

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovní edukace

*Historické a současné podmínky pro použití vybraných technických prostředků
v sebeobraně*

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Bc. Zdenko Reguli

Vypracoval:

Jan Kuthan

Brno 2006

Anotace

Kuthan Jan: Historické a současné podmínky pro použití vybraných technických prostředků v sebeobraně.

Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno 2006, 39s

Bakalářská práce se zabývá využitím vybraných technických prostředků v sebeobraně. Cílem práce je popsat a porovnat podmínky v sebeobraně pro aplikaci těchto technických prostředků v minulosti a současnosti.

Klíčová slova: Úderové plochy, kontaktní vzdálenost, bezpečnostní složky

Kuthan Jan: Historic and present conditions for application of selected technical means in self-defence.

Bachelor's work, The University of Masaryk in Brno, Faculty of sports studies 2006, 39s

Bachelor's work deals with application of selected technical means in self-defence. The aim of project is to describe and compare conditions in self-defence for application these technical means in past and present.

Key words: Impact space, contact distance, security sectors

Prohlášení:

Prohlašuji, že všechny údaje použité v této práci pochází z použité literatury jejíž seznam je na konci této práce, nebo z mých vědomostí a zkušeností. Dále prohlašuji, že souhlasím s umístěním této práce ve fakultní knihovně.

Brno, 14. 4. 2006

.....

podpis

Poděkování:

Děkuji za pomoc při tvorbě této práce PhDr. Bc. Zdenko Regulimu, bez jehož přispění by tato práce asi neměla tuto podobu. Dále děkuji Pavlu V. za to, že se semnou podělil o svůj příběh a umožnil mi ho použít jako třetí případovou studii v této práci.

Brno, 14. 4. 2006

.....

podpis

Obsah

	strana
Úvod	6
1 Systematika úpolů	7
1.1 Odlišné aspekty sebeobrany dříve a nyní	8
2 Cíl a úkoly bakalářské práce	10
2.1 Cíl	10
2.2 Úkoly	10
2.3 Metodika práce	11
3 Výběr, popis a analýza současných konfliktních situací	12
3.1 Popis situací	12
3.2 Seřazení situací podle vážnosti vzniklých fyzických následků	14
3.3 Společné faktory situací	15
3.4 Pravděpodobné řešení situací v minulosti	16
3.5 Stanovení postupu řešení jednotlivých situací v současnosti	19
3.6 Porovnání postupu řešení jednotlivých situací v současnosti a minulosti	29
3.7 Diskuse	30
Využití prostředků sebeobrany pro osobní potřeby	31
Využití prostředků sebeobrany pro profesní potřeby	33
Důležitost okamžité reakce na bezprostřední nebezpečí, důsledky nepřipravenosti v sebeobraně	35
Závěr	37
Seznam použité literatury	39

Přílohy:

Slovník

Úvod

Domníváme se, že téma této bakalářské práce je v dnešní době velmi aktuální. Poznatky získané při práci pro mne i pro čtenáře mohou tedy být zajímavé a minimálně k zamyšlení. Technické prostředky v sebeobraně se samozřejmě používaly i dříve, ale každá doba má svou politickou, sociální a mocenskou situaci jinou a každá doba má také jiné možnosti využití prostředků sebeobrany a v neposlední řadě i samotné prostředky sebeobrany má jiné. To všechno se mění v důsledku vývoje člověka, zdokonalováním a tvorbou nových technických vymožeností a celkového rozmachu naší civilizace.

Bojová umění (ze kterých si jednotlivé technické prostředky pro sebeobranu vybíráme) se často předávaly z generace na generaci a jejich prvopočátky jsou velmi staré. Vyvíjela se v dávných dobách a přesto se z nich máme i dnes co učit, protože jsou v životě člověka jisté aspekty, které se ani pokrokem civilizace nemění (např. závist, touha po moci nebo majetku za každou cenu, atd.). Pochopit smysl a náplň dědictví a využití bojových umění dnes může být pro nejednoho člověka nelehké, mnohdy snad i nemožné. Proto je potřeba v této práci postupovat pozvolna od samotné historie bojových umění a pokusit se tak přejít až k samotnému využití technických prostředků v sebeobraně. To, zda jsou podmínky pro toto využití dnes stejné jako v minulosti a jde-li tyto technické prostředky tedy i stejně aplikovat se budeme snažit zjistit v cíli bakalářské práce.

1 Systematika úpolů

„Za úpol se označuje cvik vykonávaný v přímém kontaktu se spolucvičencem za účelem získání převahy nebo vítězství nad cvičencem.” (Ďurech 2000). Úpolový sport pak rozvíjí tyto cviky. Úpoly dělíme na průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, odpory, úpolové hry), úpolové sporty (soutěžné, nesoutěžné, se zbraněmi, beze zbraní) a sebeobranu (osobní, profesní).

Určité formy úpolů zde jsou již od prvobytně pospolné společnosti, kde byly nuceni tehdejší lidé bojovat každý den o svůj život. Bojovali mezi sebou, se zvířaty, kvůli potravě, ohni apod. Doba šla dál, ale potřeba umět se bránit byla stále aktuální. Na základě této potřeby se po celém světě rozvíjely různé bojové systémy. Na konkrétní podobu jednotlivých systémů měly vliv i dobové nástroje.

Šlo o běžně dostupné náčiní sloužící k práci (např. cep), které se využilo i k sebeobraně. Například v bojovém umění kung – fu se používají tzv. nunčaky, které původně sloužily podobně jako české cepy k mlácení obilí.

Podobně jako v Číně bylo kung – fu, bylo například v Japonsku aikidó, džudó, sumó, v Indii kalaripajattu, vadžrámušti, v Americe se rozvinul wrestling, capoeira, v Evropě pak šerm, zápas atd.

Některé z těchto bojových systémů jsou považovány za úpolové sporty (např. judo, zápas, box), některé za bojová umění (např. tradiční karate, aikidó). Sebeobrana vzniká aplikací těchto sportů a umění ve stavu nutné obrany.

Rozdíl mezi úpolovým sportem a bojovým uměním popisuje Reguli také tak, že bojové umění rozvíjí kromě fyzických aspektů i aspekty psychické a duševní. (Reguli 2005)

S tímto rozdílem osobně, jako člověk který se aktivně zabývá bojovým uměním tradiční karate, naprosto souhlasím. „Bojová umění jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví.”

U úpolových sportů tyto duchovní a duševní aspekty odpadají a jde jen o pohybovou činnost s cílem zvítězit nad soupeřem. Mnohdy dochází k přehnanému rozvoji agresivity, nezdravé prosazování se za každou cenu apod.

1.1 Odlišné aspekty sebeobraný dříve a nyní

Mohlo by se zdát, že využití prostředků sebeobraný je stále stejné bez ohledu na dobu ve které je uplatňována, protože jde vždy pořád o aplikaci technik jednoho člověka na druhého atd. Není tomu ale tak. Jak již bylo zmíněno výše, bojová umění se vyvíjela dlouho, na nejrůznějších místech a vývoj stále pokračuje. Je to dáno také změnou podmínek a prostředí které s sebou každá doba a společnost přináší, stejně jako změnou priorit a hodnot lidí ve společnosti. Domníváme se, že můžeme rozlišovat změny **sociální, politické, kulturní, hodnotové a technické**.

Další dělení změn ovlivňující genezi a uplatnění bojových umění se může nazývat vnější a vnitřní. Vnější změny jsou aspekty působící na člověka prostřednictvím jeho okolí a vnitřní změny se odehrávají ve způsobu myšlení člověka, utváření jeho hodnotového žebříčku atd.

Vnější faktory ovlivňují vnitřní a naopak. Nyní se pokusíme jednotlivě faktory rozebrat.

Změny sociální

Sociální faktory ve společnosti úzce souvisí s kulturními i politickými faktory. Patří sem například vztahy lidí ve společnosti, rasová snášenlivost, sousedské poměry, ale i jistota nějakého domova a zajištění prostředků obživy. Jsou-li například sousedské vztahy vyhoceny na boj na život a na smrt, nebo někdo nemá domov a je donucen krást jídlo aby neumřel hlady, je zde velká pravděpodobnost, že se dřív nebo později setká se situací, ve které bude muset použít prostředky sebeobraný.

Změny politické:

Změny politických režimů se mohou výrazně podílet na ovlivnění života lidí ve společnosti a tím tedy mění i nutnost použití prostředků sebeobraný. (viz.změny sociální). Například podle Linda v roce 1429 zakázal okinawský

král Sho Hashi vlastnictví všech zbraní a nadešla doba, ve které se začaly měnit na Okinawě bojové metody rozvíjející zacházení s různými zemědělskými nástroji k boji, což vedlo ke vzniku okinawského Kobudo. (Lind 1996)

Změny kulturní:

Zde je míněno dodržování starých tradic a obyčejů, ale i náboženské přesvědčení a rituály. To vše může mít vliv na způsob a načasování jednání vyžadujícího odpověď v podobě sebeobrany.

