo, T., Bagnoa, C., Busière, S., & Sondo, B. (2022). Prevalence and risk factors of violence among persons with disabilities in Burkina Faso. *AIDS care*, 1–6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09540121.2022.2029817>
- Krejčířiková, I. (2016). *Bezpečnostní obavy osob na vozíku*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Krhutová, L., & Sochor, T. (2012). *Zpráva o výsledcích dotazníkového šetření: Projevy a formy diskriminace osob se zdravotním postižením*. Praha: Národní rada osob se zdravotním postižením ČR.
- Krnjacki, L., Emerson, E., Llewellyn, G., & Kavanagh, A. M. (2016). Prevalence and risk of violence against people with and without disabilities: findings from an Australian population-based study. *Australian and New Zealand journal of public health*, 40(1), 16–21. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12498>
- Kudláček, M. (2014). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Retrieved 10. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://publi.cz/books/144/Kudlacek.html>
- Mikton, C., & Shakespeare, T. (2014). Introduction to special issue on violence against people with disability. *Journal of interpersonal violence*, 29(17), 3055–3062. <https://doi.org/10.1177/0886260514534531>
- Ministerstvo vnitra (2021). *Zpráva o extremismu a předsudečné nenávisti na území České republiky v roce 2021* [Výzkumná zpráva MV]. Praha: Ministerstvo vnitra, Odbor bezpečnostní politiky.
- Ministerstvo vnitra (2020). *Sdělení a odpověď k žádosti o informace ve smyslu InfZ (předsudečná nenávisť)*. Praha: Ministerstvo vnitra, Odbor bezpečnostní politiky.
- Náchodský, Z. (2006). *Nebojte se bránit*. Praha: Armex Publishing.
- Novosad, L. (2002). *Kapitoly ze základů speciální pedagogiky. Somatopedie*. [Učební texty]. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická.

- Novosad, L. (2011). *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál.
- Novosad, L. (2013). *Kapitoly ze základů speciální pedagogiky. Somatopedie* [Učební texty]. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická.
- Opočenská, J. (2018). *Vozíčkáři se v Olomouci učí sebeobraně. Kurzu se mohou zúčastnit i lidé bez handicapu*. Retrieved 20. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://olomouc.rozhlas.cz/vozickari-se-v-olomouci-uci-sebeobrane-kurzu-se-mohou-zucastnit-i-lide-bez-7192382>
- Orálková, D. (2019). *Praktická sebeobrana pro seniory a osoby se zdravotním postižením*. Retrieved 20. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://www.prachatice.eu/prakticka-sebeobrana-pro-seniory-a-osoby-se-zdravotnim-postizenim/d-29897>
- Pastušek, D. (2021). *Kompetence instruktorů sebeobraně pro práci s osobami se specifickými potřebami*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Pavelka, R. a Zdobinský, A. (2017). *Multimediální učebnice úpolových sportů* [Učební texty]. Karlova Univerzita: Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Pipeková, J. (2006). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. (2nd ed.) Brno: Paido.
- Poláček, A., & Krivda, M. (2013). *Technické prostředky v sebeobraně*. [Učební texty]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty* [Učební texty]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Rýč, B., & Petrů, V. (2008). *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada.
- Rýč, B., & Petrů, V. (2010). *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada.
- Skotáková, A., Čihounková, J., & Bugala, M. (2014). Sebeobrana pro vozíčkáře. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi (5) 1*, 20.

- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.
- Slowík, J. (2016). *Speciální pedagogika*. (2nd ed.). Praha: Grada.
- Spurný, J. (1996). *Psychologie násilí: o psychologické podstatě násilí, jeho projevech a způsobech psychologické obrany proti němu*. Praha: Eurounion.
- Sobotka, P. (2022). *Bezpečnostní obavy osob s tělesným postižením*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Stypa., V. (2021). *Bezpečnostní obavy osob s tělesným postižením*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Špička, I., & Novák, J. (1971). *Kapitoly o sebeobraně*. Praha: Naše vojsko, 1971.
- Špičková, P. (2017). *Být na vozíku, neznamená být bezmocný. Handicapovaní studenti se v Brně učí sebeobraně*. Retrieved 16. 1. 2022 from the World Wide Web: <https://ct24.ceskatelevize.cz/regiony/2292181-byt-na-voziku-neznamena-byt-bezmocny-handicapovani-studenti-se-v-brne-uci-sebeobrane>
- USAdojo (2017). *Ron van de Sandt Kurumaisu Jutsu: Kurumaisu Jutsu is "wheelchair fighting"*. Retrieved 22. 3. 2022 from World Wide Web: <https://www.usadojo.com/ron-van-de-sandt-kurumaisu-jutsu/>
- Vaindl, L. (2016). *Box i bez kroků. V Plzni založili oddíl pro vozičkáře*. Retrieved 16. 1. 2022 from the World Wide Web: [https://www.idnes.cz/plzen/zpravy/vozickari-trenuji-box-parabox.A160405\\_154550\\_plzen-zpravy\\_ban](https://www.idnes.cz/plzen/zpravy/vozickari-trenuji-box-parabox.A160405_154550_plzen-zpravy_ban)
- Vít, M., Reguli, Z., & Čihounková, J. (2013). *Trénink sebeobraný*. [Učební texty]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Vít, M., Reguli, Z., & Čihounková J., & Bugala, M. (2013). *Teorie sebeobraný*. [Učební texty]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Vít, M., Reguli, Z., & Chvátalová, J. (2011). *Právní aspekty sebeobraný*. [Učební texty]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Vítková, M. (2004). *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido.

