

## Úvod

Sebeobrannou situací a to částí praktickou tak teoretickou se zabývalo mnoho odborníků, teoretiků a znalců v oboru úpolových disciplín, tak široká škála různých trenérů, instruktorů a zájemců o tyto disciplíny.

Bylo zodpovězeno mnoho otázek z hlediska sebeobrany a mnoho otázek se řeší stále a mezi nimi je i ta, kterou bychom chtěli řešit v této diplomové práci.

Co je vlastně sebeobranná situace a jaké vnitřní a vnější vlivy působí na obránce je problematikou dosti složitou.

Jakou formou se na tyto vlivy připravit a jak tyto vlivy nejvíce zahrnout do metodické a didaktické přípravy zájemců o sebeobranu?

Popřípadě najít lepší cestu k výcviku členů bezpečnostních a ozbrojených složek a v první řadě, připravit zájemce o civilní verzi sebeobrany tak, aby nebezpečí fyzického konfliktu zvládli v reálné situaci co nejlépe.

Aktuálnost tohoto tématu vyžaduje velkou pečlivost a velké zamyšlení neboť rozdíly mezi nácvikem a vytvářením modelových situací je značně rozličná od tvrdé reálné sebeobranné situace.

Spoustu vnitřních a vnějších vlivů lze nahradit nebo přizpůsobit, ale jeden jediný, který je největším problémem, je moment překvapení a reálnost útoku, kdy obránce dopředu nezná, často při výcviku plánovaný útok.

Sebeobrana je jev, který lidstvo provází od pradávna a fyzické násilí provází lidstvo od jeho samotného vzniku.

Po celou dobu fyzického násilí, které lidstvo doprovází po jeho vývoj, působí na člověka mnoho faktorů, které zlepšují nebo zhoršují jeho obranu.

Jsou to fyzické a psychické faktory, taktika a strategie. Ale jeden z nejdůležitějších faktorů, které si člověk ani neuvědomuje, jsou právě vnější a vnitřní vlivy, kterými se chceme v této práci zabývat.

Tímto tématem se chceme zabývat, protože věříme, že touto prací najdeme mnoho způsobů jak zlepšit metodiku výcviku sebeobrany. Zlepšení reálnosti výcviku a objevení nových pocitů z prováděných modelových a sebeobranných situací.

Práce je empiricky zaměřená a výzkum bude prováděn pomocí dotazníků, který bude součástí této diplomové práce.

Dotazník budou vyplňovat studenti bojových umění, kteří již nějaké konfliktní sebeobrané situace řešili, dále členové státních, ale i městských ozbrojených složek, ale i trenéři a instruktoři v oblasti úpolových sportů.

Výsledky nám poukážou na širokou vrstvu faktorů a vlivů, které na nás působí a které by se měli stát nedílnou přípravou výcviku.

# 1. Teoretická část

## 1.1 Základní termíny v oblasti sebeobrany

Při nahlížení do různých informačních zdrojů bylo zjištěno, že pojem sebeobrana nemá jednotný pojem. Níže uvedené informační zdroje sebeobranu specifikují takto:

- Sebeobrana je pouze jiný způsob vyjádření boje, který má jiné priority a cíle, než bojový sport, potažmo bojové umění (<http://www.specialista.info>)

Boj a sebeobranu lze chápat, jako dva různé pojmy. Boj lze chápat, jako přistoupení na pravidla útočníka a druhá, popřípadě další osoba konfliktu, má zájem s touto osobou provést střet, boj.

Sebeobranu si lze v tomto smyslu vysvětlit, jako obranu proti útoku agresora, bez přístupu jeho pravidel a za účelem pouhé ochrany svého života a zdraví.

- Sebeobrana je účelovou disciplínou a nedílnou součástí skutečného střetného boje, která ve své podstatě využívá specifických pohybových technik některých úpolových sportovních disciplín (např. juda, zápasu, boxu, aikida a karate). Lze tedy říci, že každá technika úpolového sportu je za daných podmínek technikou sebeobrannou (<http://www.kickboxbrno.cz>)

S tímto pojmem se ztotožňujeme, neboť si též myslíme, že za určitých podmínek, jako je správné načasování, dobrá vzdálenost, aj., je každá technika úpolového sportu technikou sebeobrannou.

- 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 (Reguli, Z. 2005).

Otevřeným systémem, je jev moderní doby, kdy staré tradiční bojové umění a sebeobrané systémy upravují své techniky a aplikace pro pojetí obrany v novověku, tedy v době střelných zbraní, nových typů útoků a dynamického rozvoje různých technik boje.

- SEBEOBRANA - v sebeobraně jde o snahu napadeného vyhnout se fyzickému střetu a když to není možné, vyřadit útočníka z boje, přičemž v boji použijeme jakýkoliv, v dané situaci nejúčinnější prostředek, který však musí být přiměřený stupni nebezpečí útoku (Ďurech, M. 2000).

Podobné myšlení mají i instruktoři izraelského systému Krav maga např. Eyal Yanilov, kteří říkají: „Udělejte cokoli a kdykoli proto, abyste přežili.“

- SEBEOBRANA - odpovídá svým charakterem původním bojovým činnostem, při kterých v krajních případech může jít o život účastníka konfliktu, přičemž, zde jde o porušení rovnosti podmínek v neprospěch obránce, resp. Napadeného (Ďurech, M. 2003).

Na přednášce při výuce didaktika sebeobrany bylo PhDr. Bc. Reguli Zdenkem Ph.D, vysvětleno, že i sebeobrana má svá pravidla a tyto obránci, ve větší míře určuje agresor.

- 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, A. 2000).

Při tomto termínu, by bylo možné změnit základní charakteristiky řešení sebeobrané situace a to nejdříve za psychické, strategické, taktické a technické řešení. Zde lze chápat psychologii jako prvotní princip, kdy se nejdříve musí obránce vyrovnat s danou situací, strategicky volit postupy řešení, takticky se přizpůsobovat změnám, které vyvolává agresor nebo faktory ovlivňující sebeobranou situaci.

Techniku lze volit jako poslední činnost a to správný výběr prvku, který vede k zastavení útoku agresora.

## **Termín sebeochrana**

Podle povahy uplatňovaného násilí rozeznáváme, jednak tzv. situace sebeobrané, tak i situace sebeochranné. Útočník v nich používá krajních forem násilí, ohrožujících zdraví nebo život napadeného. Tyto situace jsou u nás poměrně dosti rozšířené. Často, se stává, že útočník napadeného uchopí za oděv či určitou část těla, cloumá jím, strká do něho atd. Když útočník sice používá násilí nebo jím hrozí, avšak neuvádí v bezprostřední nebezpečí zdraví nebo život, obránce nesmí používat zákroků, které by důvodně mohly vést k poranění nebo dokonce usmrcení útočníka. Takové situace nazýváme sebeochranné a disciplínu, která se jimi zabývá, sebeochranou (Müller. J, 1980).

V 21 století, se více užívá sebeobran, protože působením médií,(akční filmy, DVD, kina, ale i časopisy o úpolových sportech a bojových umění), rozšířením přístupnosti úpolových sportů, se lidé naučili využívat silnějších prostředků za účelem rychlejší a brutálnější fyzické likvidace člověka.

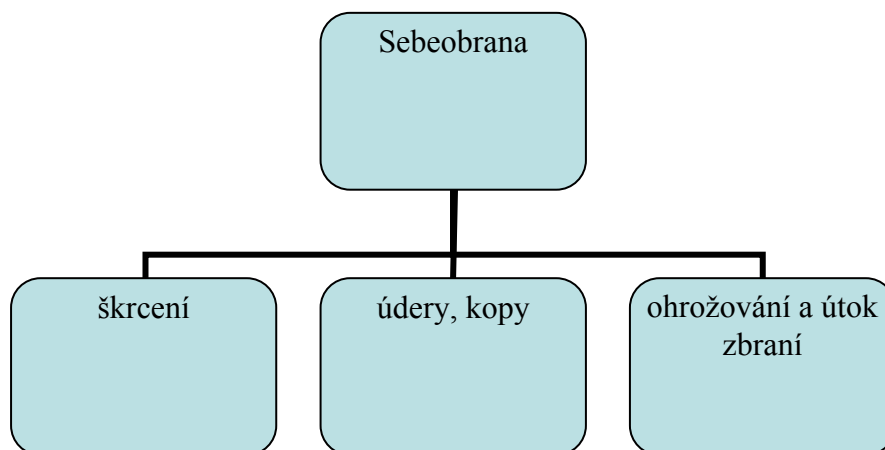
Sebeobrana v těchto případech hraje velkou roli, kdy intenzita sebeobran musí být stejně tak silná, popřípadě silnější, k odvrácení brutálního útoku na naší osobní integritu.

Rozdíl mezi sebeobranou a sebeochranou tedy spočívá v intenzitě útoku, tak v intenzitě obrany.

Čím větší razance útoku, škrcení, údery, kopy, ohrožení zbraní, útok zbraní, jedná se o sebeobranu. Obrázek č. 1, znázorňuje nebezpečné útoky, při nichž musí být intenzita obrany silnější, tím pádem se jedná o sebeobranu

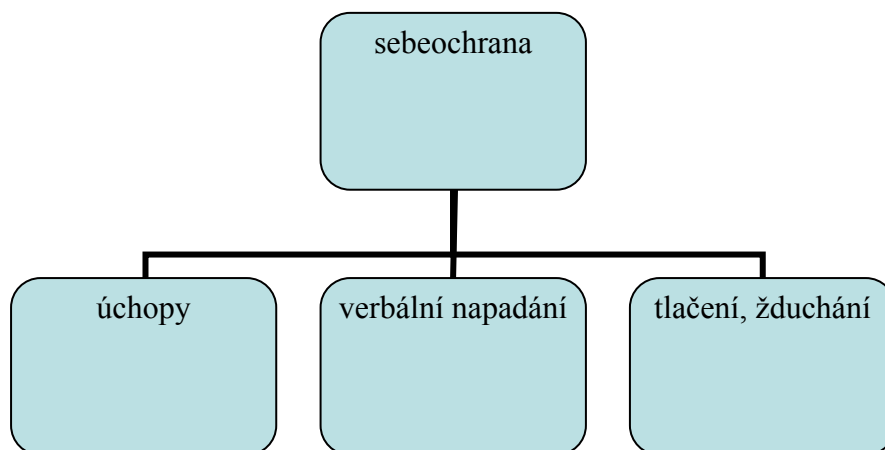
Jestliže jde o nízkou intenzitu útoku, úchopem, verbálním napadením, narušení intimní zóny, jde o sebeochranu. Obrázek č. 2, znázorňuje nižší stupeň nebezpečnosti útoku a tedy i obrana je nižší.

## Sebeobrana



Obrázek č. 1 Nebezpečné útoky

## Sebeochrana



Obrázek č. 2 Méně nebezpečné útoky

**Sindefendologie** – nauka o řešení sebeobránných situací, sin – sebe, defendo – obrana, sindefendo – sebeobrana. Sindefendologie je jednak teoretická, ta se zabývá produkcí a řešením sebeobránných situací jako takových. Její speciální částí je nauka o bojových akcích, tzv. batalogie, batalo – boj, ago – akce, dále nauka o taktice a mentální příprava zaměřená

k účelům sebeobrany. V určité míře se sindefendologie zabývá i sportovními úpolovými disciplínami (pokud v nich lze aplikovat poznatky ze sindefendologie).

Vedle toho existuje ještě tzv. sindefendologie aplikovaná. Ta využívá poznatků teoretické sindefendologie v jednotlivých systémech sebeobrany (Müller. J, 1980)

## 1.2 Rozdíly mezi osobní sebeobrannou a profesní sebeobrannou

### 1. Osobní sebeobrana

Osobní sebeobrana je systém na sebe navazujících, jednotlivých psychologických, strategických, taktických a technických prvků, které vedou k ochraně vlastní fyzické integrity za účelem lepšího zvládnutí sebeobranné situace.

Za osobní sebeobranu lze tedy považovat vše, co činí obranu vůči agresorovi za účinnou k zabránění dalšího našeho napadení.

Osobní sebeobrana vzniká za podmínek mimo naší profesi – zaměstnání. Osobní sebeobrana tedy probíhá v čase a prostoru, které si nevybíráme a kdy ani nečekáme, že by mohlo dojít k nějakému fyzickému konfliktu.

Osobní sebeobrana obsahuje širokou škálu úderů, kopů, bloků, přemístění, úhybů, hodů, pák, znehybnění, útoků na vitální body, obranu proti zbraním a využití zbraní k vlastní obraně.

V tomto případě lze chápat zbrání vše, co činní útok důraznější (Trestní zákon. 2009).

Osobní sebeobrana zahrnuje psychologickou přípravu, která je součástí samotného výcviku systému.

Dále obsahuje výše uvedené technické prostředky a přesně dané taktické postupy, které vychází z reálných postupů, získané mnohaletými zkušenostmi zakladatelů těchto systémů.

Osobní sebeobrana není spjatá pouze s jedním bojovým uměním nebo úpolovou disciplínou, ale většinou obsahuje výběr více těchto disciplín. Posléze se vyberou natolik jednoduché a přímočaré techniky a postupy, které nám pomůžou k účinnému vyřešení dané konfliktní situace.



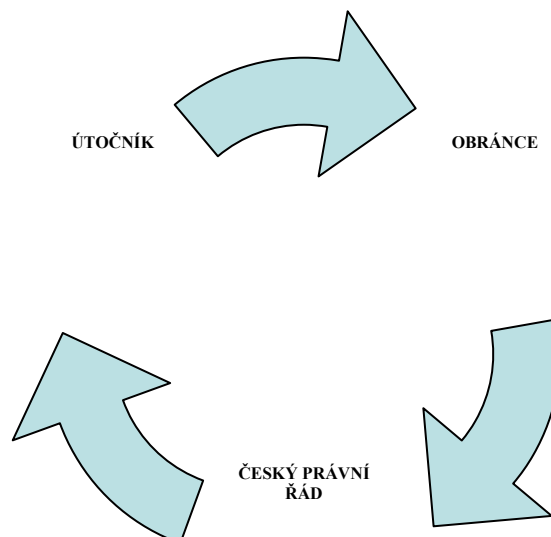
## 1.1 Vztahy mezi obráncem a útočníkem

Mezi obráncem a útočníkem existují níže uvedené vztahy, které charakterizují pojetí řešení sebeobraně situace. Jako zvláštní vztah k obránci i k útočníkovi je potom český právní řád a to trestní zákon, který v § 13 Nutná obrana, charakterizuje podmínky obrany. Obr. č. 3. poukazuje na vzájemné vztahy obránce, útočníka a jako zvláštního subjektu, český právní řád.