Změny hodnotové:

Hodnotové změny mohou mít souvislost se sociálními. Každý člověk má jiné priority a ne všem lidem se podaří dosáhnout na tyto priority právě tou správnou cestou. Proti člověku, který se rozhodne získat, nebo dokázat něco násilím apod. jsme opět nuceni použít prostředky sebeobrany.

Změny technické:

Za změny technické lze považovat technický pokrok a přirozený vývoj zbraní a jiných technických prostředků které lze využít v sebeobraně. Například v období rozvoje Shaolinu (viz.slovník) se v boji hojně používali hole (tzv. bo). Byly to dřevěné tyče o délce asi dva metry. Při boji s bo hrozilo reálné nebezpečí zásahu na vzdálenost i několik metrů. Na obránce byly tedy kladeny jiné nároky než dnes. Musel například co nejrychleji zkrátit vzdálenost mezi ním a útočníkem aby útočník neměl prostor pro rozvinutí dostatečně silné techniky. Dnes se při konfliktních situacích bo nepoužívá. Při konfliktu mezi útočníkem a obráncem se v drtivé většině jedná o boj na krátkou vzdálenost (délka paží). Vznikají tedy předpoklady pro rozvoj a aplikaci technik na krátkou vzdálenost.

2 Cíl a úkoly bakalářské práce

2.1 Cíl

Cílem práce je popsat a porovnat podmínky v sebeobraně pro aplikaci technických prostředků v minulosti a současnosti.

Poznatek: Cíl bakalářské práce lze prakticky dokázat studiem a aplikací kata (viz. slovník). Porovnání aplikace technických prostředků sebeobrany v minulosti sice není z časových důvodů možné, avšak pomocí vědeckého bádání, dochované dobové literatury, vědomostem, které přecházely z generace na generaci a soudobým poznatkům dnešní sebeobrany se můžeme dobrat k poměrně přesným a zajímavým závěrům a odpovědím vztahujícím se k cíli bakalářské práce.

2.2 Úkoly

K tomu, aby mohla vzniknout tato práce, bylo zapotřebí splnit následující úkoly, které jsme si stanovili hned po výběru tématu práce a stanovení cíle práce.

- Kompilace literatury.
- Studium kompilované literatury a následná separace klíčových poznatků.
- Kompilace situací č. 1-5, které měly posloužit jako pozdější případové studie.
- Analýza situací č.1-5, shrnutí základních faktů a jejich následný soupis do konkrétních případových studií.
- Vyvození závěrů a doporučení.

2.3 Metodika práce

Nejprve jsme si vypracovali osnovu práce, ve které jsme určili jednotlivé kapitoly práce a jejich pořadí. Dále jsme si připravili všechny dosud nashromážděné informace k této práci a začali s vlastním psaním práce podle připravené osnovy. Při psaní práce jsme používali převážně poznatky z literatury a své vlastní zkušenosti získané při studiu bojových umění (hlavně poznatky s aikida a tradičního karate), jakožto i poznatky z celého mého dosavadního studia.

Při hledání odpovědi na cíl práce, jsme použili metodu případové studie v podobě jednotlivých situací č. 1-5. Po podrobném sepsání těchto situací jsme je seřadili podle vzniklých následků na zdraví u jednotlivých obětí těchto situací od nejzávažnějších po méně závažné. Poté jsme vyhledali konkrétní společné faktory všech situací. Dále jsme na základě dochované literatury napsali odhad řešení jednotlivých situací z hlediska obránce v dobách prvopočátku bojových umění a následně na základě současných poznatků popsali možné řešení jednotlivých situací z pohledu obránce dnes. Pro větší přehlednost jsme u stanovování možných řešení jednotlivých situací z pohledu obránce v současnosti tato řešení nejen podrobně sepsali, ale zároveň i některé varianty a klíčová řešení jednotlivých situací znázornili v přehledném vývojovém diagramu. Následnou komparací těchto dvou samostatných řešení jednotlivých situací jsme se pokusili najít rozdíly v řešení a podmínkách jednotlivých situací dříve a dnes a tím nalézt i odpověď na cíl práce.

3 Výběr, popis a analýza současných konfliktních situací

Níže popsané situace se skutečně odehrály. Výběrem právě těchto situací jsme se snažili reálně vystihnout co nejvíce současné faktory, jevy a dění ve společnosti, které nás obklopují a kterým jsme vystaveni.

3.1 Popis situací

Situace č. 1

Dne 16.6. 2005 došlo v nočních hodinách na brněnském Hlavním nádraží ke konfliktu mezi tříčlennou skupinou členů hnutí skinheads a jedním cizincem tmavé pleti (pravděpodobně se jednalo o Inda). Skupinka skinheads byla notně posílena alkoholem. Cizinec seděl na lavičce uvnitř Hlavního nádraží a četl nějakou knihu. Skupinka skinheads cizince nejdřív pozorovala z povzdálí, potom na něj začala verbálně útočit. Cizinec řekl, že nechce žádné problémy a že si jich nevšímá. Skupinka se přesunula do jeho bezprostřední blízkosti a verbální narážky se stupňovaly. Cizinec se chtěl postavit a odejít, ale jeden skinhead ho chytil za ramena a nedovolil mu vstát. Cizinec chytil skinheada za ruce a znovu se pokoušel vstát. Druhý člen skupinky skinheads řekl něco o tom, co si to ta černá svině dovoluje a dal cizinci úder pěstí do obličeje. To už se do toho ale vložil jeden cizí muž tak okolo 40 let a řekl, ať ho nechají být, nebo zavolá policii. Skupinka začala muži nadávat, ale dala se na ústup a hlavním vchodem opustila nádraží. Cizinec poděkoval muži, který se ho zastal a odešel.

Situace č. 2

Dne 5.7. 2005 došlo ve Zlíně na koupališti Zeleném, někdy v odpoledních hodinách, ke konfliktu mezi jedním asi 18.letým mladíkem (dále jen mladík) a pětičlennou skupinkou asi 17. letých hochů (dále jen hoši). Hoši měli vypito několik piv. Mladík byl na koupališti s nějakou slečnou a hoši na něho měli kvůli ní narážky. Říkali, že má pěknou slečnu, jestli jim ji nechce půjčit apod. Mladík řekl ať si radši hledí svého. Ještě chvíli takhle chodili kolem sebe, například při cestě do bufetu a pak si hoši na mladíka počkali před WC. Obstoupili ho, mladík si ale snažil krýt záda postavením se ke zdi. Jeden

z hochů na mladíka zaútočil pěstí, mladík mu úder vykryl a opětoval ránu pěstí do obličeje. Potom ale mladíka chytili 2 hoši a svalili ho na zem. Poté ho několikrát kopli do obličeje a břicha a potom odešli. Mladík si kryl obličej předloktím. Když se potom postavil, tekla mu z obočí krev.

Situace č. 3

Dne 25.7. 2005 došlo ve Zlíně před zastávkou MHD Malenovice – křižovatka, kolem 20hodiny, ke konfliktu mezi Pavlem V. (dále jen Pavel) a neznámým útočником. Pavel šel na zastávku MHD po chodníku hned u cesty. Kolem projíždějící kolona aut zůstala stát na červené. Náhle z jednoho auta vystoupil mladý muž (asi 23 let), udělal pár kroků k Pavlovi a udeřil ho pěstí do obličeje. Pavel mu ránu vrátil, ale mladý muž přidal další ránu do břicha. Pavel se bolestí sklonil a dostal ještě dvě rány do obličeje. V autě ze kterého mladý muž vystoupil seděli ještě dva mladíci, kteří se smáli. Útočnik nastoupil zpět do auta a všichni ujeli. Pavlovi tekla z nosu krev, měl zlomený nos a byl ošetřen na úrazovce.

Situace č. 4

Dne 17.9. 2005 došlo ve Zlíně v baru Na Luční v pozdních večerních hodinách ke konfliktu mezi jedním členem hnutí skinheads (dále skinhead) a mezi mužem, který s ním seděl u stolu (dále spolusedící). Muži byli dohromady tři a přišli spolu. Třetí muž se konfliktu nijak neúčastnil. Skinhead i spolusedící si nejprve přátelsky povídali a pili pivo. Skinhead spolusedícímu pořád podsouval nějaké rasistické teorie a spolusedící s nimi nesouhlasil. Skinhead v průběhu hovoru několikrát vstával ze židle a vyhrožoval spolusedícímu, že mu napálí za jeho řeči. Třetí muž se pokaždé snažil skinheada uklidnit a přesvědčoval ho, aby si zase sedl. Patrně měl na skinheada vliv, protože ho skinhead pokaždé poslechl. Neshody skinheada a spolusedícího ale nekončily a třetí muž navrhl skinheadovi, že odejdou (bez spolusedícího). Po chvíli přesvědčování se skinhead začal ubírat k odchodu. Při vstávání ze židle však udeřil spolusedícího pěstí do obličeje. Ten se i se židlí na které seděl převrátil na záda a zůstal ležet. Skinhead s třetím mužem odešli. Spolusedící vstal a posadil se k vedlejšímu stolu.