Vítková, M. (2006). *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido.

Wagner, J. (2006) *Defensive tactics for professionals and civilians: reality-based personal protection system*. Madrid: Budo International.

Walach, V., Petruželka, B., & Kalibová, K. (2020). *Násilí a předsudečné násilí proti lidem se zdravotním postižením z pohledu organizací pracujících s touto cílovou skupinou*. Praha: In IUSTITIA.

Walach, V., Petruželka, B., & Kalibová, K. (2022). *Zkušenosti lidí se zdravotním postižením s násilím a předsudečným násilím, Factsheet z kvantitativního výzkumu*. Praha: In IUSTITIA.

Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.

Zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.



## **PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 – Text průvodního e-mailu pro instruktory sebeobrany

Vážení instruktoři a lektori,

v rámci výzkumu ke své diplomové práci na téma sebeobrany osob s tělesným postižením bych vás chtěla požádat o vyplnění krátké ankety, jež Vám zabere přibližně 5–10 minut.

Prosím, vyplňujte pouze za předpokladu, že máte zkušenost s výukou sebeobrany osob s tělesným postižením. Pokud takovou zkušenost nemáte, prosím o zpětnou vazbu formou e-mailu s odpovědí "NE" či "Nemám zkušenosti". I tato jednoduchá negativní odpověď mi pomůže při zpracování výsledků.

Děkuji mnohokrát za pomoc.

S pozdravem a úsměvem,

Naděžda Páclová

(studentka Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci)

e-mail: nadezda.paclova01@upol.cz

Příloha č. 2 – Anketa

**1. Pohlaví (vyberte)**

- a) muž
- b) žena

**2. Věk (vypište)**

**3. V jakém klubu a městě jako instruktor(ka) působíte?**

V případě, že z důvodu anonymity nechcete uvést název klubu, napište, prosím, alespoň město, ve kterém působíte (vypište)

**4. Jakou formou jste prováděl(a)/provádíte výcvik sebeobranu osob s tělesným postižením (TP) (vyberte)**

- a) pravidelné tréninky
- b) nepravidelné události (semináře/kurzy/workshopy/...)

**5. Kolik osob s TP jste trénoval(a) na pravidelných trénincích? (vypište)**

**6. Kolik osob s TP jste trénoval(a) na nepravidelných akcích (semináře/kurzy/workshopy/...) (vypište)**

**7. Máte nějakou formu vzdělání v oblasti osob se zdravotním postižením (VŠ, kurz se zaměřením na speciální pedagogiku, aplikované pohybové aktivity,...)? (vyberte)**

- a) ano
- b) ne

**8. Pokud ano, vypište, prosím, jaké... (vypište)**

**9. Z jakých metodických materiálů jste vycházel(a) při tvorbě Vaší metodiky pro trénování sebeobranu osob s TP? (vyberte)**

- a) ze žádných a ani jsem žádné nehledal (výuku jsem upravil podle svého úsudku a potřeb daného jedince)
- b) materiály jsem hledal, ale nenašel
- c) materiály jsem našel, ale nepoužil
- d) materiály jsem našel a ve výuce použil

**10. Pokud jste vybral(a) odpověď d), o které materiály se jednalo? (vypište)**

**11. Měl(a) byste zájem o další materiály týkající se výuky sebeobrany osob s TP?**  
(vyberte)

- a) ano
- b) ne

**12. V případě, že jste odpověděl(a) ano, o jaký typ materiálů byste měl(a) zájem?**  
(vyberte)

- a) metodické listy
- b) události typu seminář, kurz, workshop a podobně
- c) knihy
- d) videa
- e) jiné (vypište)



### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 8.3.2022 byl projekt diplomové práce

Autor /hlavní řešitel/: **Naděžda Páclová**

s názvem **Sebeobrana a násilí na lidech s tělesným postižením: současný stav**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **47/2022**

dne: **27. 4. 2022**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Příloha č. 4 – seznam odkazů na jednotlivé kluby sebeobrany nabízející tréninky osob s TP,  
odkazy na metodická videa na YouTube

Bezpečná zóna

<https://www.bezpecnazona.cz/l/sebeobrana-pro-vozickare/>

Reálná sebeobrana Břeclav

<http://www.sebeobranabreclav.cz/blog.htm>

SORUDO

<https://sorudo.cz/kurzy-pro-verejnost/sebeobrana-pro-paraplegiky/>

IDSA (Jurgen Schmidt)

<https://www.youtube.com/channel/UCndFH8UEzW4VixiY7G6vGnA>

Erik Kondo

<https://www.youtube.com/watch?v=oUZ4-2uXvro>