- **Variace č. 1** – neozbrojený obránce x neozbrojený útočník
- **Variace č. 2** - neozbrojený obránce x ozbrojený útočník
- **Variace č. 3** – ozbrojený obránce x neozbrojený útočník
- **Variace č. 4** - ozbrojený obránce x ozbrojený útočník

### Vztahy mezi obráncem a skupinou útočníků

- **Variace č. 1:** neozbrojený obránce x neozbrojená skupina útočníků
- **Variace č. 2:** neozbrojený obránce x ozbrojená skupina útočníků
- **Variace č. 3:** ozbrojený obránce x neozbrojená skupina útočníků
- **Variace č. 4:** ozbrojený obránce x ozbrojená skupina útočníků



**Obr. č. 3** Vzájemné vztahy obránce, útočníka a český právní řád.

## 1.2 Odvětví osobní sebeobrany

1. **Sebeobrana žen a dívek** - jde o druh sebeobrany, která učí ženy, jak se bránit proti silnějším a surovějším agresorům. Vzhledem k tomu, že žena z hlediska morfologicko-somatického je jiná než muž, menší výška, nižší hmotnost, kratší končetiny aj. (Dovalil, J. a kolektiv. 2002.) a též po stránce psychické jsou značné rozdíly, méně agresivní, více citlivé, byla vytvořena sebeobrana, která se zabývá specifickými metodickými a taktickými vzorci, jak postupovat v krizových situacích. Upravuje nejčastější útoky na ženy a vytvoření takových obranných technik, kdy není zapotřebí žádné fyzické síly a složitosti (Lebeda, 1979). Jedná se o sebeobranu přímočarou, jednoduchou, ve větším množství převládají údery a kopy, učí ženy využívat věci denní potřeby jako sebeobraně zbraně (Levský, 1969). Jedná se o strategicko-taktický systém.
2. **Sebeobrana dětí a mládeže** – specifický nový systém, který je v rozvoji. Děti jsou ve stále větší míře vystavené nejrůznějším formám násilí. Zvýšené násilí na dětech a šikanování, týrání, sousedské neshody, drogy, sexuální obtěžování (Schmitt, G. 1993). To jsou mnohá nebezpečí, se kterými se děti dnes a denně setkávají. Tento druh sebeobrany se zabývá a učí děti základním znalostem jak odolat fyzickému napadení, ale učí děti i taktiku a prevenci, jak postupovat v těchto nebezpečích. Důležitou roli zde hraje i poučení dětí o těchto nebezpečích, o možnostech obrátit se na své rodiče, popřípadě na linky bezpečí, konzultace se specializovanými pedagogy, či s psychology.

## 1.3 Druhy výcviku osobní sebeobrany

1. Dlouhodobá – zájmová
2. Formou kurzů a seminářů
3. Komerční

### **1.3.1 Dlouhodobá – zájmová osobní sebeobrana**

Jedná se o komplexní sebeobranu obsahující vedle technických prvků a taktiky širokou škálu cvičení na rozvoj pohybových schopností. Součástí je rozvíjení a krácení reakční rychlosti pro co nejlepší řešení sebeobrané situace.

Tato sebeobrana obsahuje psychologickou přípravu, strategii, taktickou přípravu, rozvoj technických prvků, ale i teoretické aspekty. Do teorie se zařazuje základní znalost anatomie a fyziologie, první pomoc, právní minimum, teorie technických prvků sebeobran, krizová komunikace aj.

Cvičenci se zúčastňují širokých možností navštěvování různých seminářů a soustředění různých reálných sebeobraných systémů. Sbírají technické stupně, využívají medií jako prostředků sebevzdělávání. Vytváří si různorodé pohledy na řešení sebeobraných situací, konfrontují své znalosti s ostatními zájemci o sebeobranu.

Technické prvky nejsou žádným způsobem omezeny, obsahují údery, kopy, kryty, přemísťování, úhyby, páčení, škrcení, znehybnění, hody. Obsahuje sebeobranu se zbraněmi a proti zbraním.

Taktické prvky řeší co nejširší možnosti řešení sebeobraných situací, pomoci nastolených modelových situací a scénářů.

K výcviku se používají cvičné zbraně, ale i zbraně originální. Používají se proti úderové komplety, přílby, různé typy chráničů, lapy, proti úderové bloky, otužovací prkénka.

Tréninková jednotka bývá dlouhá od 90 min. do 120. min. a cvičí se 2x týdně, ale dle možností lze cvičit i každý den.

### **1.3.2 Výuka osobní sebeobran formou kurzů a seminářů**

Tento typ sebeobran slouží jako forma vzdělávání dospělých, za účelem v krátké době zvládnout základy sebeobran, kdy kurz nebo seminář končí závěrečnou zkouškou a udělením certifikátu nebo jiného dokladu o absolvování základního výcviku sebeobran.

Kurzy jsou nastoleny tak, že jsou časově omezeny a vždy směřovány k určité skupině lidí, jako např. ženy, senioři.

Technické prvky jsou omezeny a zúženy, ale o to víc se pracuje s taktickými postupy a strategií.

Kurzy obsahují řešení modelových situací, přednášky instruktora výcviku sebeobrany, popřípadě si instruktor zve po domluvě různé odborníky v oblasti sebeobrany (forezní psychology, poradce z oblasti domácího násilí, soudní znalce z oblasti sebeobrany).

Výcvik probíhá nejen v prostorách tělocvičny, ale v improvizovaných prostorách, kde relativně často dochází ke konfliktním situacím (podchody, dopravní prostředky MHD, bazény aj.). Často dochází v těchto kurzech i k seznámení, jaké máme různé typy zbraní a dále s věcmi denní potřeby, které lze užít jako improvizované zbraně.

Kurzy jsou programově přesně nastaveny a modifikace probíhá na základě skladby účastníků výcviku.

#### **1.3.4 Komerční sebeobrana**

Sebeobrana spjatá s obchodem, kdy se lidem doporučují různé typy mechanických, chladných a chemických zbraní. Různé typy praků, slzotvorných prostředků, teleskopů, ale i zbraní střelných.

Komerční sebeobrana je silně propojena se střeleckým výcvikem, moderními trendy reálných sebeobránných výcviků, až po využívání tělesných strážců.

## **2. Profesionální sebeobrana**

Profesionální sebeobranu lze charakterizovat jako soubor technických, taktických a strategických metod, které pomáhají v rámci profese lépe řešit vniklé nebezpečí, potencionální nebezpečí, či samostatný konflikt.

Pod profesionální sebeobranu lze zařadit sebeobranu vytvořenou pro policejní složky, armádu, civilní bezpečnostní složky (Konečný, A. 2000).

Moderním trendem však bývá i výuka sebeobrany v dalších profesích, které z neposledních zkušeností zaznamenaly zvýšené útoky na jejich pracovníky. Jedná se například o pracovníky ze zdravotnictví, poštovní doručovatele, ale i hasiče či úředníky.

Profesionální sebeobrana obsahuje údery a kopy, hody, páčení, škrcení, útoky na vitální body a techniky znehybnění útočníka za účelem další práce s tímto útočníkem.

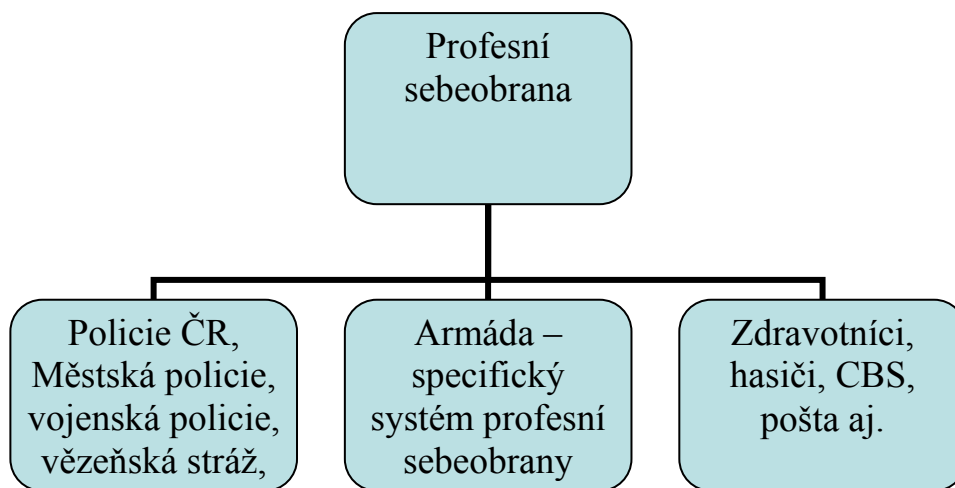
Tento systém sebeobrany je obohacen o značně dobře propracovanou taktiku vedení obrany tak, aby se vůči útočníkovi postupovalo humánnějšími prostředky a v souladu s českým právním řádem.

Uvedme například státní policii, městskou policii či vojenskou policii, obrázek č.4, kteří mají ze zákona jasně daný výčet donucovacích prostředků, které v rámci profesní sebeobrany mohou využít, či za jakých okolností tyto prostředky mohou použít.

Profesní sebeobrana se z větší části vyučuje v rámci přípravy na zaměstnání jmenovaných bezpečnostních složek a následně v průběhu jejich pracovní činnosti dochází k prohlubování a zdokonalování profesní sebeobrany.

V jiných profesích jsou prováděny jednodenní kurzy, které obsahují značné informace a postupy v rámci prevence kriminality.

Profesní sebeobrana je také navázána na sebeobranu osobní, kdy mnoho zájemců z oblasti profesní sebeobrany se v rámci svého sebevzdělávání dále rozvíjí v rámci volnočasových aktivit.



**Obrázek č. 4 Složky využívající profesní sebeobranu**

### 3.1 Právní vědomí jako jeden z faktorů působící v sebeobraně situaci

Právo a zákony jsou jedním z určujících faktorů, které sebeobranou situaci ovlivňují a působí tak na obránce, který právní vědomí má a v danou situaci, si ho uvědomuje. Obránce bez právního vědomí o takové situaci přemýšlí až po jeho seznámení s danou právní problematikou.

Obránce vstupuje do konfliktu s morálními a etickými zábranami a se strachem z právních následků po dobře zvládnuté situaci.

Je důležité si zdůraznit, že útočník jde do konfliktu bez jakýchkoliv zábran a je mu jedno jak to s ním dopadne, jeho právní vědomí v době útoku je tzv. „na nule“. Jeho útok je jeho svobodná vůle. Obránce je stále držen v pozadí svými myšlenkami co kdyby?

Proto české právo má pojem, okolnosti vylučující protiprávnost. Rozumí se tím určité okolnosti, které způsobují, že čin, který se podobá, svými rysy k trestnému činu není nebezpečný pro společnost, a tedy není trestným činem (Náchodský, Z. 1992).

Jak se prostý občan dozví o možnosti a mezích nutné obrany? Čas od času v médiích proběhnou pro širokou, situace neznalou veřejnost, šokující rozhodnutí soudů, kde ten, jež se snažil bránit, byl shledán vinným a odsouzen. Je možné, že při znalosti spisu daného případu by případ přestal být pro veřejnost šokující, nicméně znalost spisu, na tož dané situace, nelze předpokládat. Vina zde neleží však jen na médiích a neznalé veřejnosti, nýbrž v mnoha případech též na výkladu ustanovení § 13 TrZ orgány činnými v trestním řízení. Ty nezřídka vykládaly podmínky nutné obrany v rozporu se smyslem tohoto ustanovení natolik úzce, že to ve svých důsledcích v nejednom případě znamenalo postih osoby, která postupovala plně v intencích § 13 TrZ. Ovšem kdo zprostředkuje veřejnosti rozhodnutí, která zprošťují obránce viny? A navíc, jak se veřejnost dozví o případech, kdy ani nebyla vznesena obžaloba, neboť stav nutné obrany byl shledán již v přípravném řízení? Tato rozhodnutí nejsou pro média "šlágrem", proto zůstávají nepovšimnuta. Proto je také pochopitelná nejistota široké veřejnosti, týkající se institutu nutné obrany a jejích mezí.

Znalost nutné obrany má význam také pro právní vědomí občanů, k jejichž prospěchu je především tento institut upraven. Dojde-li k překročení těchto mezí, jednání nepřestává být společensky nebezpečným, proto nemůže být dovoleným. V důsledku toho osoba překročivší při svém obranném jednání meze nutné obrany musí nést za takové své jednání odpovědnost. Případy, kdy dochází k překročení mezí nutné obrany a dochází ke vzniku trestní odpovědnosti, jsou velmi často středem zájmu médií a veřejnosti. Je proto nutné tyto meze nejen přesně stanovit, ale i jejich dodržení, či překročení velmi pečlivě posuzovat.

Meze nutné obrany jsou v podstatě určeny podmínkami pro existenci stavu nutné obrany a podmínkami pro jednání v nutné obraně. Pouze jsou-li tyto podmínky splněny, může být jednání posuzováno jako jednání v nutné obraně. Pokud některá z uvedených podmínek splněna není, dochází k vybočení z rámce institutu nutné obrany, tedy k překročení mezí jednání v nutné obraně.

S politováním musíme podotknout, že znalost institutu nutné obrany, jak jej stanovuje trestní zákon, je v řadách laické veřejnosti mizivá, ačkoli se jedná o institut, který v určitém okamžiku může být pro každého občana velmi aktuální. Občané sice vědí, že "něco" jako nutná obrana existuje, ovšem zůstávají pod vlivem zpráv z médií, která popularizují některá ne zrovna šťastná rozhodnutí orgánů činných v trestním řízení, případně rozhodnutí správná, která však v důsledku nedostatku objektivnosti a neúplnosti vyvolávají v očích široké veřejnosti mylné představy o možnostech jednání v nutné obraně. Důsledkem špatné informovanosti pak často dochází k netečnosti svědků útoků a trestných činů, neboť ti se obávají, že by místo uznání mohli být stíháni pro překročení hranic nutné obrany, v praxi nejčastěji pro narušení do fyzické integrity útočníka.