Situace č. 5

Dne 28.10. 2005 došlo ve Zlíně na Jižních svazích před restaurací Zlatá Pípa ve večerních hodinách ke konfliktu mezi asi 21 letým mužem (dále mužem) a šestičlennou skupinou asi 18 letých mladíků (dále mladíci). Muž seděl u stolu se dvěma kamarády a pil pivo. Mladíci rovněž pili pivo. Muž, posílen alkoholem si zřejmě hodně věřil. Provokoval mladíky neustálými pohledy k jejich stolu, hlasitým smíchem a jeho chování působilo vyzývavě. To upoutalo pozornost mladíků. Začali si muže všimnout a taky se projevovali nadřazeně. Muž mladíky vyzval, aby si to šli vyřídit ven. Venku mladíci muže obstoupili a jeden ho udeřil pěstí do obličeje. Muž to chtěl mladíkovi oplatit, ale netrefil se a minul. To mladíka rozuřilo. Chytil muže a vyhrožoval, že ho napíchne na zábradlí. Tři ostatní mladíci se rozhodli mu v tom pomoci a přiblížili se k muži. Chytili ho a násilím ho táhli k nedalekému zábradlí. Náhle se ozvaly policejní sirény a objevily se tři přijíždějící policejní vozy. Tři mladíci utekli, zbylé tři a muže odvezli policisté s sebou na policejní služebnu. Všechno se odehrávalo před okny restaurace, takže pravděpodobně někdo přivolal policii.

3.2 Seřazení situací podle vážnosti vzniklých fyzických následků

Při tomto seřazení jsme posuzovali vážnost jednotlivých poranění. Za nejzávažnější by byla považována ztráta života, nebo úraz život bezprostředně ohrožující (např. tepenné krvácení apod.), dále trvalé následky. O tak vážná traumata se nejednalo ani v jedné situaci. Jednotlivé situace jsou ještě očíslovány podle závažnosti vzniklých následků od nejtěžších po nejlehčí a takto jsou i seřazeny. Nejtěžší následky jsou očíslovány jako 1, méně těžké jako 2 atd. Za nejzávažnější následek jsme považovali z této pětice situací frakturu nosní chrupavky (1), dále roztržené obočí (2), potom podlitiny (3) a odřeniny. Situaci č. 5 bylo přiděleno v pořadí závažnosti číslo 3 přesto, že má v následcích odřeniny. Je to z důvodu kombinace těchto odřenin ještě s podlitinami. Situace č. 4 a 1 se ocitly pro své shodné následky v pořadí závažnosti shodně na čtvrtém místě (4).

Sestupné seřazení situací dle závažnosti potom vypadá takto:

- 1 - situace č. 3 fraktura nosní chrupavky
- 2 - situace č. 2 roztržené obočí, podlitiny, odřeniny
- 3 - situace č. 5 podlitiny, odřeniny
- 4 - situace č. 4, situace č. 1 podlitiny

Musíme však říci, že výše uvedené konfliktní situace dopadly poměrně dobře, protože k žádné vážnější újmě na zdraví, nebo na životě nedošlo. Kdyby se jednotlivé situace vyvinuly jinak, mohlo by dojít k daleko vážnějším následkům.

3.3 Společné faktory situací

Ukázalo se, že hodně situací má určité společné faktory, které provází jednotlivé situace. Kromě třetí situace byl všude přítomen alkohol. Zdá se, že alkohol často probouzí agresivitu a dělá člověka subjektivně silnějším, takže se pak takový člověk nebojí zaútočit na člověka stejně silného, nebo i silnějšího.

Další faktor, který se objevil ve všech případech je početní převaha. Ať už útočilo víc lidí najednou, nebo jednotlivce, vždycky byli poblíž kamarádi, byť jen přihlížející.

Až na pátou situaci vyprovokovali, nebo zaútočili první vždy agresori, nikoli obránci. Jen v páté situaci to bylo naopak. Zde vyprovokoval konfliktní situaci pozdější obránci. Můžeme tedy říci, že oběť se může často dostat do konfliktní situace bez svého přičinění.

Společnými faktory tedy jsou:

- alkohol
- početní převaha útočníků
- agresivita

3.4 Pravděpodobné řešení situací v minulosti

Minulostí zde rozumíme rozvoj prvopočátků bojových umění. Je to přibližně období ranného středověku, tedy období mezi 500 až 1200 lety. V tomto bodě jsme vycházeli převážně z dochovaných záznamů v literatuře.

Situace č. 1

Tento konflikt má jasný rasový podtext. „Všechny pohledy se otočily na právě přichozího. Svým neobvyklým oděvem budil pozornost. Čekal jsem, co bude dál.” (Funakoši 1994) Určité projevy rasismu se objevovaly již na prvopočátku bojových umění. Můžeme dokonce říci, že provází lidstvo v určité formě od jeho prvopočátků, tedy někdy od prvobytně pospolné společnosti. Mohlo však k takové situaci dojít i z nějakého jiného důvodu. V takové situaci můžeme předpokládat následující postup obránce. Je nepravděpodobné, že by obránce volil útěk, protože fyzická kondice lidí dříve byla na lepší úrovni než dnes a je tedy možné předpokládat, že by útěk nevyhloučil střet a pokud ano, jen dočasně. Přesto by ale útekem riskoval nejméně. „Věděl jsem, že tam na mě vedle cesty v trávě příkrčení čekají. Bylo jich více a útěk by byl zřejmě marný. S pocitem klidu jsem pokračoval v cestě vstříc nastávajícím událostem a s pocitem připravenosti.” (Funakoši 1994) Pokud by se k němu útočníci přiblížili, asi by nezůstal nečině sedět. Vstal by a očekával by napadení. Při pokusu útočníků uchopit ho za ramena by nejspíš přešel do protiútoků. Chytl by útočníka sám a hodil by ho do cesty zbylým útočníkům, aby tak udělal překážku v prostoru mezi ním a útočníky. Je také pravděpodobné použití kopů, které mohou sloužit na udržení útočníků v potřebné vzdálenosti. Dále je možné použití úderů na vitální body a životně důležité orgány. Velmi pravděpodobné je též použití nějaké zbraně na krátkou vzdálenost, např. dýky. Zbraně hrály v sebeobraně velkou roli a lidé byly většinou stále ozbrojeni.

Situace č. 2

Zde byla příčina ke konfliktu mezi muži žena. „Ještě jsem se ohlédnul a viděl mou nemocnou ženu, jak mi na rozloučenou mává z okna. Také jsem zamával. To vzbudilo posměch poblíž postávajících mladíků.” (Funakoši 1994) Můžeme odhadovat, že ženy hrály velkou roli v mnohých konfliktech mezi muži

i dříve. Objevují se zde prvky zákeřnosti (útočníci útok předem naplánovali a na obránce si počkali). To můžeme také považovat za v minulosti hodně pravděpodobné. „Ti muži byli příliš mladí a hrdí na to, aby se usmířili bez boje. Měl jsem naspěch, protože cesta lesem k mistru Azatovi byla ještě dlouhá. Nechtěl jsem těm mužům ublížit, ale déle jsem již otálet nemohl.” (Funakoši 1994) Při obstoupení obránce útočníky by nejspíš obránce nečekal na útok útočníků a sám by zaútočil jako první. Bylo by mu jasné, že útok na něho je velmi pravděpodobný a neriskoval by váháním. Pokud by se útočníkům podařilo zaútočit dřív, jednal by obránce asi stejně jako mladík v našem případě. Útok by odvrátil vykrytím a opětoval by ho úderem. Dále by však nejspíš pomocí kopů udržel vzdálenost mezi sebou a protivníky a nedovolil by jim přiblížit se do vzdálenosti, ve které by ho mohli uchopit a svalit na zem. Poté by se snažil za pomoci úderů a kopů vyřadit z boje jednoho po druhém. Přitom by využíval obrátů, a přemísťování se pomocí pádu vpřed k tomu, aby zamezil svému napadení více útočníky najednou. Zada by si mohl krýt zdi podobně, jako náš mladík. Tímto způsobem by mohlo být možné všechny útočníky postupně přemoci. Využití zbraní (např. meče) je opět velmi pravděpodobné. Potom by byla situace pro obránce jednodušší a došlo by asi k závažnějším poraněním (např. amputaci končetin, hlavy apod.).

Situace č. 3

Tato konfliktní situace je téměř nepředvídatelná, velmi nečekaná a zákeřná. V minulosti automobily neexistovaly ale zákeřnost a nečekané útoky ano. Mohlo jít třeba o přepadení ze zálohy. U tak nečekaného útoku mohlo dojít k tomu, že stejně jako Pavel v našem případě by i dřívější obránce nedokázal předejít prvnímu útoku. „Bylo již pozdě a v místnosti kromě mě a skupiny cizinců nikdo nebyl. Seděl jsem k nim zády, ale nechtěl jsem neustálým otáčením na sebe poutat pozornost. Věděl jsem, že pokud se něco stane a nepodlehnu prvnímu útoku, na druhý již čekat nesmím.” (Funakoši 1994) Pokud by ho tento první útok nevyřadil z boje, jednal by potom obránce s největší razancí při protiútku tak, aby ke druhému útoku ze strany útočníka už nedošlo. Přechkat druhý útok bez následků od útočníka by se obránci už nemuselo povést. Pomineme-li opět možnost využití zbraní k sebeobraně, použil by nejspíš

obránce úder, kopy, tlaky na citlivá místa a vitální body, případně páčení končetin vedoucí ke zlomeninám končetin.

Situace č. 4

Tato situace má opět rasistický podtext. Ke stejnému napadení mohlo dojít taktéž z jakéhokoliv jiného důvodu. „Muž na druhém břehu se tvářil nepřístupně a měl o notných pár kilogramů více než já. Na úzkou lávku přes řeku jsme vstoupili oba současně. V místě setkání se naše těla dotýkala. Ani po vyhnutí a pokračování v cestě jsem muže nepřestal vnímat.” (Funakoši 1994) V takovém případě by obránce nejspíš útok očekával a byl by nanejvýš obezřetný, protože útočník svým útokem několikrát vyhrožoval. Můžeme tedy předpokládat, že by se podařilo obránci útok vykrýt, nebo mu uhnout a dále pokračovat v protiútok uderem, nebo kopem. Opět je pravděpodobné využití zbraně k sebeobraně.

Situace č. 5

Tato situace se od ostatních odlišuje tím, že obránce útok útočníků vyprovokoval. Šlo však o provokaci malichernou, bez vážného důvodu. K tomuto by v minulosti zřejmě nedošlo. Pokud někdo někoho vyzval na souboj a vyzvaný tuto výzvu přijal, bylo to z nějakých podstatných důvodů například existenčních. Pokud by například nějaký mladý bojovník vyzval mistra nějaké školy bojových umění na souboj, aby tak na sebe upoutal pozornost a tento mistr v boji prohrál, zřejmě by přišel o svou živnost. Kdyby však výzvu nepřijal, mohl by o ni přijít taktéž, neboť by mohl být považován za zbabělce. Mohla to být i otázka zachování cti vyzivatele. V takovém boji však proti sobě stáli dva muži. Nejednalo se o přesilu. U méně čestných bojovníků však jistě mnohokrát došlo k boji s nepřítelem ve vlastní přesile. Domníváme se, že pokud by v minulosti nastala taková situace jako naše pátá ze současnosti, a obránce by byl útočníky obstoupen, nenechal by je zaútočit první. On sám byl přece vyzyvatelem. Razantně by nejspíš zaútočil na nejbližšího člověka, který ho obstupoval, neboť jako vyzyvateľ a provokatér je zaslepen emocemi. Zaútočil by nejspíš nějakým kopem, pokud by byl jeho cíl blíž, tak i úderem na solar, krk, spánek a podobné citlivé místa, jejichž zásahem by způsobil vážné zdravotní újmy. „Cizinec věděl, že ustoupit již nelze. Přemožením jednoho útočníka jen vystupňoval zlost druhých. Neměl už jinou možnost než pokračovat v boji a

s ještě větší urputností.” (Funakoši 1994) Stejně razantně a poměrně bez rozmyslu by se asi vrhl i na ostatní muže, kterými byl obstoupen. Takové emocionální jednání vylučuje pochybnosti v sebe samého a nepřipouští myšlenku na neúspěch. To může někdy podstatně zvýšit šance na úspěch v boji i třeba proti šestičlenné skupině. Muž by tedy i proti takové přesile mohl díky své odhodlanosti a emocionálnímu nasazení zvítězit. Ze stejných příčin se však v tomto případě do konfliktu dostal. Stejně jako v předchozích situacích musíme předpokládat možnost použití zbraní.

3.5 Stanovení postupu řešení jednotlivých situací v současnosti

Všechny níže uvedené postupy při řešení jednotlivých konfliktních situací současnosti, musí být v souladu s §13 trestního zákona Nutná obrana (viz. slovník).

Možný postup řešení každé situace je po podrobném popisu též znázorněn ve vývojových diagramech. V diagramech je díky možnosti dobré vizuální orientace někdy uvedeno i více variant řešení. Čísla jednotlivých vývojových diagramů odpovídají číslům jednotlivých situací.

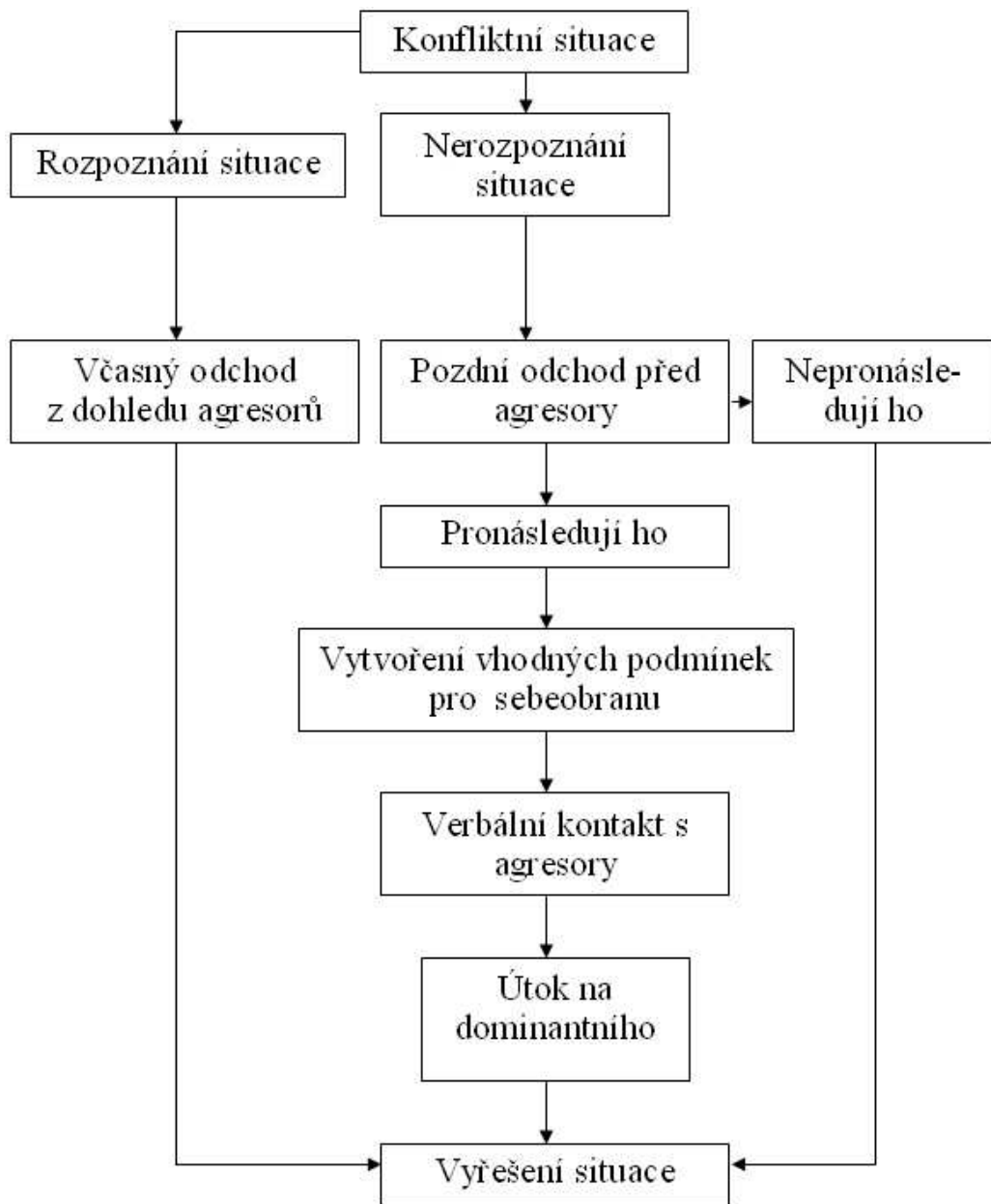
Situace č. 1

V této situaci by bylo nejlepší, kdyby se cizinec konfliktu vyhnul tím, že by se vzdálil z dohledu skinheadů. Konflikt vzhledem k jejich přítomnosti a chování mohl předpokládat. Pokud tak neučinil a skinheadi se vydali směrem k němu (což je jasná známka počátku budoucího fyzického konfliktu), neměl by určitě zůstat nečinně sedět a číst si knihu. V okamžiku kdy už bylo jasné, že jdou skutečně k němu měl vstát a znovu se snažit odejít. Pokud by ho skinheadi pronásledovali je jasné, že fyzický konflikt je již nevyhnutelný. Cizinec by se na něho měl připravit tím, že si zajistí dobré podmínky pro sebeobranu. Například zůstat v místech, kde je hodně lidí, postavit se na schody nebo na nějaké vyvýšené místo (shora dolů se lépe brání, než zespoda nahoru), nebo se postavit těsně za dveře, aby útočníci nemohli útočit současně a museli za obráncem dveřmi po jednom atd. Dále by měl udržovat s útočníky verbální kontakt a

snažit se je přesvědčit o marnosti jejich akce. Při přiblížení útočníků by pak měl razantně zaútočit jako první a to na vedoucího agresivní skupiny, nebo, pokud není možné vedoucího z jeho počínání identifikovat, na vizuálně nejsilnějšího člena útočící skupiny. To může mít psychologický vliv na ostatní členy skupiny. Jestliže by byl vedoucí skupiny, nebo její nejsilnější člen zneškodněn, je možné, že by ostatní členové skupiny od svého agresivního chování upustili. Pokud ne, obránce by pokračoval ve zneškodňování zbylých členů útočící skupiny. Sebeobrana by z časových důvodů s ohledem na počet útočníků měla v prvních chvílích sestávat hlavně s kopů, krytů a úderů. Postup ke zvládnutí těchto technik podrobně popisuje ve své knize Fojtík (1993). Tyto prostředky sebeobrany jsou časově nenáročné a umožňují věnovat se ihned dalším útočníkům. Teprve při sebeobraně proti poslednímu útočníkovi je možné volit škracení, páčení, hody, strhy, podměty.