Pod pojmem sebeobranná situace si laik představí jakoukoli situaci, kde se obránce brání blíže neurčenému násilí útočníka za podmínek, které nejsou regulovány žádnými sportovními pravidly. Menší část veřejnosti chápe pak pod sebeobrannou situací i stav, kdy je vystaven ataku cizí osoby i jejich majetek, či jiné právem chráněné hodnoty. Na okolnostech a typu konkrétního útoku pak závisí zvolená obranná akce. V současné době je vzhledem k vysoké kriminalitě ve společnosti možno pozorovat i rozšiřování preventivních opatření, která občané podnikají pro případ, že se stanou obětí

"kriminálního živlu". Preventivními opatřeními lze mýt na mysli navštěvování kurzů sebeobrany, pořízení si střelné zbraně, či instalování automatického obranného zařízení. Tato opatření mají jistě své výhody a skutečně odradí množství útočníků od jejich úmyslu, v praxi však sebeobránné snahy narážejí na mnohá úskalí.



## 1.4 Psychologický aspekt obránce

Konfliktní situace je velmi silným stresovým faktorem a většina normální populace tyto situace snáší velmi špatně.

Každý člověk má psychické schopnosti, jedná se o vlastnosti, které podmiňují možnost osvojit si určité činnosti. (Pro sebeobranu velice důležitý faktor). Představují psychické předpoklady pro činnosti. Příkladem schopností je prostorová představivost, což je pro sebeobranu velice důležité jako zdroj informací pro chápání střetných vzdáleností a využití prostoru jako taktického prvku sebeobrany. Mezi další patří mechanická paměť – možnost se naučit techniku sebeobrany jako lepší prostředek odražení fyzického útoku agresora aj.

Schopnost se projeví tím, že se člověk snadno naučí určité činnosti a perfektně realizuje. V psychologii jsou schopnosti dále tříděny do určitých skupin či druhů.

Nejznámějším druhem jsou obecné rozumové schopnosti, tj. inteligence, která v konfliktní situace v sebeobraně hraje dosti důležitou roli jako prostředek rychlých rozumových reakcí jak a kdy, správně zvolit taktiku, kterou z technik sebeobrany a jak celkově danou situaci vyřešit.

Zvláštním a důležitým druhem schopnosti je kreativita. V sebeobraně důležitá pro rychlé flexibilní přizpůsobování pravidel, které nastavuje útočník.

V poslední době se často v médiích (televize, rádio) hovoří o tzv. sociální inteligenci. Tento pojem označuje soubor předpokladů pro efektivní jednání s druhými lidmi. Patří sem schopnost vcítění se do prožívání druhých (tzv. empatie), schopnost komunikovat, tj. jasně a srozumitelně vyjadřovat své záměry.

Důležitým prvkem je komunikace. Komunikace spočívá ve sdělování a přijímání informací mezi účastníky styku. Tradičně se dělí na verbální a neverbální (Čírtková, L. 2000)

Schopnost komunikace je jedna z nejdůležitějších forem řešení konfliktní a sebeobrané situace.

V sebeobraně a v sebeochraně se dělí komunikace na defenzivní a ofenzivní a dle (Čírtkové, L. 2000), komunikaci asertivní, přičemž velkou roli hraje neverbální komunikace, kterou charakterizujeme svoje další jednání. Otevřené ruce, vzpřímené tělo, uvolněnost vyjadřují klid a rozvážnost.

- **Defenzivní komunikace:** spočívá v klidném a rozvážném jednání, spíše obranném a ustupujícím, přecházení až do simulace. Hledají se prostředky, jak se konfliktu vyhnout a útok agresora potlačit, dojít ke smíru.
- **Ofenzivní komunikace:** opačná metoda, kdy vlastním ofenzivním přístupem, agresivnějším a hlasitějším, se potlačí psychicky útočník do myšlenek ústupu a změny jeho rozhodnutí zaútočit s tou myšlenkou, tak tato potencionální oběť se jen tak nedá.
- **Asertivní komunikace:** touto komunikací se vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní tak negativní podoby (Čírtková, L. 2000)

V řešení sebeobrané situací hraje též velkou roli i rysy osobnosti. Tento psychologický termín odpovídá hovorovému označení povahových vlastností. Jde o vlastnosti jako družnost, panovačnost, prchlivost, loajalita, apod.

Rysy si lze představit jako vnitřní osobnostní dispozice, které se projevují v chování člověka a zvláště v krizových situacích. Lze je odpozorovat z reakcí jedince, protože jsou pro něj příznačné. Zpravidla ho charakterizují v průběhu celého života, i když se jejich intenzita může s věkem měnit. Pro naši praxi, může být zajímavá další zkoumaná vlastnost, pro sebeobranu důležitá a to tzv. hardiness neboli životní nezdolnost, odolnost proti zátěži, osobnostní nezdolnost, či vzdornost nebo zvýšená rezistence. (Čírtková, L. 2000).

Tato vlastnost je důležitá, pomáhá lépe zvládat sebeobranou situaci, do které vstupujeme s jistotou a s pocitem sebedůvěry, ale na druhé straně může přivést do velkých problémů a celou situaci vyhodnotit v neprospěch obránce.

Dalším z činitelů je temperament obránce. Ten lze charakterizovat jako dynamické vlastnosti osobnosti, které se souhrnně nazývají temperament. Je to soubor vrozených vlastností projevujících se způsobem reagování, chování a prožívání viz tabulka č. 1. Temperament je spjat se vzrušivostí – tj. mírou odpovědi organismu na různé podněty a zároveň je to tendence organismu měnit nálady tab.č. 1.

Lidé se navzájem liší nejen obsahem svého duševního života (tj. vnímáním, pamatováním, myšlením, zájmy), ale i formou - reakcemi na podněty. Temperament tedy určuje dynamiku celého prožívání a chování osobnosti (Nakonečný, M. 1995).

1. **sangvinik** - vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou; na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně; dominuje u něho reakce typu „slaměný oheň“ tj. rychlé doznívání zážitku a rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city - emočně stabilní extrovert.

Z hlediska sebeobrany se jedná o typ obránce, který je schopný sebeobrannou a konfliktní situaci vyřešit relativně s přehledem, řádně vše vyhodnotit, ovládat stresory, rychle se adaptovat na vzniklé potíže a sžít se, s danou situací.

2. **flegmatik** - je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid až a chladnokrevnost či apatii; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný - emočně stabilní introvert.

Jako obránce je schopný danou situaci relativně s přehledem vyřešit, možné horší rozpoznání intenzity útočnickova napadení, jeho intenzity a vyhodnocení. Ke konfliktu přistupuje více defenzivně a lhostejně, mnohdy vyvolává pocity provokace a výsměchu. Na druhé straně však může svým přístupem k situacím útočníka odradit od jeho dalšího jednání.

3. **melancholik** - vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakty, vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké - emočně labilní introvert.

Sebeobranná situace řešená ze strany melancholika končí většinou prohrou obránce. Obránce je spíše zbabělý, není schopen danou situaci včas a zřetelně vyhodnotit. Spíše jde do konfliktu s tou myšlenkou, že je obětí. Často není schopen ani žádné komunikace či protiakce, velké fyzické tendence točit se k útočníkovi zády, či do klubíčka. Konflikty nese velice špatně a nechává to na něm trvalejší následky.

4. **cholerik** - je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvázně, má sklon „prorážet hlavou zed“, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné; emočně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran - emočně labilní extrovert (Nakonečný, Milan 1995).

Tento temperament a výše uvedené vlastnosti samy o sobě vypovídají o jeho řešení sebeobranné situace. Zde sebeobrana často kolísá na hraně boje, než řešení samotného konfliktu. Často provokují, jsou zdrojem konfliktů, nejsou schopni řádně celou situaci vyhodnotit.

**Tabulka č. 1** Vztah temperamentu k sebeobranné situaci

<b>Emocionalita</b>	<b>aktivita, inaktivita</b>	<b>temperament</b>
Plus	plus	sangvinik
Plus	plus	flegmatik
Mínus	plus	cholerik
Mínus	mínus	melancholik

## **1.1 Psychické selhání v sebeobraně situaci**

Psychickému selhání v sebeobraně situaci je již desítky let věnována rozsáhlá diskuse a panuje jasná shoda v tom, že jednou z hlavních příčin totálního neúspěchu je tzv. poplachová reakce.

Často k útoku může být použita střelná zbraň a konflikt například v profesní sebeobraně je řešen přestřelkou. S tím je spojeno tzv. i duševní násilí, které může být stejně nebezpečným protivníkem jako násilí fyzické. Někdy se jeho okamžik dostaví téměř okamžitě. V okamžiku ukončení střelby, ale i v době vyřešení nebo ukončení sebeobraně situace se můžete rozbrečet, pozvracet, pomočít, dostat průjem a pokálet se, roztřást se (Adams,McTernan, Remsberg, 1980)

Mezi našimi smysly a centrem emocí v mozku existuje přímý spoj. To znamená, že k pocitu strachu může dojít dříve, než si plně uvědomíme důvod. Ještě horší je, že můžeme začít již i jednat. Zapojení mozkové kůry k plnému uvědomění a zhodnocení bude následovat až poté. Jeden z nejsilnějších druhů podnětů, které mohou být našemu prastarému „emočnímu centru“ nabídnuty jsou signály ohrožení. Tím, že jde vývojově o velmi starou oblast mozku je bohužel zastaralá i jeho reakce. Je to ona známá reakce „boj nebo útek“. Ovšem boj na té nejprimitivnější úrovni, kam rozhodně nepatří nejen zacházení se střelnou zbraní a „solistikované“ techniky nějakého bojového umění, ale i tak jednoduché činnosti někoho udeřit obuškem či postříkat slzným sprejem.

## **1.2 Poplachová reakce**

Poplachová reakce má na svědomí takové stavy, jako je již zmíněný pocit strachu nebo až paniky se zkratovitým a iracionálním chováním, třes rukou, zrychlené a silně pociťované bušení srdce, zpotení a v nespolední řadě ve všech příručkách o obranně skloňované tunelové vidění.

Tyto informace samy o sobě působí dost beznadějně, znamenalo by to, že v okamžicích náhlého ohrožení ať jsme cvičili cokoliv, zůstaneme odkázáni na primitivní způsob obrany.

## **Nejlepší zbraní je rozum**

Mezi mozkovou kůrou a centrem emocí funguje oboustranná komunikace. To znamená, že rozum může naše emoční centrum už dopředu nějak usměrňovat. Ovšem za předpokladu, že předejdeme náhlému překvapení. Klíčovým momentem tedy je být pozorný k situaci kolem sebe, mít vytvořený předběžný plán a začít s řešením dříve než přeroste naše schopnosti a ovládne nás strach. Spíše klidná volně plynoucí pozornost, připravená věc řešit. Tady si ovšem musíme říci, že úplně stejným nepřítelem jako ustrašenost, by bylo dychtivé bojové nabuzení. Mohlo by se totiž stát, že bychom sáhli po sebeobranném prostředku při prvním nápadnějším impulsu.

Jestliže se tedy situace včas zhostí rozvaha, nemusí se poplachová reakce projevit v tak bouřlivé podobě, že se zcela zahodí naučené dovednosti.

### **1.3 Postupné psychické vyladění - barevné režimy**

Na základě obrovské praktické zkušenosti byl vytvořen systém ilustrace, Jeffem Cooperem, postupného psychického vyladění, který je široce znám, jako metoda barevných režimů. Včasnou vědomou pozorností a průběžným vyhodnocováním rizika je možné snížit pravděpodobnost rozvoje poplachové reakce. Není to samozřejmě metoda absolutní, je to jen určitá pomůcka, kterou může ovšem každý, ve svém životě snažit realizovat.

## **Bílý režim**

Je stavem nepozornosti a relaxace. Pozornost není zaměřena na hodnocení okolí z hlediska možné hrozby. Takový stav se zachová například: „když jsme doma, víme, že se nemusíme mít před ničím na pozoru. Je jedno, zda spíme, hledíme do knihy nebo sledujeme televizi, prostě nesledujeme situaci kolem sebe. Když manžel bere do ruky nůž, nepřemýšlíme o tom, jestli to není na nás. Pokud jsme se zmýlily v odhadech, nebo se staneme předmětem zájmu nějakého šílence, který náhle vylomí dveře našeho bytu, je málo pravděpodobné, že bychom stihli, rychle a účinně zareagovat.“ Obdobně budeme-li se tento režim zachovávat při chůzi setmělým nechvalně známým parkem u nádraží, jsme velmi snadnou kořistí i pro nepříliš zdatného náctiletého soupeře, a to jen díky momentu překvapení.

## **Žlutý režim**

Je stav uvědomělé pozornosti k okolí z hlediska možné hrozby. Cílem je snažit se zachytit nejčasnější známky eventuelního nebezpečí a uplatnit to nejméně rizikové řešení - vyhnout se konfliktu. „Naběhnutí“ žlutého režimu je výsledkem změny situace a jejího hodnocení. Vědět, že se dostávat do prostředí, kde by se mohlo nějaké riziko vyskytnout.

Například: „jdeme noční ulicí. Nevidíme sice nikoho, kdo by se k nám přibližoval, ale jsme si vědomy toho, že noční ulice je místem, kde je riziko napadení vyšší.“ Z toho se odvíjí i to, jaká pozornost se bude věnovat lidem, které spatříme. Už zde je ovšem výhodné pokusit se dodržovat takové postupy, aby se na reakci na náhlou změnu situace mělo co nejvíce času. Sem například patří snaha předjít situaci, že se k nám na ulici na těsnou vzdálenost přiblíží pobuda žádající o „nějaké drobáky“. Je obvykle výhodné pohybovat se a stát tak, abychom jsme měly co největší přehled o prostoru kolem a k tomu může pomoci i využívání různých odrazových ploch jako jsou výlohy, nebo dále zmiňovaná zásada nesesedět ve veřejných zařízeních zády k prostoru možné hrozby apod.