V průběhu bojové situace by si obránce měl zajišťovat svým přemísťováním kontakt jen s jedním útočníkem, nikoli s více najednou. Vhodné je též hodit jednoho útočníka do cesty druhému, nebo se za jednoho při jeho likvidaci schovat před druhým. Poměrně důležitý je při bojové akci i kiai (bojový pokřik), jež může mimo jiné, i psychologicky podpořit námi prováděnou sebeobranu. Může dodat více důvěry obránci a nalomit pocit neohroženosti útočníkům. Obránce by si ve svém jednání měl počínat sebevědomě, jistě a při konfliktu samotném již na nic nemyslet.

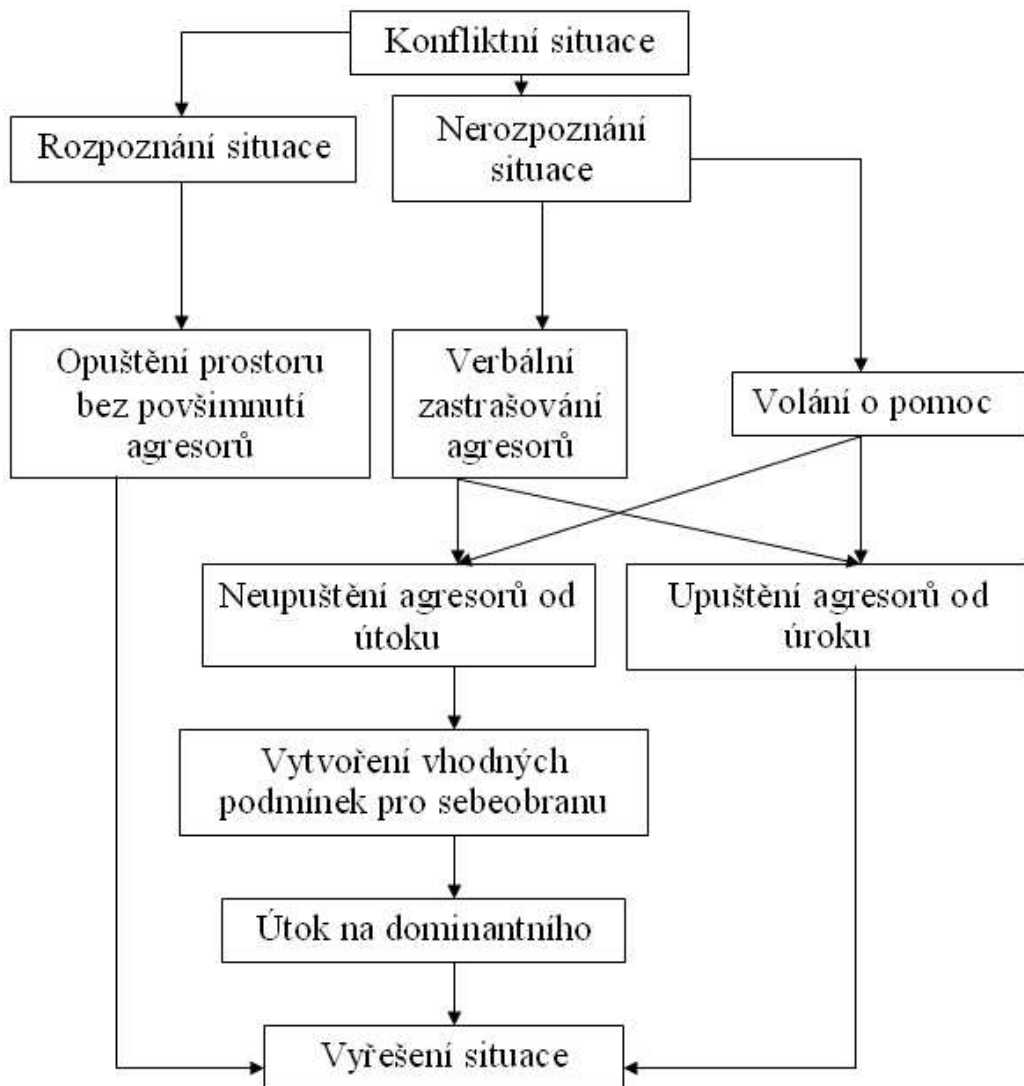
Vývojový diagram č. 1



Situace č. 2

Pokud by se mladíkovi nepovedlo opustit prostor bez povšimnutí agresorů, měl by se pokusit s nimi navázat verbální kontakt a přesvědčit je o zbytečnosti jejich akce. Je také možné verbální zastrašování, což znamená menší či větší slovní agresí. Další možnou alternativou uvedenou též v diagramu je volání o pomoc. Při obstoupení útočníky si mladík správně kryl záda tím, že se postavil před zeď. Tím by si vytvořil vhodné podmínky pro sebeobranu. Při boji proti skupině je vždy lepší nečekat na útok útočníků a sám zaútočit první. Obránce je totiž v oslabení a o následném útoku útočníků nemůže být pochyb. Mladík by tedy měl v rámci sebeobranu razantně zaútočit na vedoucího útočné skupiny, nebo jejího nejsilnějšího člena (viz. situace č. 1).

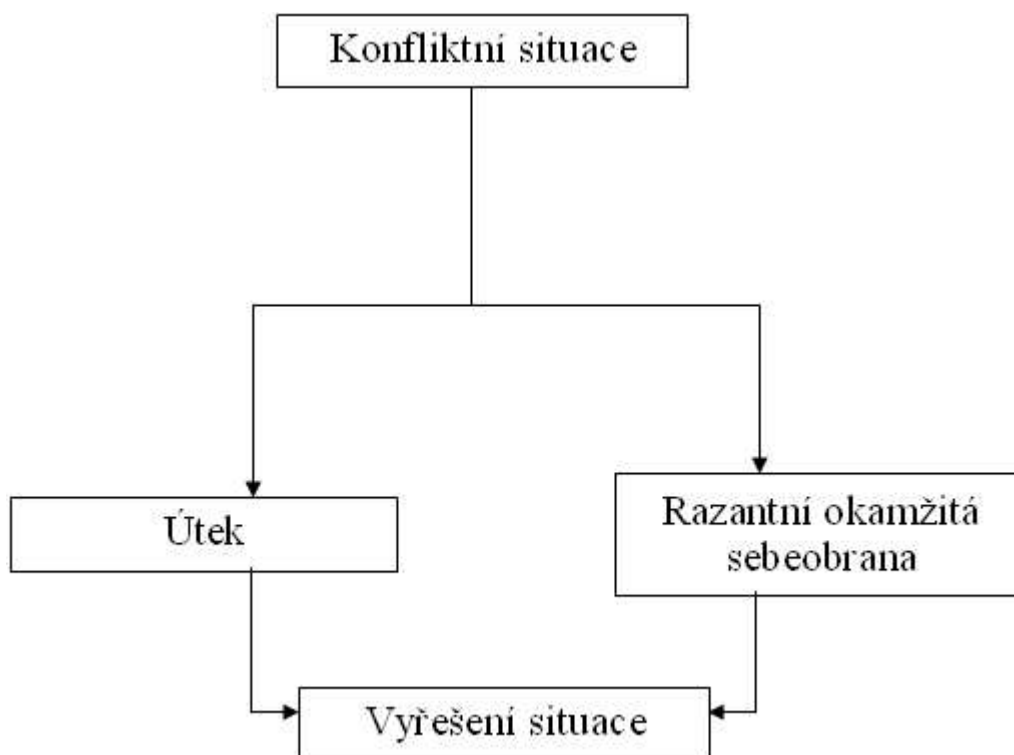
Vývojový diagram č. 2



Situace č. 3

Tato situace je velmi nepředvídatelná. Pavel se tak na útok útočnicka nemohl nijak připravit a první ráně tak patrně nešlo zabránit. Pokud by však tato rána nevyřadila obránce z boje jsou šance obránce značné. Měl by vzhledem k zákeřnosti útoku předpokládat další akce útočnicka a snažit se jim zabránit. „Jestliže se chová útočnick zákeřně a nepředvídatelně, je vždy nutné tím více počítat s tím, že by útočnick mohl použít i zbraně (nože apod.)” (Komenda 2002) Obránce by měl přejít do protiútoku a začít se aktivně bránit. Něž se útočnickovi podaří rozvinout další akci, měl by obránce pohotově přistoupit k útočnickovi, uchopit ho a použít některý hod s následnou kontrolou útočnicka na zemi v podobě nasazení páky na zápěstí, nebo loket. Řešení této situace kromě razantní okamžité obrany může též spočívat v útěku, jak je znázorněno v diagramu.

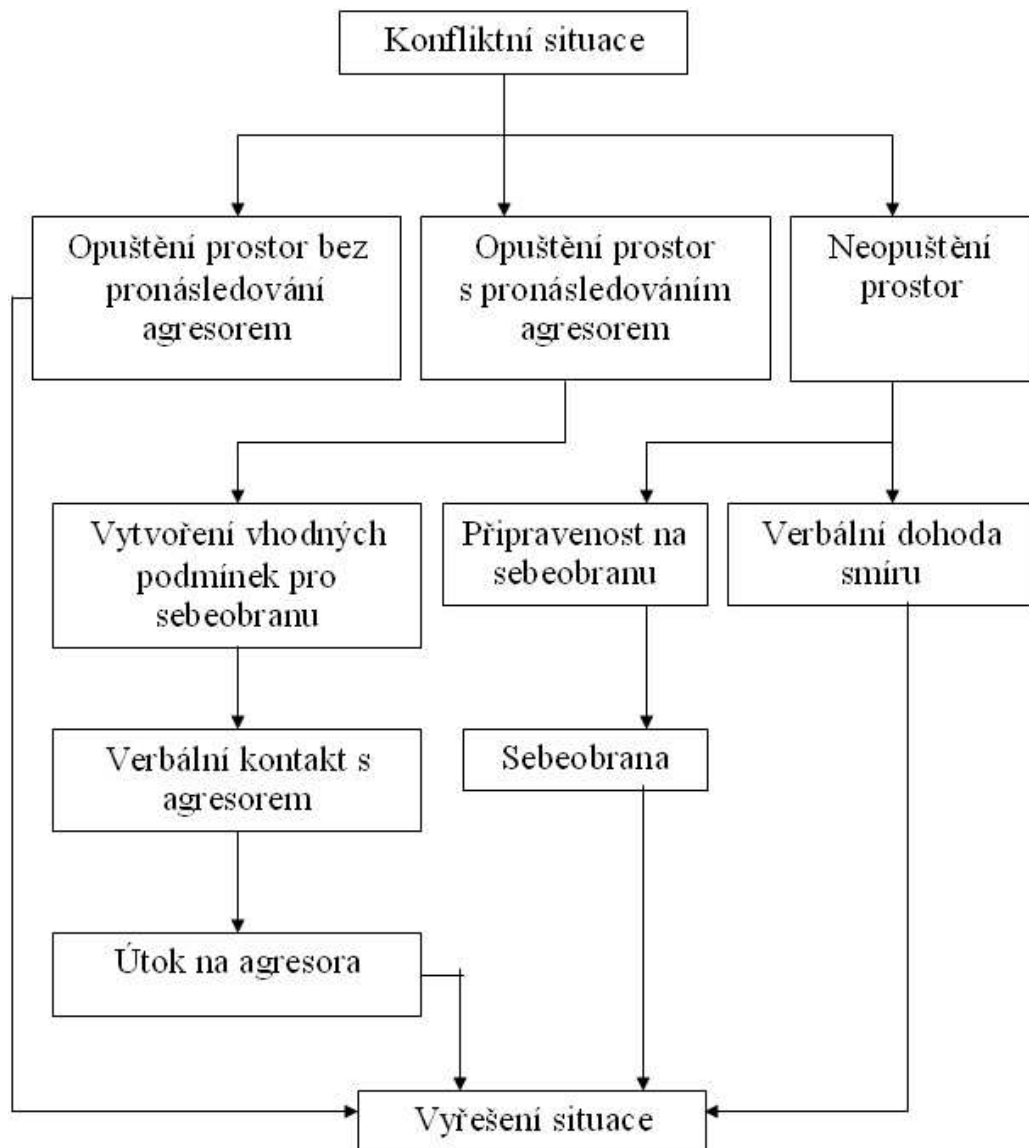
Vývojový diagram č. 3



Situace č. 4

Obránce by se opět měl pokusit opustit prostor. Pokud by ho skinhead nepronásledoval, situace by byla vyřešena. Pokud by ho skinhead pronásledoval, měl by si obránce vytvořit vhodné podmínky pro sebeobranu (viz. situace č. 1 a 2), dále se pokusit navázat verbální kontakt s agresorem (přesvědčit ho o marnosti akce), případně provést útok na agresora. Pokud by obránce neodešel, měl by se pokusit o verbální dohodu smíru. Fyzický konflikt z chování skinheada by však měl očekávat. Obránce by se tedy měl chovat velmi obezřetně a při vstávání skinheada ze židle očekávat útok. Při prvním prudkém pohybu skinheada by pak měl obránce okamžitě vstát ze židle. K tomu, aby se to povedlo dostatečně rychle by měl v takové situaci obránce sedět mírně odsunutý od stolu, s jednou nohou vedle stolu. Díky této přípravě a očekávání útoku by mohl reagovat dostatečně rychle a zastavit útok útočnicka na počátku rozvoje jeho útočné techniky. Rukou by pak měl útok vyblokovat a pokud ruka útočnicka neodletěla příliš daleko, mohl by si obránce tuto ruku útočnicka přidržet a provést nějakou páku, pomocí které by dostal útočnicka na zem pod kontrolu. Pokud by se nepodařilo obránci ruku útočnicka chytit, měl by následovat úder, který by útočnicka navolnil a na chvíli přerušil jeho jednání. V této chvíli má obránce prostor pro uchopení útočnicka za ruku a nasazení některé páky. Pomocí páky by měl opět obránce dostat útočnicka na zem a pod kontrolu. Techniky hodů jsou zde těžko proveditelné, protože mezi obráncem a útočnickem je stůl, který brání obránci v nástupu na techniku hodů.