## **Oranžový režim**

Zde už je pozornost zaměřena konkrétním směrem a v hlavě již máme nebo se tvoří scénář jednání „co kdyby“. Zaregistrovali jsme velmi podezřelou osobu nebo skupinu. Můžeme s nimi mít už i slovní kontakt. Pokud je to možné pokoušíme se vyhnout fyzickému konfliktu. Od nenápadného přejítí na druhý chodník až po složitější postupy, kdy se snažíme slovně ovlivnit jejich emoční stav. Počítáme, ale s tím, že se to nemusí podařit. Zásadou zde je nyní sledovat především ruce podezřelé osoby.

## **Červený režim**

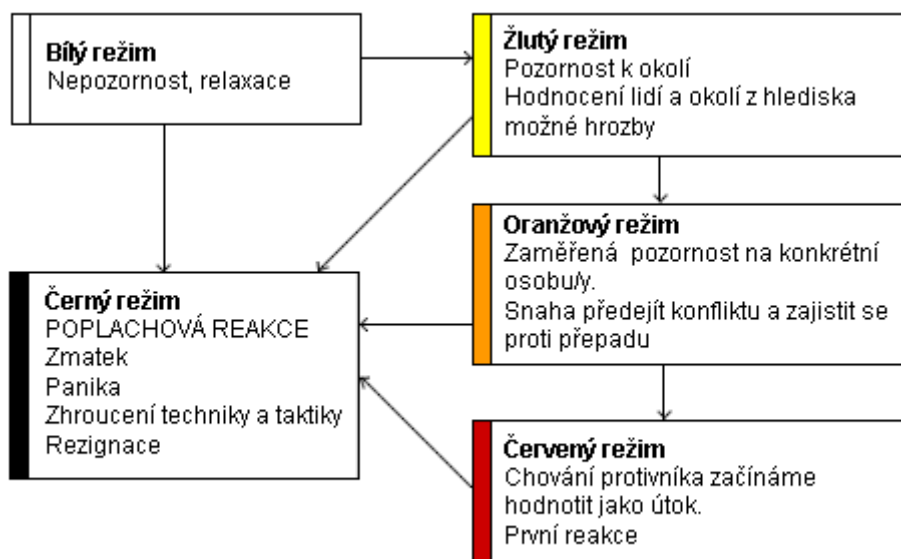
Přechod z oranžového do červeného režimu je výsledkem chování podezřelé osoby. V předchozí situaci jsme se snažili podniknout kroky k odvrácení fyzického konfliktu a zajištění vlastního bezpečí, ale druhá strana se je snaží narušit. Takovéto chování lze již mnohdy hodnotit jako útok a to znamená konfrontaci. Neexistuje mnoho lidí, kterých by se vůbec v takové situaci nezmocnil strach. Akceptovat je, ale snažit se dál efektivně fungovat - to nemusí nutně vyžadovat hrdinství. Důležité je snažit se zhluboka dýchat a získat místo obav „zdravý vztek“ na protivníka, který si dovolil nás napadnout. Zaměřit se na myšlenku přežít. Použít sprej, uhodit násilníka obuškem, nebo mu alespoň zarazit prsty do očí. I zoufalý boj o přežití a žití je lepší než jalové „stěžování si“ jak špatná je situace nebo litování.

## **Černý režim**

Z každého z uvedených režimů, obr. č. 5, ovšem můžeme vlivem neočekávaných okolností spadnout do stavu psychického i fyzického selhání, kterému říkáme černý režim. Čím méně připraveného nás sebeobránná situace zastihne, nebo čím neočekávanější, tvrdší a



úspěšnější bude jednání útočníka, tím je to pravděpodobnější. Černý režim je stavem zmatku, paniky, rezignace, zhroucení techniky a taktiky a dalších podob selhání. Těžko vám dá útočník čas na nápravu (<http://www.obrana.cz/obrana.cz/>)



Obr. č. 5 Barevné režimy (Cooper, J. 1975)

## 1.5 Vnější vlivy ovlivňující sebeobrannou situaci

Vnější prostředí ovlivňující sebeobrannou situaci lze charakterizovat jako ústředí, soubor vlastností okolního světa, které kladně či záporně působí na fyziologické a psychické faktory, které se odehrávají v člověkově při řešení sebeobranné situace.

Člověk je vystaven nejrůznějším vlivům zevního prostředí. I sportující jedinec je nucen podávat výkony v nepříznivých a někdy dokonce extrémních podmínkách. Protože tyto situace ztěžují výkonnost jedince, v některých případech mohou i ohrožovat. (Havlíčková, L. kolektiv 2003).

Stejně lze uvažovat i v sebeobraně. Psychické a fyzické činnosti prováděné v sebeobranné situaci lze často přirovnat ke sportovnímu výkonu. V sebeobraně je zapotřebí vedle psychické připravenosti i patřičný rozvoj pohybových schopností, znalost strategických postupů, všeobecných zásad jak přibližně postupovat, kreativní taktiky a neposlední řadě technických prvků sebeobrany jako např. údery, kopy či porazy aj.

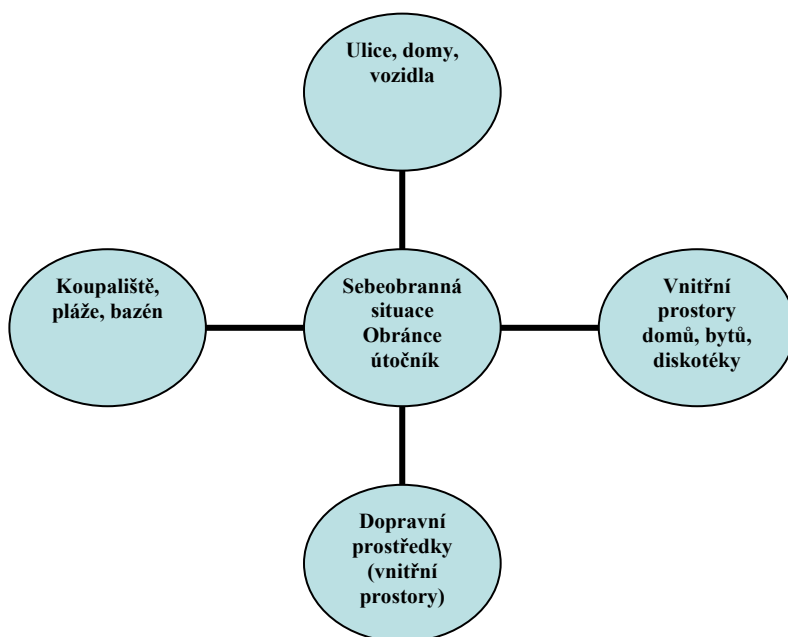
### **Mezi vlivy vnějšího prostředí z hlediska sebeobrany lze zařadit:**

- 24. hodinový cyklus (světelné – doba přirozeného úsvitu, umělé světlo, tma,
- Vliv počasí – povětrnostní podmínky, teplo, chlad,
- Vzdálenost
- Roční období
- Prostor, ve kterém se situace odehrává
- Tlakové podmínky (vysoký tlak, nízký tlak, atmosférický či hydrostatický tlak)
- Vlhkostní podmínky (různý stupeň vlhkosti vzduchu, oděvu)
- Záření (sluneční, RTG, radioaktivní)
- Akustické podmínky (povzbudivé, rušivé, škodlivé vlivy)
- Narušení životního prostředí (různá civilizační znečištění, vzduchu, vody)

## 1.6 Vliv prostředí na obránce

Prostředí, ve kterém se odehrává sebeobránná situace, vždy vybírá útočník. Je to jedno z pravidel a principů, které sebeobrana, jako úpolová disciplína uvádí. Ale, už staří bojovníci a vojevůdci věděli, jak prostředí z hlediska strategie a taktiky je velmi důležité. Uvedme si například mistra Suna, který pravil: „krajiny jsou podle tvaru průchodné, nepřístupné, rozvětvené, sevřené, srázné, rozlehlé (Král, O. 1999).

Prostředí z hlediska sebeobrany lze chápat jako celý okolní svět, obr. č. 6, prostor, kde k napadení dochází. Toto prostředí nám určuje způsob obrany, taktiku a techniku, které je možné v daném prostředí použít. Jak bylo výše řečeno, prostředí útoku vybírá útočník, může jim být ulice, ta může být krátká, dlouhá, úzká, široká. Můžou být zde zaparkovaná vozidla, pohybovat se masy lidí, terén může být všelijaký. Prostředí útoku dále může být různé typy vnitřních a vnějších prostor domů, bytů, restaurací, diskoték, ale také lesy, parky, vodní plochy či prostory v dopravních prostředcích.



Obr. č. 6 Komplexnost prostředí

Z hlediska obránce lze dále prostředí útoku rozdělit na prostředí známé obránci a neznámé obránci.

- **Prostředí známé obránci:** obránce v prostředí, které zná, přistupuje k sebeobraně situaci mnohem klidněji a řešení sebeobraně situace je pro něho lehčí. V obránci to vyvolává pocit jistoty, je schopen více se soustředit na samotný střet a prostředí vnímá automaticky z vlastního podvědomí, ve kterém je obraz uložen z předešlých návštěv místa, kde se střet odehrává.
- **Prostředí neznámé obránci:** jedná se o negativní vliv, kdy obránce musí řešit útok a zároveň vnímat prostředí napadení, kdy neznámý terén a prostředí může vyvolávat úzkost, zhoršit taktické myšlení, či neadekvátně zvolit patřičný technický prvek.

## 1.7 Působení 24 hodinového cyklu na obránce

Všechny živé organismy jsou neustále ovládány vnitřním biorytmem, který má cyklický charakter. Řídí se a je zároveň synchronizován pravidelně se opakujícími cykly, důležitými pro náš život. „Nejdůležitějším synchronizátorem biologických hodin je střídání světla a tmy po 24 hodinách. Bez této synchronizace by subjektivní den a noc každého člověka probíhaly v jinou dobu.“ Každý tělesný orgán má navíc v sobě hodinové geny a celkový časový systém určuje, v jaké fázi se bude v orgánu střídát útlum a vrchol jeho činnosti. Nastavení zapnutí genů je přímo podřízeno centrálním biologickým hodinám, které sídlí v našem mozku. Ty mají pod kontrolou to, jak na sebe jednotlivé biologické pochody v organismu navazují a jak se zhruba každých 24 hodin mění.

Mezi 20. a 23. hodinou přichází doba spánku, kdy se po večerním maximu výrazně sníží naše tělesná teplota a do krve se nám zároveň začne vyplavovat hormon melatonin, který způsobuje, že nás nakonec zmůže ospalost (Havlíčková a kolektiv 2003).

Dopoledne mezi 10. a 11. hodinou, kdy máme v krvi vyšší hladinu cukru, pracují na plné obrátky komplexní uvažování a dlouhodobá paměť. Se stoupající tělesnou teplotou během dne se zase zlepšuje krátkodobá paměť. Počítejme však s tím, že po 19. hodině začíná už tělesná teplota klesat a paměť nám může vynechávat.

Jak bylo uvedeno výše, je jasné, že pro řešení sebeobrané situace je doba dne i noci velmi důležitá, protože fyziologické pochody v organismu, práce mozku a svalů, reakce, motorika, vše se v průběhu 24. hodin neustále mění. Dobu fyzického nebo verbálního konfliktu si nevybíráme, proto i příprava samotná na řešení sebeobrané situace by se měla v rámci tréninku neustále měnit, aby tělo i mozek se lépe adaptovaly a stávaly se vůči těmto situacím flexibilnější.

Ze zkušeností mnohých policistů je páchání násilných a majetkových trestných činu z hlediska doby pro pachatele velmi důležitá, neboť pachatelé vědí, že v nočních hodinách je menší identita osoby útočníka, ale i méně nežádoucích svědků útoku, tak i menší reakce schopnost obránce či oběti.

Jak bylo uvedeno, v nočních hodinách je nižší teplota, ospalost a tím i natažená doba reakce tak je i horší motorika, kdy se jemná motorika vypne, pohyby jsou tuhé, křečovité a rychle se zvýší tepová frekvence, větší pocit zimy, na což se i vyskytne u většiny napadených třes svalů.

Všechny tyto faktory působí na osobu obránce dosti negativně a spouštění poplachové reakce je pomalejší. Často dochází u obránce k pocitu úzkosti, strachu, nežádoucích až zmatených slovních výrazů a k zrychlení dechové ventilace.

Naše doporučení jak zlepšit připravenost na tuto realitu je v řešení modelových situací, změna časových jednotek tréninku a dýchací cvičení k ovládnutí svých fyziologických pochodů.

## 1.8 Vliv počasí na sebeobrannou situaci

Počasí je další z podstatných faktorů působících v sebeobranné situaci, které markantně ovlivňuje jak fyziologické tak psychické vlastnosti obránce. Je jasné, že tělo a mysl funguje jinak, když je teplo, či zima, když prší, nebo sněží. Již v přípravě profesionálních sportovců je počasí jedním z hlavních činitelů ovlivňujících jejich výkon a i tak stejně působí na obránce.

Na termoregulaci jsou kladeny značné nároky, její porucha může znamenat smrt.

Biometeorologie, nauka studující přímé i nepřímé vlivy (fyzikální, chemické) prostředí zemské atmosféry, ale též podobných prostředí jinde, na fyzikálně chemické systémy a živé organismy. V užším pojetí je to studium vzájemných vazeb mezi živými organismy (od úrovně buněk, struktur, tkání) a meteorologickými činiteli, krátkodobým průběhem počasí, meteorologickými ději v mikrosféře i makrosféře, v prostorách přírodních i umělých. V ČR se nejčastěji náplň biometeorologie zahrnuje do bioklimatologie (<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/28591-biometeorologie>)

### 1.1 Vliv tepla

Ideální teplota pro okolní prostředí pro svlečeného člověka v klidu je 28 stupňů C, pro lehce oblečeného člověka sedícího v klidu 23 -25 stupňů C, 19 -21 stupňů C jestliže lehce pracuje a pro těžkou tělesnou práci jsou výhodné teploty 15 stupňů C i nižší.

(Máček, M, Máčková, J, 2002).

Pro obránce je tedy lepší, když sebeobranná situace probíhá spíše v teplejším prostředí, kdy organismus má takovou teplotu, kdy svaly jsou dostatečně prohřáté a uvolněné nato, aby dostatečně reagovaly na vzniklé potíže s útočníkem.