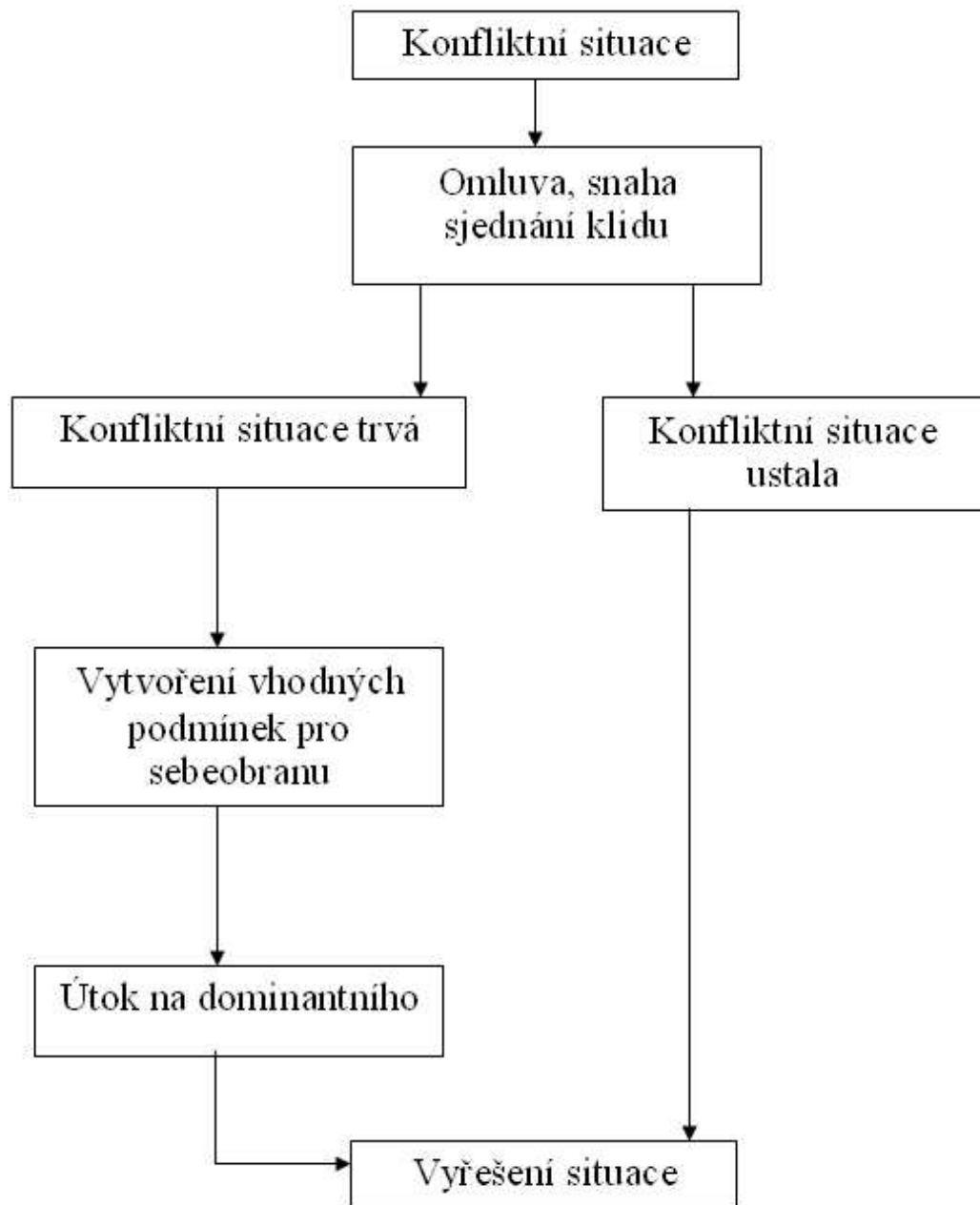
Vývojový diagram č. 4



Situace č. 5

Tato konfliktní situace je neobvyklá tím, že ji vyvolal pozdější obránce. Sebeobrana slouží k obraně při napadení a slova jako provokace jsou jí zcela cizí. O sebeobraně v této situaci můžeme mluvit až v okamžiku, kdy proti jednomu muži venku stálo šest mladíků, přesto, že muž tyto mladíky k boji sám vyzval. Mladíci již v této fázi situace byli totiž také agresivní. Muž by se měl za své provokativní chování omluvit a snažit se tak bez násilí vyřešit situaci. Pokud by se touto snahou situace nevyřešila a reálné nebezpečí napadení ze strany mladíků by přetrvávalo, měl by nuž postupovat stejně jako cizinec v první situaci (viz. situace č. 1), neboť se jedná o stejný případ boje jednotlivce proti skupině.

Vývojový diagram č. 5



3.6 Porovnání postupu řešení jednotlivých situací v současnosti a minulosti

Situace č. 1

Řešení této situace by bylo jak v minulosti, tak dnes asi hodně podobné. Jedná se zde o obranu proti skupině útočníků a tento fakt vylučuje některé méně razantní způsoby obrany. Přesto však je postup sebeobran v současném řešení alespoň proti poslednímu útočnickovi shovívavější. Rozdíl je zde v současné snaze odvrátit napadení a vyhnout se konfliktu. V postupu v minulosti by obránce tak dlouho neváhal a situaci by začal aktivně řešit o něco dříve. Další rozdíl je v destrukci použitých technik. Obránce dříve nemusel jednat v souladu s §13 trestního zákona (viz.slovník), dále si byl vědom možných následků, pokud by nejednal dostatečně destruktivně a i oblékání lidí bylo jiné. Dříve lidé nosili méně vrstev oblečení a měli tak více odkrytá a přístupná některá citlivá místa. Mohly se tedy snáz použít v sebeobraně tlaky na tato citlivá místa a nervová zakončení. Tyto tlakové techniky velmi srozumitelně popisuje ve své knize Balner (2003). Současná doba tomu příliš nepřeje.

Sebeobrana v minulosti by na tuto situaci tedy nastala dřív, útočník by měl těžší újmu na zdraví a bylo by patrně použito technik tlaku na nervová zakončení, která dnes mnohdy nejdou kvůli módě aplikovat.

Situace č. 2

U této situace je rovněž postup velmi podobný. Rozdíl zde je ve snaze vyjednávat a zabránit tak konfliktu při řešení situace v současné době. V minulosti hrála otázka cti velkou roli a i za cenu prohry se bojovníci boji nesnažili vyhnout. Další odlišnost je v taktice. V řešení současném by se obránce měl snažit odstranit první vůdce skupiny, nebo jejího nejsilnějšího člena, aby tak psychicky narušil ostatní útočníky a odradil je od útoku. V řešení dřívějším toto není. Emoce byly více pod kontrolou a ani zneškodnění vůdce skupiny by ostatní členy skupiny neodradilo od dalšího útoku, možná přesně naopak.

Situace č. 3

Zde nastaly odlišnosti ve volbě technik sebeobrany. Sebeobrana v minulosti v tomto případě vychází z faktu, že útok byl zákeřný, razantní a útočník chtěl zřejmě obránce velmi vážně zranit, nebo i usmrtit. Proto zde jedná obránce tak, že volí velmi destruktivní techniky. V současném řešení se objevují techniky jiné, méně destruktivní, protože nevíme, jestli na nás útočník neútočí např. pro pobavení, pod vlivem alkoholu apod. Takový útok by si asi nekladl za cíl usmrtit. K razantním a zákeřným útokům pro pobavení, z dlouhé chvíle apod. v minulosti nedocházelo.

Situace č. 4

Ve čtvrté situaci je řešení situace v minulosti a současnosti velmi podobné. Liší se volbou méně destruktivních technik u řešení situace v současné době. Je to dáno povinností obránce jednat s ohledem na §13 trestního zákona (viz. slovník).

Situace č. 5

I v této situaci jsou si sebeobrany v minulosti a současnosti velmi podobné. Odlišnost je jen v psychice útočníků, kterou by v minulosti likvidace vůdce skupiny, nebo nejsilnějšího člena skupiny obráncem od dalšího útoku neodradila. V popisu sebeobrany současné, je toto naopak uplatněno.

3.7 Diskuse

Domníváme se, že podmínky v sebeobraně pro aplikaci technických prostředků (úder, kopy, hody, znehybnění atd.) jsou dnes a v minulosti (na počátku vzniku bojových umění...) stejné jen v určité míře a za určitých okolností jde tyto technické prostředky i stejně aplikovat.

Dříve docházelo k závažným fyzickým konfliktům daleko častěji. To se projevilo na psychice lidí v tom, že nikdo neútočil aniž by k tomu nebyl dohnán např. vážnými existenčními důvody a použité techniky byly maximálně destruktivní. Lidé si více vážili stavu míru (stavu, kdy je nikdo neohrožoval), a

konflikty nevyhledávali. Pokud již ke konfliktu došlo, měl většinou tragické následky. Podmínky pro aplikaci se změnily i odlišnou módou, kdy dnes je někdy velmi obtížné aplikovat techniky tlaku na nervová zakončení a citlivá místa přes několik vrstev oděvu. Další změna je v upuštění od nošení a používání zbraně bo (dvoumetrová tyč), mečů apod. Při použití těchto zbraní útočníkem musel obránce maximálně zkrátit vzdálenost mezi jím a zbraní, aby ubral zbraní na důraznosti. Při tomto počínání se používaly techniky sebeobrany na dlouhé vzdálenosti. Dnes se používají techniky sebeobrany převážně na krátké vzdálenosti, protože je mnohem častěji z této vzdálenosti útočeno. Principy boje na krátkou vzdálenost se však prolínají a doplňují s principy boje na dlouhou vzdálenost, takže vlastně stále oba principy využíváme. Za další odlišnou podmínku pro aplikaci technických prostředků je naše legislativa, která obránci znemožňuje nejednat v souladu s §13 trestního zákona (viz. slovník) pod hrozbou spáchání trestného činu. Tento zákon téměř vylučuje použití některých velmi destruktivních, avšak v minulosti osvědčených technik sebeobrany.

3.7.1 Využití prostředků sebeobrany pro osobní potřeby

Reguli (2005) píše, že sebeobrana vzniká aplikací úpolů ve stavu nutné obrany. Dále ji rozděluje na osobní sebeobranu (se zvláštní skupinou sebeobrany žen) a profesní sebeobranu. Osobní sebeobrana je určena nejširší oblasti zájemců. Najdeme u nich všechny věkové, profesní, a jiné kategorie. Velká a důležitá (i z hlediska úpolů) skupina v osobní sebeobraně, na kterou musí být brán zvláštní zřetel, jsou ženy a dívky. Pro ně je určena sebeobrana žen. Mádl (2000) ve své knize tvrdí, že ženy jsou mnohdy stejně dobrými osobními strážci jako muži, za určitých podmínek dokonce i lepšími. Pokora (2004) zase shledává ženu v boji daleko zákeřnější oproti muži. Osobní sebeobrana se tedy potencionálně týká každého jedince bez rozdílu věku, pohlaví, fyzické zdatnosti, vzdělání atd. V nutnosti jejího použití jsme nuceni brát zřetel jen na §13 a §14 trestního zákona, což je nutná obrana a krajní nouze (viz. slovník). U osobní sebeobrany není člověk vázán žádnými např. služebními postupy, směrnici

apod. Může se tedy svobodně rozhodnout, zda je opravdu situace vyhocena natolik, že je nutné použít prostředků sebeobrany, nebo volit útěk. Na druhou stranu nemůže používat některých podpůrných prostředků sebeobrany jako některé ozbrojené složky, protože nemá potřebné technické vybavení (pokud bychom brali jako podpůrný prostředek sebeobrany použití např. slzotvorných rozbušek apod.).

„Je nutno vnímat neustále své okolí i když se pohybujeme na místech nám dobře známých. Chvilku nepozornosti by potenciální útočník mohl využít ve svůj prospěch.“ (Müller 1973) Osobní sebeobranu je možné v případě potřeby uplatnit kdekoliv. Není tedy vymezena nějak teritoriálně.