Negativní vlivy však mohou být například svítící slunce do očí, tekoucí pot do očí, či dosti zpocené ruce, kdy při technickém prvku může dojít ke sklouznutí po těle útočníka či vlastním a samotná technika sebeobrany tím selže. Svítící slunce však lze též využít i kladně jako taktický prvek k ozáření očí útočníka.

## 1.2 Vliv chladu

V klidu protéká kůží asi 5 procent objemu krve, čímž se povrch těla ohřívá. Jestliže vnější teplota klesá, zvětšuje se tepelný spád mezi kůží a prostředím a zvětšují se ztráty tepla sáláním a proděním. Organismus se brání tím, že sníží průtok krve kůží uzavřením povrchových žil a krev je vedena hlouběji položenými žilami. Tím se až 6x zvýší izolační kapacita kůže a podkoží. Touto vazokonstrikcí se zvýší izolační schopnosti podkožní tukové tkáně, protože jí neprotéká teplá krev a tepelný spád mezi kůží a okolím je menší. Proto obézní jedinci snášejí chlad lépe než hubení, jsou totiž chráněni větší izolační vrstvou tukové tkáně.

Častý již zmíněný svalový třes je reflexní jev, při kterém se kontrahují svaly agonistické a antagonistické proti sobě. (Máček, M, Máčková, J, 2002).

Z hlediska sebeobrany je tedy chlad negativním faktorem, při kterém se vypíná jemná motorika, kterou narušuje svalový třes, zpomalí se reakce. V chladu je obránce více oblečen, což mu zpomaluje pohyb, zhoršuje koordinaci jednotlivých končetin.

Z hlediska psychiky může být v zimě více úzkostlivý, náladový, či agresivnější.

Vítr, déšť, sníh, jsou dalšími vnějšími faktory, které působí na obránce v řešení sebeobraně situace a může vytvářet spoustu negativních, ale i pozitivních činností.

Vlivem deště a sněhu dochází ke změně prostředí a zároveň ke změně pohybu člověka s terénem, na kterém se pohybuje. Rychlé pohyby nohou, mohou rychleji rozhodit stabilitu obránce a dojít tak k pádu či k nepřesnému provedení obranné techniky. Dále déšť a sníh zhoršuje viditelnost, kdy může dojít k zásahu kapek deště nebo sněhových vloček do očí a obránce ztrácí zrak a orientaci. Zpomalují se pohybové reakce a dochází k promočení oděvu, kdy dochází ke zvýšení hmotnosti oděvu, nebo k větší skluznosti těla za účelem úchopu. Vítr má obdobné vlastnosti více negativní než pozitivní.

Obránce však může všechny tyto činitele použít i proti agresorovi tím, že je využije jako taktické prvky, kdy se například pohne do takového směru, kdy mu déšť nebude zasahovat do očí a naopak agresorovi ano.



## 1.9 Rozdíly mezi útokem ženy a muže a jejich vliv na obránce

### Všeobecné rozdíly:

1. Anatomické
2. Fyziologické
3. Psychologické
4. Motorické

Žena, jako útočník není zase tak častý subjekt fyzických konfliktů i když v posledních letech se objevuje pojem domácího násilí, tabulka č. 3, kde dle posledních statistik vychází, že k násilí ze stran žen v domácnostech, ale i mimo ně neustále přibývá. (<http://www.lidovky.cz/stoupa-pocet-zen-nasilnic>).

**Tabulka č. 2 Statistika domácího násilí na území ČR. (Lidovky, 2008)**

Domácí násilí	
<b>2007 – 862 případů vykázaní nebo zákazu vstupu do domácnosti</b>	
leden až červen 2007 – 483	
leden až červen 2008 – 343	
-----	
<b>Přibývá vykázaných žen</b>	
2007 – 8 případů	
leden až červen 2008 – 7 případů	
-----	
<b>Oběti domácího násilí podle věku</b>	
méně než 20 let	10
21–30	50
31–40	119
41–50	77
51–60	47
60 a více	24
(z toho 6 případů domácího násilí na lidech starších 80 let)	

Dnešní podoba útoku žen na muže je více přímočará. Působením feminismu 21. století se ženy považují více za psychicky odolné a hledají i více oporu v zákoně. Dalším z činitelů je velké množství komerčních sebeobránných kurzů či velké množství úpolových sportů či kurzů sebeobrany, kde ženy se učí adekvátně využít svých schopností jako účinnou zbraň.

Mnohdy tyto technické prvky ženy dokážou využít, mnohdy útočí spontánně, bez zábran v afektu. Tabulka č. 3. poukazuje na různost útoků žen od mužů. Vycházíme z dosavadních zkušeností a praxe. Často systém ženské sebeobrany se zakládá na uvedených útocích, na přirozených reakcích.

Afekt, alkohol, drogy a různé psychózy jsou hlavními články vyvolávání útoků ženy proti muži či jiné ženě. Stejně tak jako lidské vztahy, žárlivost, láska dvou žen k jednomu muži, či násilí za účelem získání majetku či jiné násilné trestné činy, které bychom našli v trestním zákoně.

**Tabulka č. 3 Útoky žen**

<b>ÚTOKY ŽENY</b>	<b>ÚTOKY MUŽI</b>
Většinou údery otevřené ruce	Většinou údery vedené pěstí
Trhání, kousání, úchopy za vlasy	Údery, kopy, škrčení,
Věci denní potřeby	Nože, boxery, teleskopy
Menší újma na zdraví	Větší újma na zdraví, popřípadě smrt
Přestupky, méně závažné trestné činy	Trestné činy, zvláště závažné trestné činy

## 1.10 Problémy a starosti v osobním životě

Problémy a starosti v osobním životě je činitel, který v sebeobraně situaci může mít silné negativní působení, neboť jakýkoliv problém či starost silně ovlivňují lidskou psychiku a snadno ovlivňuje tzv. náladu člověka.

Náladu člověka lze charakterizovat takto: Citový stav osobnosti vyvolaný vnějšími i vnitřními vlivy, který během svého trvání ovlivňuje celkový projev člověka. Nemá vyhraněný obsah, není předmětně zaměřena. Jako součást emocionální struktury tvoří významný modus prožívání v kladných i záporných významech. Patická nálada, emocionální stav, jehož chorobnost není dána jejím zbarvením (to odpovídá běžným odstínům normální nálady), ale intenzitou tohoto zbarvení, jejím trváním, neodklonitelností a situační nepřiměřeností. Součástí depresivního syndromu je depresivní nálada (smutná, sklíčená, úzkostná, bezradná, apatická, mrzutá). Součástí manického syndromu je manická nálada (veselá, povznesená) a expanzivní nálada (rezonantní, zlobná). U organického psychosyndromu se vyskytuje euforická nálada, u epilepsie a intoxikací extatická nálada. Patické nálady významně ovlivňují ostatní psychické funkce člověka. ([http:// www.encyklopedie.seznam](http://www.encyklopedie.seznam) 2008).

Veškeré změny nálad jsou v rámci sebeobraně situaci dosti závažným problémem, kdy lze ze strany obránce předpokládat dva stavy.

První sebeobraně stav je tzv. rezignující a obránci je jedno jak dopadne a co se s ním bude dít.

Druhý stav je, kdy obránci se dostává do nepřičetnosti, agresivity až do afektu a je nebezpečný nejen pro útočníka, ale i sám pro sebe. Jeho uvažování je zkratovité, technika silová, bez taktiky a strategie. Často takový konflikt končí vážnou újmou na zdraví či smrtí útočníka.

Obránci po vyřešení této sebeobraně situace upadá do ještě větších psychických problému než před samotným konfliktem.

## 2. Cíl práce

Zjistit a ověřit faktory ovlivňující sebeobrannou situaci

- Vyjasnit si základní termíny v oblasti sebeobrany a doprovázejících úpolových disciplín.
- Poukázat na profil obránce a útočníka z hlediska psychologie.
- Zjistit co nejvíce faktorů, které ovlivňují obránce v rámci reálné sebeobranné situace.
- Vysvětlit si rozdíly mezi útokem a obrannou ženy ve srovnání s mužem v rámci reálné sebeobrany.

### **3. Metodika práce**

#### **3.1. Popis zkoumaného souboru a způsob jeho výběru**

Teoretický rozbor problematiky zahrnoval definice pojmů a termínů v oblasti sebeobrany jako součásti samotné úpolové disciplíny. Zejména se zabývá tím, co vlastně sebeobrana je, jak se člení a jaké v ní probíhají vnitřní a vnější vztahy.

Hlavní složkou teoretické práce však byly faktory, které v sebeobranné situaci působí, které celou sebeobrannou situaci ovlivňují a mění její neustále se převracející se podobu.

V současné podobě není mnoho ucelených informací a zdrojů, které by nám přiblížily či ujasnily, co se vlastně v přímé podobě odehrává v samotné sebeobranné situaci a proč ne vždy, to co jsme tvrdě a přesně cvičili v tělocvičně najednou při reálné či tzv. „ostré“ situaci nefunguje.

To nás vedlo k provedení výzkumu v oblasti faktorů, které ovlivňují sebeobrannou situaci. Proto se pokusíme zjistit a ověřit faktory, které se v sebeobranné situaci objevují.

#### **Způsob výběru objektu výzkumu:**

V říjnu v minulém roce (2008) bylo požádáno na ředitelství Městské policie Brno o možnost provedení výzkumné práce na téma faktory ovlivňující sebeobrannou situace a to u Jednotky operativního zásahu – JOZ MP Brno. Žádosti ze strany ředitelství bylo vyhověno, a proto byl kontaktován vedoucí jednotky, se kterým byla záležitost konzultována.

Jednotka operativního zásahu se skládá z 28 členů a to pouze mužů. Jejich věkové rozpětí je od 23 let do 40 let. Tato jednotka je zařazena v nepřetržité pracovní činnosti, což znamená, že svojí činnost vykonávají 24 hodin denně. Členové JOZ MP Brno pracují ve 12 hodinových intervalech tzv. dvojfázová směnnost a to střídání denních služeb což je od 7 hod. do 19 hod. a nočních služeb od 19:00 hod. do 7 hod.

Jejich specifikum je v první řadě charakterizován jako statut elitní jednotky a záchranného sboru, který má specializaci kromě jiného i na práci ve výškách. Tato jednotka je ze všech ostatních strážníků nejčastěji posílána na řešení konfliktních situací, kdy nejménou každý z členů musel v souladu se zákonem použít prvky sebeobrany.

Na základě jejich směnnosti se setkali s řadou různých faktorů, které jejich situaci v rámci sebeobraných situací zlehčovali nebo zhoršovali.

Tato zkušenost nás vedla k vytvoření dotazníku, který měli jednotliví členové vyplnit a předat ke zpracování, což se nepodařilo realizovat z důvodu velkého pracovního vytížení.

Na základě zkušeností z předešlých výsledků a podložených skutečností o nezáměru ze strany společnosti o jakoukoliv spolupráci v rámci výzkumů vyzkoušeli jsme metodu elektronické pošty, kdy byli osloveni níže uvedení a již zmiňovaný dotazník jim byl zaslán ke zpracování. Tabulka č. 4

Ze seznamu byli vybráni instruktoři a trenéři bojových umění, studenti jejich škol, někteří strážníci městské policie Brno, kteří měli již s konfliktní situací zkušenosti a oslovení o vyplnění dotazníku vyhověli. Dále to byli příslušníci policie ČR, se kterými jsem v kontaktu a dále studenti MU fakulty sportovních studií, oboru aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek. Tabulka č. 5 znázorňuje počty dotázaných v různých sociálních skupinách.

**Tabulka č. 4 Vracené dotazníky**

<b>Celkem 141</b>	<b>Vracených dotazníků 35</b>	<b>170 mužů</b>	<b>10 žen</b>
-------------------	-------------------------------	-----------------	---------------

**Tabulka č. 5 Sociální skupiny**

<b>Strážníci MP Brno</b>	<b>Studenti bojových umění</b>	<b>Policie ČR</b>	<b>Studenti FSPS - ASEBS</b>	<b>Ostatní (kamarádi a známý)</b>
11	76	1	22	33

## 3.2 Metody výzkumu

K této diplomové práci byl vypracován specifický dotazník (viz. Příloha), který lze charakterizovat jako zdroj informací posbíraných již od zmíněných 35 probandů, kteří odpověděli na dané otázky. Dotazníky byly pečlivě přepsány do programu Microsoft office – Excel, ve kterém byla vytvořena kontingenční tabulka. V této tabulce byly prováděny analýzy a souvislosti mezi jednotlivými otázkami a mezi jednotlivými probandy.

### **Rozbor jednotlivých částí dotazníků**

#### **Členění:**

#### **1. Charakteristika zkoumané skupiny, jednotlivců**

Ot.č.1 – 10, ot.č. 15,

#### **2. Psychologické a zdravotní faktory ovlivňující sebeobrannou situaci**

Ot.č. 11- 14, ot.č.

#### **3. Faktory v řešení sebeobranné situace s agresivní ženou a jejich vazba**

Ot.č. 16 – 18 řešení sebeobranné situace s agresivní ženou, morální zábrany,

#### **4. Vliv prostředí a času na sebeobrannou situaci**

Ot. č. 19 – 21

#### **5. Vliv počasí na řešení sebeobranné situace**

Ot.č. 22 – 23 vliv počasí na řešení sebeobranné situace

#### **6. Sociální faktory**

Ot.č. 25-26, 28-29 sociální faktory a jejich vliv na obránce

## 1. Charakteristika zkoumané skupiny a jednotlivých osob

Z vrácených 35 dotazníků bylo 31 od mužů a 4 od žen Tab. č. 6

### Charakteristika dotázaných:

**Tabulka č. 6 Vrácené dotazníky podle pohlaví**

	<b>mužů</b>	<b>žen</b>
<b>počet</b>	31	4

Ze zaslaných a vrácených dotazníků bylo věkové rozhraní žen 2 x 31 až 40 let a 2 x 21 až 30 let. Tab. č. 7 znázorňuje věkové rozhraní žen.

**Tabulka č. 7 Věkové rozhraní žen**

	<b>2 ženy</b>	<b>2 ženy</b>
<b>počet</b>	31 let – 40 let	21 let – 30 let

Věkové rozhraní mužů bylo více rozčleněné než u žen a tab. č. 8 nám charakterizuje jejich členění.



**Tabulka č. 8 Věkové rozhraní mužů**

	21 let – 30 let	31 let – 40 let	41 let – 50 let
<b>počet</b>	14	16	1

**Zkušenosti s úpolovými disciplinami:**

Zkušenosti z oblasti úpolových disciplín z 35 dotázaných odpovědělo kladně 34, čímž lze usuzovat, že všech 34 se již problematikou jak teoretickou či praktickou zabývalo nejen v rámci tréninku, ale i mnohdy v rámci vlastních zkušeností tabulka č. 9.

**Tabulka č. 9 Zkušenosti s úpolovými sporty**

Počet	styl	Počet tech. stupňů v daném stylu	soutěž	kvalifikace
11	ju jitsu	10	0	2
5	judo	4	3	1
4	aikibudo	3	0	1
8	karate	5	3	3
1	thaj box	0	0	0
5	sebeobrana	0	0	1
1	bez stylu	0	0	0

**Otázka: dostáváte se s lidmi do fyzických konfliktů, odpovědělo z 35 dotázaných takto:**

Při zadání otázky kolik dotázaných se dostává, do fyzických konfliktů odpověděli, dotázání dle tabulky č. 10 takto:

**Tabulka č. 10 Konflikty**

	<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Nevím</b>	<b>ne</b>	<b>Spíše ne</b>
<b>Počet</b>	5	1	0	19	10

Technické řešení sebeobranné situace, vztah otázek 7 a 8, zde jsme zjišťovali, zda dotázaní někdy použili technického prvku sebeobrany tab. č. 11

**Tabulka č. 11 Použití prvků sebeobrany**

	<b>Ano využil</b>	<b>Ne nevyužil</b>
<b>počet</b>	29	6

## 4. Výsledky práce

### 2. Psychologické a zdravotní faktory ovlivňující sebeobrannou situaci

Na základě odpovědí se domnívám, že dotázaní jsou skupinami níže uvedených temperamentů tabulka č. 12.

**Tabulka č. 12 Temperament a psychické vlastnosti zkoumaného souboru**

	<b>cholerik</b>	<b>Sangvinik</b>	<b>melancholik</b>	<b>flegmatik</b>
<b>počet</b>	7	12	6	10

Na základě dotazu, jaký mají vztah ke konfliktním situacím tab. č. 13, odpověděli dotázaní takto:

**Tabulka č. 13 Konfliktní situace**

	<b>pozitivní vztah</b>	<b>negativní vztah</b>
<b>počet</b>	6	29

### **Vliv psychiky a nálady na řešení sebeobranné situace**

Rozborem jednotlivých otázek v oblasti změn psychického naladění tzv. nálady, lze charakterizovat to, že ve většině případů má lidská nálada značný vliv na řešení sebeobranných situací.

V mnoha případech, kdy obránce se dostává do další silně stresující situace a už samotné vyrovnání se skutečností hájit svůj život, zdraví, či majetek, silně mění rozrušení a náladu člověka.

Při analýze tohoto tématu všichni v situaci, kdy měli dobrou náladu a byli pozitivně naladěni, snaží se tito lidé konfliktní situaci řešit smírem, rozmluvou nebo jinou formou verbální komunikace.

#### **Příklady odpovědí:**

*„V dobré náladě se snažím konfliktní situaci vždy vyřešit smírem a vysvětlením si problému, konfliktu“.*

*„Dobrá nálada – nechci ublížit, vše vyřešit v klidu bez nutnosti fyzického násilí.“*

*„Dobrá nálada – pokud možno vyřešit věc diplomatickou cestou, pokud možno bez zbytečné újmy.“*

*„Dobrá nálada – nenechám se za žádných okolností vytočit.“*

Lze tedy říci, že dobře naladěný člověk, pokud opravdu nemusí, nehledá řešení v cestě násilí, ale spíše celou vyhrocenou situaci vést ke klidu a k debatě až k samotnému smíru.

Co se týče i samotného přístupu k taktice a strategii, byla zde častá souvislost v úniku a orientace v terénu, aby bylo možno provést manévr vedoucí k útěku či zahrnutí nezávislé osoby do konfliktu jako možnou oporu.

Ve špatné náladě jsme narazili na problematiku agrese. Čím horší nálada tím i větší agrese a tím víc řešit situaci násilnou formou. Je zde přímá úměra.

#### **Příklady odpovědí:**

*„V případě špatné nálady bych pravděpodobně jednal agresivně.“*

*„když mam náladu špatnou, dřív saham po násilí“*

*„Jsem popudlivý a snadno se naštvu a vybuchnu“.*

*„Při špatné náladě jsem agresivnější. Nicméně ne tak, že bych se nedokázal ovládat“.*

#### **Zdraví a řešení sebeobrané situace, úrazy a zranění vzniklé vinnou útočnicka**

V tomto tématu byly nalezeny dvě souvislosti. Obě silně souvisí s psychickým naladěním a druhá s přístupem k dané situaci.

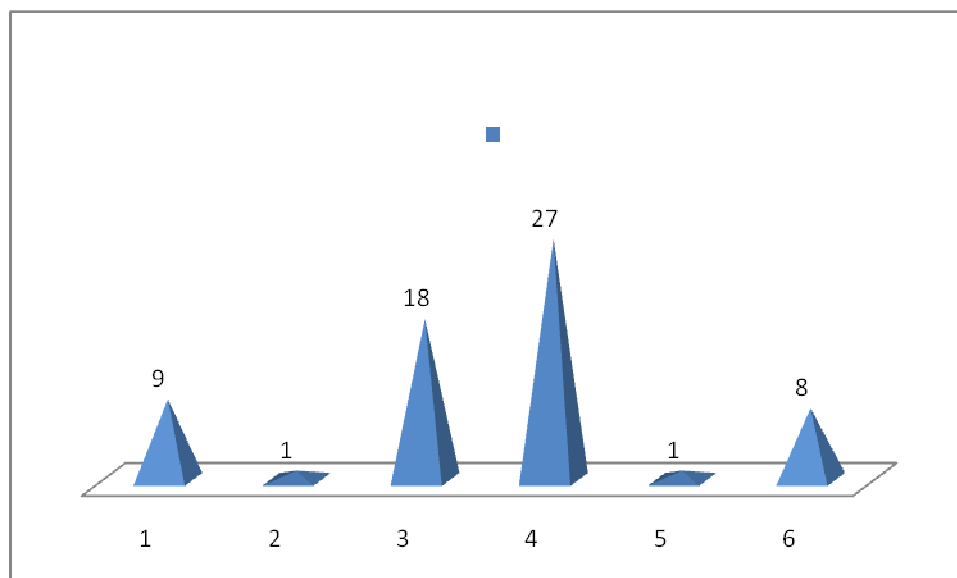
Zdraví lidé jsou k řešení sebeobraných situací vyrovnanější a jejich komplexní přístup mnohem střízlivější.

Nemocní lidé jsou ovlivněni subjektivními pocity, které v nich vyvolává bolest, oslabení, pomalejší reakce, ale zároveň větší podrážděnost a agresivitu.

Při analýze zkoumané problematiky byly dále zjištěny tyto výsledky, přičemž při pohledu na tab. č. 13 jasně vyplývá, že daný zdravotní stav má vliv na řešení sebeobrané situace obrázek č. 7. znázorňuje jednotlivou škálu výsledků a jasnou převahu v bodě 4.

**Tabulka č. 13 Vliv zdraví a úrazů**

	<b>Zvýšení agrese</b>	<b>únik</b>	<b>Změna taktiky</b>	<b>Má vliv.na seb.sit.</b>	<b>Nemá vliv</b>	<b>Nemá zkušenost</b>
<b>počet</b>	9	1	18	27	1	8



**Obrázek č. 7 Vliv zdraví a úrazů**

### **Příklady odpovědí:**

*„pokud mi někdo způsobí zranění, což se mi moc často nestává, pokud ale se mi něco stane, tak jsem si jist, že se v momentu nabudím energii a dovedu ublížit, protože pokud je na mě neprávem kladen fyzický nátlak nenechám ze sebe dělat boxovací pytel“*

*„adrenalin potlačí bolest, poté bolest zděšení a šok“*

*„Za každou cenu zabránit dalšímu poranění zvolením „tvrdšího“ postupu vůči útočníkovi“*

*„určitě vyvolává mnohem větší agresivitu, nekontrolovatelnost a chuť všechnu bolest útočníkovi vrátit alespoň dvakrát“*

*„pokud mne nevyřadí z boje, tak přispěje k nabuzení a zničení soupeře“*

*„ Z metodiky tedy vyšlo najevo, že většina obránců i pod vlivem zranění budou dále pokračovat ve vyřešení situace pro jejich prospěch. Úraz obránce tedy značně ovlivní jeho taktický přístup v řešení situace a vytváří si pro sebe co nejideálnější podmínky jak zdárně situaci ukončit.“*

### **3. Faktory v řešení sebeobraně situace s agresivní ženou a jejich vazba**

řešení sebeobraně situace s agresivní ženou, morální zábrany, rozdíly v útoku ženy od muže, přístup obránce

V teoretické části jsme zdůraznily značné rozdíly mezi mužem a ženou. Rozdíly somatické, psychické, motorické, ale i rozdíly technického útoku.

Praktická část nám ukáže, jaké zkušenosti měla s tímto tématem zkoumaná skupina tab. č. 14

**Tabulka č. 14 Útoky žen**

	<b>Ano, mám zkušenosti</b>	<b>Ne, nemám zkušenosti</b>
<b>počet</b>	<b>26</b>	<b>10</b>

Morální zábrany při sebeobraně proti ženě jasně ve většině případu dle tab. č. 15 odpověděli dotázaní, že ano, u zbytku dotázaných nebyla otázka nebyla zodpovězena.

**Tabulka č. 15 Morální zábrany**

	Mám zábrany	Nemám zábrany
počet	24	2

#### **Příklady odpovědí:**

*„určitě bych nepostupoval jako na útočnicka na muže už jen z důvodu toho, že je to žena nemohu v danou situaci zjistit zda není těhotná atd. Myslím si, že ženy volí z většího procenta ústup v případě opačném bych to vyřešil podle síly a intenzity a délky útoku“*

*„Jo mám, nevím proč, možná výchova, možná to, že zbít ženu, dokáže každé drsňák“.*

*„Asi bych rozdíl nedělala., pokud by někdo zaútočil. Myslím, že ženy jsou v reálu zákeřnější, protože koušou a škrábou – to je asi rozdíl oproti mužům.“*

*„Ano. Zvládnutí situace je zhoršeno podvědomím, že se jedná o ženu. U obránce je snaha o co nejmenší možnou sílu a možné poranění útočnice“*

*„Hrozný,zábrany protože k ženě se chováme vždy s úctou.Ženy jsou agresivní až hysterické. Jejich stavba těla není přispůsobena k boji a případná zranění jsou většinou s následky.“*

*„Většina dotázaných konstatovala, že řešení sebeobraně situace se ženou jako útočnicí je dosti komplikovaná a existuje široká hranice tolerantnosti oproti útoku od mužů.“*

#### **4. Vliv prostředí a času na sebeobrannou situaci**

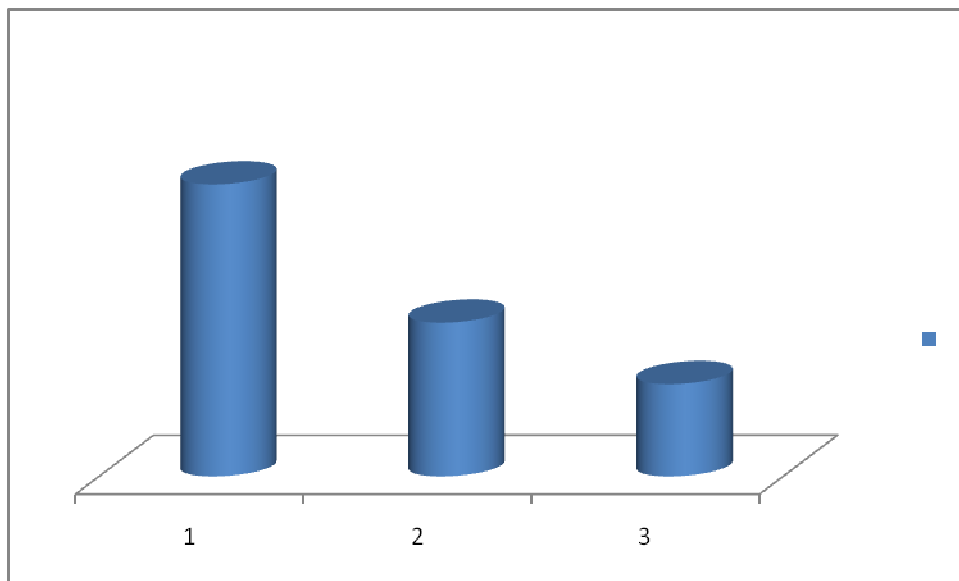
Prostředí sebeobraně situace je místo, které ve většině případů vybírá a určuje útočník. Je to jeho výhoda, místní znalost a pro nás silný moment překvapení.

Z dotázaných většina určila místo konfliktních situací diskotéky, zábavy hudebního charakter, restaurace a v neposlední řadě terén města – ulice, parky, tabulka č. 16.

**Tabulka č. 16 Prostředí.**

	<b>Diskotéka, zábava, restaurace</b>	<b>Prostředí města, ulice, parky</b>	<b>Nemá zkušenost</b>
<b>počet</b>	<b>19 (1)</b>	<b>10 (2)</b>	<b>6 (3)</b>

Nejvíce již bylo na diskotéce, zábavě či v restauraci, výsledek lze porovnat dle obrázku č. 8 velikost válců nám stanovuje jasný počet konfliktních situací dle daných bodů



**Obrázek č. 8 Prostředí**

**Příklady:**

*„Zájmové akce, kterých se účastním, hospodské prostředí a okolí.“*

*„Diskotéka, zastávka (opilec), auto (agresivní řidič)“*



*„Venku před lidmi-zastávka MHD-větší možnost útěku, v místnosti jsem volil raději dostat soupeře na zem razantněji a rychleji než venku, protože v místnosti je menší možnost útěku“*

*„Diskotéka, nejčastěji na vesnicích“*

*„Hospoda, Ulice, Diskotéka, Tramvaj“*

Je zajímavé, že lidé se snaží chodit bavit mezi lidmi na různé akce, přičemž na těchto akcích, diskotéky, zábavy, restaurace dochází nejvíce k fyzickým konfliktům.

Z již výše uvedených výsledků, kdy dotazování odpověděli, že při řešení sebeobrané situace – konfliktu, když mají dobrou náladu, snaží se věc řešit smírem.

Pohled, který vnímáme my, vychází z toho, že i když se lidé chodit bavit, konflikty většinou vychází z vnitřních pohnutí a pocitů, kdy osoby ovlivněné alkoholem jednájí jinak, než když jsou ve stavu střízlivosti. Zdroj agresivity lze jen velmi těžko určit a může jím být cokoliv. Agresor či obránce, se mohou jít bavit již pod vlivem, ne zrovna dobré nálady a alkohol nebo návykové látky udělají své. Velkou roli hraje žárlivost, či postavení ve společnosti, kdy se snažíme ukázat jako drsní a správní chlapi.

### **Vliv prostředí na obránce:**

#### **Příklady:**

*„lépe na mě působí ulice, kde je minimum lidí a bezmezná možnost útěku, naopak kluby a podniky plné lidí na mě působí stresověji“*

*„Žádné prostředí by na mě nepůsobilo dobře, pokud bych byl napaden“*

*„možnost, že útočník může prostředí využít ve svůj prospěch.“*

*„Kde je více lidí, větší snaha uspět, domácí násilí v rodině velice stresující – lítost., beznaděj, bezmocnost.“*

*„Na ulici je větší prostor eventuálně utéct, tedy lépe.“*

*„Neutralně, konflikt není vina prostředí, ale lidi kteří ten konflikt vyvolají“*

*„Lze tedy charakterizovat, že prostředí je prvotní pravidlo útočníka. Obránce si nikdy nevybírám prostor, kde bude napaden. Prostředí při řešení sebeobrané situace tedy hraje při velkou roli a je taktizujícím principem.“*

### Vliv času na sebeobrannou situaci

Stejně tak jak je důležitým faktorem prostředí tak stejně důležitým faktorem je čas řešení sebeobranné situace. Proto čas a místo je vrcholným principem řešení tabulka č. 17, modelových situací a umění se přizpůsobit těmto docela dosti složitým faktorům.

**Tabulka č. 17 Čas z hlediska denní doby**

	Nemá čas žádný vliv	Ranní doba mezi 5 - 7	Po obědě po jídle
počet	5	15	4

#### Příklady:

*„Přes den hůře asi po velkém obědě,tj kolem 13hodině“*

*„ráno je horší z mého hlediska proto, protože člověk má celý den před sebou, není ještě stoprocentně probraný a přemýšlí co jej všechno v následujícím dni čeká a na co nesmí zapomenout“*

*„Brzká ranní hodina“*

*„Hned po ránu,potom kolem poledne“*

*„Ráno kolem 5-6 hodiny, člověk je rozespalý, nepřipravený“.*

Většina dotázaných odpověděla, že nejvíce mají problémy v brzké ranní době, tab. č. 17, kdy jsou jejich reakce po nočním spánku mnohem delší, tělo zatuhlé a vliv osvětlení, kdy přechází z nočního osvětlení na osvětlení denní tab. 18.

**Tabulka č. 18 Nejproblémovější čas z hlediska noční doby**

	Nemá čas žádný vliv	Čas od 18 – 21 hod.	Čas od 22 – 02 hod.	Čas od 03 -	Faktor tmy
<b>počet</b>	5	1	6	5	5

**Příklady:**

*„V noci kolem 2-3 hodiny, člověk je už unavený, tma.“*

*„večer pak spíš nad ránem 2-3 hodina / zkušenost z bezpečnostní agentury, nejhůře se překonává spánek“*

*„Asi nezáleží ani tak na hodině, jako na momentálním stavu (únava, ovlivnění alkoholem atd.) a taky na světle. Za tmy je každá situace o něco složitější.*

*v noci po probuzení“*

*„když je tma, tudíž by mě určitě limitovala tma.... Taky by asi nebyl poblíž nikdo, kdo by mi případně mohl pomoci. To je omezující i pro hodiny noční doby, samozřejmě musím vzít v úvahu faktor únavy, který bude v nočních hodinách“*

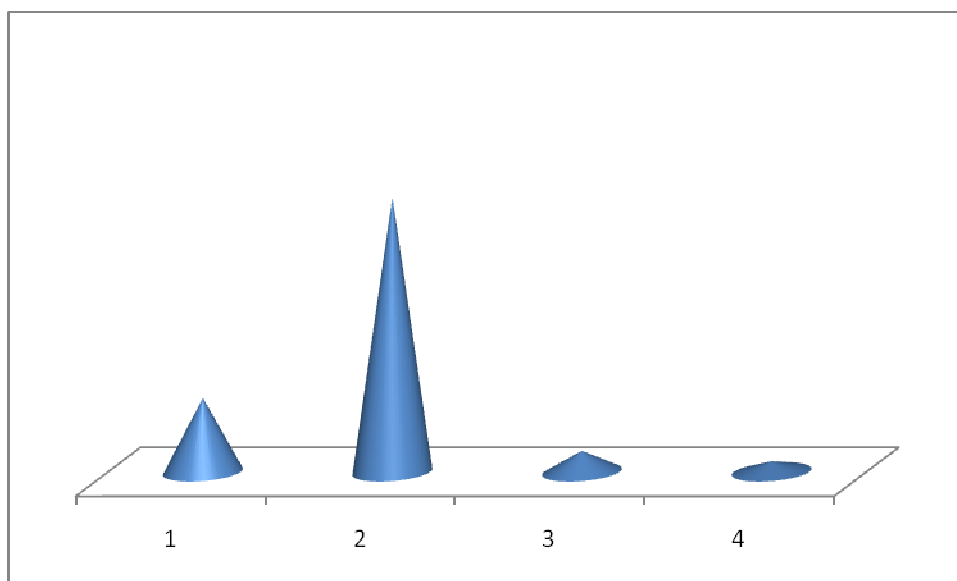
Noční doba je faktorem dle dotázaných faktorem tmy. Je to faktor, který vyvolává u dotázaných pocit horší orientace v prostoru. Noční dobu uvádí jako dobu únavy, pomalejších reakcí, dobu, která snižuje pravděpodobnost pomoci nezávislé osoby. V noci se lidí venku pohybuje méně a navíc tma jako limitující faktor v nich vyvolává strach z neznáma a navíc někomu ještě pomoc nepřipadá v úvahu. Zde proto hraje roli princip, vždy jsem na to sám.

**Vliv počasí na řešení sebeobránné situace**

Počasí má vliv na řešení sebeobránné situace a tab. č. 19 nám jasně říká, že počasí je při řešení sebeobránné situace silným handicapem obr. č. 9.

**Tabulka č. 19 Počasí**

	<b>Nemám zkušenost</b>	<b>Handicap</b>	<b>Pomáhá mi</b>	<b>nerozhoduje</b>
počet	7 (1)	26 (2)	2 (3)	1 (4)



**Obrázek č. 9 Počasí**

**Příklady:**

*„snížením technických možností, ale i možností využití po stránce taktické“*

*„V dešti a mrazu delší doba na zahřátí a vůbec rozhýbání se. Teplé oblečení...Zpomalení...“*

*„To jsou podmínky, které zhoršují odhad, rychlost reakce na útok, pohyblivost, výdrž.“*

*„Snad jen náledí, či bláto, kdy mi hrozí ztráta stability a přenesení boje na zem.“*

*„Vysoké teploty mi nevadí. Děšť sám o sobě taky ne, pokud je mi zima, budu samozřejmě ztuhlejší, pomalejší, méně pohyblivý. Při mrazu může navíc být kluzký podklad.“*

Většina dotazovaných uvádí počasí jako handicap, který silně ovlivňuje jejich subjektivní i objektivní pocity v řešení situace. Nejvíce jako negativní faktor uvádí zimu, která v nich vyvolává křehkost, zatuhlost a tím i větší zranitelnost.

Zima nás také nutí nosit více oblečení a tím jsme méně pohybliví. Máme menší start a pomalý nástup do bojové defenzivy i ofenzivy.

## 6. Sociální faktory

Často člověk musí řešit v průběhu svého života mnoho problémů, má starosti, je ovlivňován různými činiteli, které vyvolávají psychickou zátěž, a člověk ve společnosti vykazuje následně různé nečekané reakce.

Na dotaz, jak dotázaní reagují v tomto stavu, když mají problémy např. v rodině nebo v zaměstnání a jaká je jejich odezva, když se dostanou do řešení fyzického konfliktu.

### Příklady odpovědí:

*„Jsem nervózní a jedním popudlivě“*

*„Když jsem naštvaný, jdu bez rozmyšlení do boje, jsem agresivnější a nesnažím se situaci vyhnout, tak, jako když mám dobrou náladu...“*

*„Větší podrážděnost, možnost větší agrese, určité vybití se.“*

*„Soustředím se na to co je v danou chvíli důležité. Ostatní věci řeším až když na to přijde správná chvíle“*

*„Viz. jednání podle nálady. Jsem-li pod vlivem předchozího problému doma či v práci, zvyšuje se moje agresivita a odhodlání někomu rozbít nos.“*

Lze tedy říci, že když má člověk starosti a problémy v osobním či profesním životě, podněcuje to agresivitu a tedy i chuť se na někom vybit.

Jeden z faktorů, který na člověka působí v rámci řešení konfliktní situace je společnost lidí, před kterýma se problém vyskytuje tab. č. 20.

Je možné, že obránce, před svědky konfliktu přistupuje k situaci jinak než, když sebeobrannou situaci musí řešit bez svědků. Dotázaní na problematiku reagovali takto:

**Tabulka č. 20 Sociální faktory**

	<b>Cítím oporu</b>	<b>Nijak</b>	<b>Nemám zkušenost</b>
<b>počet</b>	32	1	2

**Příklady odpovědí:**

*„dodává mi to vnitřní klid, že za mnou někdo stojí a pomůže mi v případě potřeby  
Jednoznačně větší jistota a klid“*

*„Přidá to na sebejistotě a sklidní se případné emoce, které by mohli ovlivnit  
přiměřené reakce.“*

*„S kolemjdoucím člověkem nemůžu počítat jako s oporou a v případě kamaráda –  
jak kdy J Ale jakákoliv opora působí zklidňujícím dojmem, zvýší sebejistotu a může  
pomoci k „chladnokrevnějšímu“ řešení situace“*

*„určitě lépe, morální podpory je super“*

Po vyřešení sebeobránné situace člověk prožívá různé emoce. Pocity zloby, pocity vítězství, či nepříjemné pocity, tab. č. 21, že jsem byl nucen vůbec prožít takovou silnou stresovou situaci.

**Tabulka č. 21 Emoce**

	<b>Dobře, úleva, uspokojení</b>	<b>Špatně, strach, deprese</b>	<b>Nedokážu posoudit, nevím</b>
<b>počet</b>	20	5	10

**Pocity některých dotázaných vypadali takto:**

*„Úleva doprovázena nejistotou a strachem co bude následovat.“*

*„Dobrý pocit z dobře vykonané práce Radost nad tím, že se mi podařilo se*

*nezranit...“*

*„Deprese“*

*„Srdce mám až v krku a nemůžu popadnout dech, klepou se mi kolena a neovládám mimiku“*

*„triumf, strach“*

*„Působí adrenalin, klepu se (vnitřně), přehrávám si situaci a přemýšlím, co jsem měl udělat jinak. Nemám rád násilí ani na sobě ani na jiných.“*

Z rozboru jednotlivých odpovědí většina projevila pocit úspěchu, dobře vykonané práce, ale většinou pocity bývaly smíšené. Na jedné straně pocit, že jsem se ubránil a přežil. Na druhé straně, co bude následovat dál. Je to stresující emocionální stav a na některé lidi, může mít dlouhodobý stav vyvolávající strach a deprese.

Problematika sociálních faktorů byla nastavena jako dodržování určitých norem nastavených společností tabulka č. 22.

V průběhu sebeobrané situace, ale i po ní se odehrávají další činnosti, které často souvisí s hranicí českého právního systému.

**Tabulka č. 22 Činnosti**

<b>Zranění útočníka</b>	<b>Vlastní zranění</b>	<b>Zranění kolegy, kamaráda</b>	<b>Útočník podá trestní oznámení</b>
<b>33 poskytne první pomoc, ostatní dle vážnosti situace, popřípadě únik</b>	<b>34 vyhledá lékařské ošetření</b>	<b>34 poskytne pomoc</b>	<b>30 se bude právně bránit, ostatní počkají, co se bude dál dít</b>

V problematice otázky jak budou reagovat, když jim útočník bude vyhrožovat újmou na životě nebo zdraví tab. č. 23 a to obránci, popřípadě jeho rodině reagovali dotázaní takto:

**Tabulka č. 24 Výhružky**

<b>Oznámení na PČR</b>	<b>Nic, ignorace</b>	<b>Zvýšení agrese, msta</b>
<b>15</b>	<b>9</b>	<b>11</b>



## Diskuse

Na závěr dotazníku byl umožněn dotázaným vyjádřit se k celé problematice řešení sebeobraných situací a jejich vlastní doporučení, poznatky, názory a zkušenosti, které by mohli pomoci ostatním k lepšímu zvládnutí sebeobrany.

### Dotázaní odpověděli takto:

*„zachovat klid, rozvahu, vyhodnotit situaci, rychle vyřešit pokud možno co nejméně ublížit nejméně svědků“*

*„cvičit, cvičit a cvičit, plus předcházet situacím“*

*„Dotazník mi byl přínosem, že sem přemýšlel nad věcmi, nad kterými sem ještě nepřemýšlel. Nevím, co víc bych dodal s nedostatkem zkušeností použití sebeobrany.“*

*„trénovat situace pro včasné rozpoznání sebeobrané situace, jejich charakteristik, a řešení konfliktu „mimo boj“. Zvládat vyhocené situace plné emocí bez taktických chyb a optimálně reagovat v reálně nebezpečných situacích.“*

*„Vždycky zkus napočítat do 10 a pak se teprve do něčeho pust' !!!“*

*„myslím si, že první krok k vyřešení sebeobrané situace není ani technika, ani sebevědomí, ani síla...ale naprosto nejdůležitější je srovnat si všechny okolní aspekty v hlavě a každý krok si důkladně promyslet do důsledku a vždy mít plán B. VŠE JE O HLAVĚ“*

*„Vyzkoušet si tyto situace co nejreálněji, jak jen to jde – ochranný oděv, útočník který se chová reálně (slovně i fyzicky), v různých prostředích. I tak je to jen tak 80-90% reality (vždy to můžu odplácet) – zbytek je na realitě (doufám, že to nebude nutno použít)“*

*„Je třeba se připravovat minimálně pomocí cvičení některého úpolového sportu, nejlépe takového, který je opravdu prakticky použitelný v reálné sebeobraně. Bez přípravy není možné čekat, že jsem schopen účinně vyřešit sebeobranou situaci“*

*„myslím, že kromě sebeobraných technik je potřeba pracovat hlavně na své psychice“*

## Závěr

V diplomové práci jsme se zabývali problematikou faktorů, které působí na sebeobrannou situaci. Zjišťovali jsme a ověřovali prostřednictvím analýzy a rozborů odpovědí z jednotlivých vrácených dotazníků. Ve výsledcích bylo jasně stanoveno, že existuje mnoho faktorů, které působí na obránce a ovlivňují jeho přístup k vyřešení sebeobranné situace.

Lze tedy říci, že na sebeobrannou situaci opravdu působí mnoho rozličných faktorů, které celou situaci silně ovlivňují a mají jednoznačně vliv na přístup obránce k samotnému řešení. Obránce musí tedy splnit základní 4 systémy, které vedou k úspěšnému ukončení sebeobranné situace

Systém psychologický: systém zaručující rychlému se vyrovnání se stresovou situací a zklidnit vlastní autosugescí své pocity strachu a tím i předcházet fyziologickým pochodům v těle, které vedou k zhoršujícím stavům.

Systém strategický: volit přesně a obecně dané principy, které pro řešení sebeobrany platí.

Taktika x flexibilita: umění se přizpůsobit rychle měnícím se situacím v průběhu řešení sebeobranné situace.

Technický výběr prvku sebeobrany: zvolit správný výběr technického prvku, který je účinný a adekvátní vůči vedenému útoku.

Jestliže se budeme držet stanovených zásad a metod, využijeme, všech získaných poznatků, bude řešení sebeobranné situace pro nás mnohem jednodušší a budeme s těchto nepříjemných situací vycházet s menší újmou na zdraví, či škodě na majetku. Lépe se sžijeme se stresovými faktory, které na nás v dané situaci působily či působily po dané situaci.

Dané poznatky mohou vést i k úpravě metodiky ve výuce sebeobrany, kdy lze tyto různé faktory uměle vyvolávat za účelem reálnější přípravy na skutečný střet.

Je proto dobré přípravu vést nejen v tělocvičně, ale volit i ty místa, kde často ke konfliktům dochází. Dle výsledků práce tedy zkusit vytvářet modelové situace na ulicích v různých místech za různého počasí v různých druzích obleků.

Cvičit v prostorách po domluvě s majiteli diskoték, bazénů, ale i v parcích, na parkovištích v autech nebo i v podchodech, úzkých chodbách apod.

Čím blíže reálnějšímu prostředí a řešení reálných věcí a stavů, tím i lepší adaptace na problém, rozvoj taktického myšlení a v první řadě uvědomování si všech faktorů, které na obránce působí.

Na základě toho věříme, že tyto výsledky a informace ovlivní kinantropologii jako vědní disciplínu, ale i další obory zabývající se teorií a didaktikou sebeobrany.

Do budoucna věříme, že dojde k dalšímu objevování metod a postupů, jak se lépe připravit na řešení sebeobrané situace a že sebeobrana dále zůstane otevřeným systémem, který bude neustále přijímat nové praktické a teoretické poznatky.

## **Použitá literatura:**

Adams, Ronalds, J, McTernan, Thomas, M, Remsberg, Ch. (1980). *Jak přežít v betonové džungli (Street Survival)*. Northbrook. First Publisher. str, 357. ISBN 80-86244-19-9

Čírtková, L. (2000). *Policejní psychologie*. Praha. Portál, s.r.o. str. 249. ISBN 80-7178-475-3

Dovalil, J. a kolektiv. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha. Olympia-Sportprint, str. 331. ISBN 80-7033-760-5

Ďurech, M. (2000). *Úpoly*. 2. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, str. 64. ISBN 80-223-1381-5

Ďurech, M. Společné základy úpolov. 2. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3

Havlíčková, L. a kolektiv (2003). *Fiziologie tělesné zátěže 1. Obecná část*. Praha. Nakladatelství Karolinum, str. 203. ISBN 80-7184-875-1

Jindřich, I. Muller, I. (1980). *Příručka sebeochrany*. Praha. Naše vojsko. str. 259. ISBN 28-053-80

Konečný, A. (2000). *Slovník sebeobrany Ji-Jitsu*. Olomouc. Votobia. str. 175. ISBN 80-7198-446-9

Král, O. (1999). *Mistr Sun, o válečném umění*. Praha. Maxima. Str.115. ISBN 80-901333-5-5

Levský, V.L. (1969). *Sebeobrana*. Bratislava. Obzor. Str. 313

Máček, M. Máčková, J (2002). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno. OL Print Šlapanice. str. 112. ISBN 80-210-1604-3

Náchodský, Z. (1992). *Učebnice sebeobrany*. Praha. Futura, a.s. str. 358.  
ISBN 80-85523-01-09

Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha. Academia.str. 336.  
ISBN 80-200-0628-1

Schmitt, G. (1993). *Holky braňte se*. Mnichov. Ivo Železný s.r.o. str. 91  
ISBN 80-237-3705-8

TurnBull, S. (1992). *Ninja*. Praha. Naše vojsko. str.158. ISBN 80-206-0439

Reguli, Z. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno : MU, 2005. 133s. ISBN 80-210-3700-8

Reguli, Z. (2008) *Přednáška teorie a didaktika sebeobrany*

<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/28591-biometeorologie> 11.11. 2008

<http://www.encyklopedie.seznam.cz> 11.11. 2008

[http://www.en.wikipedia.org/wiki/Self\\_defense](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Self_defense) 13.12. 2008

[http://www.en.wikipedia.org/wiki/Self\\_defense](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Self_defense) 13.12. 2008

<http://www.legal-explanations.com/definitions/self-defense.html> 13.12. 2008

<http://www.nonenseselfdefense.com/fight.selfdefense>. Huml 13.12. 2008

<http://www.specialista.info> 13.12. 2008

<http://www.kickboxbrno.cz> 13.12. 2008

<http://www.jjkd.wz.cz> 13.12. 2008

<http://www.obrana.cz> 15.2. 2009

<http://www.Streetsurvival.cz> 21.02. 2009

<http://www.cojeco.cz> 21.02. 2009

<http://www.lidovky.cz/stoupa-pocet-zen-nasilnic>) 25.02. 2009

<http://www.encyklopedie.seznam.cz/heslo/73757-nalada>) 01.03. 2009

## **Přílohy: 1 x Dotazník**

### **DOTAZNÍK**

#### **Faktory ovlivňující sebeobrannou situaci**

Dotazník je zaměřen na faktory a vlivy, které působí na obránce v rámci fyzického konfliktu.

Tento dotazník nemá ani správné ani špatné odpovědi, ale pouze by měl zodpovědět zadané otázky, které z vašich názorů a praxe pomohou tuto problematiku více objasnit.

Výsledky pomohou k lepší metodické a didaktické přípravě studentů bojových umění a klientů sebeobrany pochopit markantní rozdíly mezi nácvikem v tělocvičně a podstatou reálné sebeobrany.

Výsledky také napomohou k vytvoření široké škály různých scénářů a modelových situací, podmínek, které nás více připraví pro reálnou sebeobranu.

Na otázky proto odpovídejte podle vlastní praxe a zkušenosti, podle vašich pocitů a volně plynoucích myšlenek.

Vaše odpovědi vždy označte křížkem, popřípadě v odpovědích sdělte co nejvíce vašich poznatků.

### **DOTAZNÍK**

#### **1. Jste ?**

<b>muž</b>	<b>žena</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **2. Přiřaďte svůj věk do níže uvedené tabulky.**

<b>20 - 30 let</b>	<b>31 - 40 let</b>	<b>41 - 50 let</b>	<b>51 a víc</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **3. Je vaše zaměstnání spjaté prací s lidmi?**

<b>Ano</b>	<b>ne</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **4. Dostáváte se s lidmi do fyzických konfliktů?**

<b>Ano</b>	<b>spíše ano</b>	<b>nevím</b>	<b>ne</b>	<b>spíše ne</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **5. Určete, kolikrát za posledních 6 měsíců jste se dostal do sebeobranné situace v rámci profesní sebeobrany (Vaše zaměstnání) a kolikrát to bylo v rámci mimo profesní činnosti – v osobní sebeobraně?**

<b>profesní sebeobrana</b>	<b>osobní sebeobrana</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Zabýváte, nebo zabýval jste se nějakým sebeobránným systémem, bojovým uměním nebo bojovým-úpolovým sportem?  
Jestli ano, tak v pište do tabulky.

Sebeobránný systém, bojové umění, bojový-úpolový sport	Kolik let, nebo měsíců	Nejvyšší dosažený tech.stupeň	Účast na soutěži	Kvalifikace např.trenér, instruktor.	Období ve kterém jste cvičil nebo cvičíte

7. Využil jste někdy technických prvků sebeobránného systému, pokud ano, zkuste popsat jaký a proti kterému útoku?

8. Jestliže jste nevyužil žádného technického prvku ze sebeobrány, zkuste stručně popsat, jak jste vaší fyzickou konfliktní situaci řešili?

9. Můžete o sobě tvrdit, že máte rád konfliktní situace?

ano	ne

10. Můžete určit psychické vlastnosti, které by jste k sobě přiřadili?

11. Jaký je váš přístup v sebeobránné situaci, jestliže máte tzv. dobrou náladu – cítíte se dobře a jaký je váš přístup, když máte náladu špatnou? Zkuste popsat rozdíly.

12. Když jste nemocný nebo vás něco bolí, jsou vaše reakce v sebeobraně jiné než, když jste zdraví? Popište rozdíly.

13. Jak na vás působí zranění nebo úraz způsobený útočníkem v průběhu sebeobraně situace? Zkuste vyjádřit své pocity.

14. Jak vás úraz nebo zranění útočníkem ovlivní ve vašem dalším jednání?

15. Myslíte si, že jste dostatečně připraveni zvládnout sebeobranou situaci? Jestli ano, tak zkuste popsat proč.

16. Máte zkušenost se sebeobranou proti agresivní ženě? Jestli ano, zkuste situaci popsat.

17. Pokud jste řešili sebeobranou situaci proti ženě, zkuste přiblížit rozdíly mezi útokem ženy a muže.

18. Máte morální zábrany v situaci, kdy útočníkem je žena a jestli ano tak proč?



19. V jakém nejčastějším prostředí jste se do fyzického konfliktu dostali? Můžete jich jmenovat i více.

20. Jak na vás působí různá prostředí, ve kterých jste se dostali do fyzických konfliktů?

21. Jaká denní nebo noční hodina je z vašeho hlediska pro sebeobrannou situaci hůře řešitelná? Znázorněte na hodinách a zkuste níže specifikovat. Na prvních hodinách znázorněte denní dobu a druhých hodinách noční dobu.



1. Hodiny denní doby.



2. Hodiny noční doby

22. Jakým způsobem v sebeobranné situaci na vás působí extrémní počasí? Např. déšť, mráz, silný vítr, vysoké letní teploty.

23. Uveďte, jaké jste pociťovali rozdíly v sebeobranné situaci, když vám bylo teplo a když vám byla zima?

24. Ovlivňují vás v sebeobraně situace problémy v rodině nebo problémy v zaměstnání?

Zkuste popsat vaše jednání v konfliktní sebeobraně situaci.

25. Jak se cítíte, když máte v sebeobraně situaci oporu ve svém kamarádovi, kolegovi nebo jen kolemjdoucího člověka?

26. Bráníte se rozdílně před svědky konfliktu a bez svědků konfliktu?

27. V sebeobraně situaci na člověka působí mnoho fyziologických a psychických faktorů, urči aspoň několik, které si myslíte, že na vás působí nejvíce?

28. Jak se cítíte po sebeobraně situaci ve které jste uspěli. Zkuste vyjádřit své pocity.

29. Vyřešením sebeobraně situace mohou vzniknout další, níže uvedené problémy. Uved'te, jak by jste tyto situace řešili?

1. Zranění útočníka

2. Vlastní zranění

3. Zranění kolegy, popřípadě osoby, která vám v sebeobraně situaci pomáhala

4. Útočník na vás podá trestní oznámení

--

5. Útočník vám vyhrožuje újmou na zdraví nebo smrtí

--

6. Útočník vám vyhrožuje fyzickým zlikvidováním vaší rodiny

--

Jestliže vám byl tento dotazník přínosem, tak na závěr uveďte své vlastní poznatky, názory a zkušenosti, které by mohli pomoci ostatním k lepšímu zvládnutí sebeobrané situace.

--

## RESUMÉ

Bc. Lubomír Medo

Faktory ovlivňující sebeobrannou situaci

Diplomová práce, Brno 2009

Téma práce:

Tématem práce bylo zjištění a ověření faktorů, které sebeobrannou situaci ovlivňují. V teoreticky zaměřené části práce jsme uvedli dosavadní poznatky a v části empirické jsme zjišťovali a ověřovali existenci faktorů, které na sebeobrannou situaci působí.

Cíl práce: Zjistit a ověřit faktory ovlivňující sebeobrannou situaci

Metody: K výzkumu, byl vytvořen dotazník a sběrem dat a jejich analýzou byly stanoveny výsledky.

Výsledky: Na sebeobrannou situaci působí široká škála různých faktorů, které se nám podařilo zjistit a ověřit.

Subject matter of the work was to find out and validate all factors which influence self-defence-situation. In the academic part of the work , the current knowledge of this problematics is reffered to and discovery and validation of new possible factors which have impact on such a situation are introduced in empiric part of the work. >

Target of work: To discover and validate new factors which have impact on self-defence

Methods: A questionnaire for the purposes of my research was made and according to gathering and analysis of the data, the results were set.

Results: A big scale of factors influences self-defence situation and we succeeded in gathering and validation of it.