Do technických prostředků osobní sebeobrany patří údery, kopy, kryty, tlaky na citlivá místa, škrčení, hody, strhy, porazy, podmety, páčení (konkrétní technické prostředky na konkrétní vzdálenost jsou popsány níže). To všechno ale může být i prostředkem profesní sebeobrany. Pokud tedy nepočítáme do využití sebeobrany nějaké speciální technické pomůcky, můžeme říci, že se osobní a profesní sebeobrana v technických prostředcích neliší.

Rozdíl v aplikaci je tedy spíše dán rozdílnou přípravou (výcvikem) a rozdílnou emotivní zaujatostí.

V dnešní době již existuje celá řada sportovních klubů nejrůznějších bojových umění i novodobých škol zabývajících se např. výhradně sebeobranou žen apod. Dále existují různé jiné komerční místa, které rozvíjí sílu, vytrvalost a fyzickou kondici např. posilovny. Každý člověk má tedy dnes možnost věnovat své fyzické i psychické stránce dostatečnou přípravu (dovolí-li mu to zdraví, čas a finanční prostředky). Takto dobře připravený člověk si může při osobní sebeobraně počínat velmi úspěšně, sebevědomě a mnohdy lépe, než skutečný profesionál.

Naopak, pro člověka nijak nepřipraveného může mít snaha o sebeobranu tragické následky. Něco zcela jiného je však stres a emotivní zaujatost. Stres je faktor společný pro osobní i profesní sebeobranu. Emotivní zaujatost nikoli.

Proti stresu se dá účinně bojovat praktikováním různých relaxačních metod (např. jóga, tai-či) a je to tedy zase věc každého člověka, do jaké míry se na stres připraví, respektive snaží se mu zabránit. Stresu v sebeobraně se dá také předcházet vytvářením různých modelových situací, které by mohly nastat. Tyto modelové situace se opět dají provádět jak v přípravě osobní, tak profesní

sebeobranu. Emotivní zaujatost se však zcela nacvičit nedá, protože se naplno projevuje až při skutečné konfliktní situaci. Projevují se zde také vlastnosti lidí emocionálně i pudově podbarvené, které se těžko ovládají (např. žárlivost, závist, nenávisť). Projevy těchto negativních emocí by v profesní sebeobraně neměly mít vůbec místo a proto můžeme říci, že s emotivní zaujatostí se setkáváme hlavně u osobní sebeobranu. I zde to však tvoří nežádoucí element. Je to však pochopitelnější a přijatelnější.

Emotivní zaujatost a zainteresovanost může mít za určitých podmínek pro sebeobranu pozitivní i negativní význam. V zásadě by se od ní ale měl člověk oprostit a jednat s chladnou hlavou a bez emocí. Negativní význam má emotivní zaujatost (potažmo vlastnosti jako žárlivost, strach, nenávisť) za podmínek, že nám brání v koncentraci na sebeobranu, nebo brání sebeobraně samotné např. když se člověk ze strachu nemůže ani pohnout.

Pozitivní význam může mít emotivní zaujatost v případě, že by v člověku vlastnosti jako strach ze smrti vyvolaly okamžitou sebeobrannou akci, které by bez těchto negativních myšlenek dotyčný člověk byl normálně jen těžko schopen.

3.7.2 Využití prostředků sebeobranu pro profesní potřeby

O profesní sebeobraně Reguli (2005) píše, že je určena pro ty, jejichž profese vyžadují specifické úpolové dovednosti. Pro ně se staly úpoly součástí povolání. Dále ji pak dělí podle charakteru používaných technik na sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a pro ostatní profese.

Bezpečnostními složkami se rozumí policie, armáda, ozbrojenými složkami např. justiční stráž a do ostatních profesí můžeme počítat například bezpečnostní služby, vrátné apod.

Profesní sebeobrana se tedy týká konkrétních osob, které splnily určité předpoklady (vzdělání, věk, fyzická zdatnost atd.), aby se mohly stát členy různých ozbrojených sborů. Tito lidé jsou vázáni přísahou a jsou oprávněni použít prostředky profesní sebeobranu jen v určité konkrétní situaci (místní, nebo časová působnost) např. při výkonu služby (pokud nejde o bezprostřední

ohrožení života nebo zdraví). V zásadě však ale při sebeobraně mají na výběr větší množství technických prostředků (pomůcek). Na využití technických prostředků sebeobrany má nepochybně vliv fyzická a psychická příprava, kterou v určité míře všechny ozbrojené složky více či méně podstoupí, jakožto i výběr uchazečů o práci v ozbrojených složkách. Teoreticky by tedy využití prostředků sebeobrany pro profesní potřeby mělo být účinnější a kvalitnější. Vše se dá ale přípravou negativně i pozitivně ovlivnit.

Využití prostředků sebeobrany u profesních složek se také může lišit podle charakteristiky jednotlivých profesních složek.

Policie bere při výcviku i samotné aplikaci sebeobrany v potaz zachování života a zdraví člověka. Využití technik je tedy poněkud mírné (bereme-li v úvahu mnohdy i smrtelnou účinnost některých technik), mnohdy nedotažené do konce (páčení lokte), nebo přerušené (škrcení).

Často se i výcvik samotný obejde bez technik, které by mohli vážně ohrozit život nebo zdraví útočnicka (lámání vazu, vytržení ohryzku, zlomení páteře atd.).

Využití prostředků sebeobrany armády už je však odlišné. Armáda je cvičena pro případ válečného konfliktu, kde se přímo počítá se ztrátami lidských životů a podle toho se také výcvik armády odvíjí. Vojáci se při výcviku učí i některé techniky, které mohou vážně ohrozit život nebo zdraví útočnicka, učí se umět postavit v případě potřeby smrti tváří v tvář a smířit se s případnými ztrátami na lidských životech. To by se mohlo v případě uplatnění těchto technik za stavu míru stát člověku tragickým.

Mluvíme-li o využití prostředků sebeobrany u ozbrojených složek (justiční stráž, tajná služba apod.), je to velmi podobné jako u bezpečnostních složek – policii. I zde je výcvik a aplikace jednotlivých technických prostředků podmíněna snaze o zachování lidského života a zdraví.

U ostatních profesí využívajících sebeobranu např. bezpečnostní služby, vrátný apod. platí to samé o snaze chránit lidský život a zdraví při využívání prostředků sebeobrany jako u ozbrojených složek. Tedy snažit se chránit zdraví a život. Tyto složky navíc nepatří do služebního, ale pracovního poměru, tudíž nepožívají výhod statutu veřejného činitele. To jim mnohdy brání ve využití některých podpůrných prostředků sebeobrany, k jejichž používání jsou

oprávnění jen členové služebních ozbrojených složek (např. vodní dělo, vytlačování koňmi apod.).

3.7.3 Důležitost okamžité reakce na bezprostřední nebezpečí, důsledky nepřipravenosti v sebeobraně

Abychom mohli účinně uplatnit předem nacvičené techniky sebeobran, je nezbytně nutné, abychom na hrozící nebezpečí reagovali včas. Pokud bychom nereagovali včas, mohlo by se stát, že by se nám již nepovedlo odvrátit útok soupeře a následky tohoto útoku by pro nás mohly být velmi destruktivní. Je tedy důležité trénovat nejen provedení technik samotných, ale i včasné reakce na pohyb spolucvičence při tréninku.

Často slyšíme, že ten či onen člověk rychle reagoval. Obyčejně se tím míní, že dotyčný dokázal provést v krátkém čase po registraci přijímaného signálu určitý výkon (např. hokejový brankář odvrátí gól, řidič se vyhne nepozornému chodci atd.). Je zřejmé, že schopnost rychle reagovat bude mít své důležité místo i v sebeobraně. Při přesnějších úvahách ovšem nevystačíme s pojmem rychle reagovat. Novák to ve své knize názorně vysvětluje zajímavým pokusem. Pokusná osoba má na signál stisknout tlačítko, přičemž se měří čas od okamžiku, kdy se objevil signál (např. světlo žárovky) do okamžiku, kdy začíná pohyb (stisknutí tlačítka). To je tzv. prostá reakční doba. Jak se obvykle uvádí v literatuře, prostá reakční doba se po zacvičení pohybuje zpravidla mezi 0,1 až 0,2s. (Novák 1973) Co má vliv na tuto reakční dobu? Pokusná osoba musí být na pokus plně soustředěna. Pokud by již teď někdo chtěl dělat nějaké závěry pro podmínky střetnutí v sebeobraně, lze očekávat, že reakční doby v sebeobraně situaci budou spíše delší (podmínka soustředěnosti nebude většinou splněna). Prosté reakční doby znamenají, že je předem očekáván jediný signál a že reakce je předem nacvičena. To však v praxi není možno očekávat, neboť se běžně objevuje více signálů a je třeba na ně reagovat různě. Reakční doba, při níž dochází k výběru z několika možných signálů, se nazývá reakční doba s volbou. Tato reakční doba s volbou se dá experimentálně sledovat v laboratoři např. rozsvěcováním různobarevných žárovek. Po rozsvícení určité barevné žárovky

má pokusná osoba stisknout odpovídající tlačítko. Reakční doba s volbou je výrazně delší než prostá reakční doba. Některé rychlé bojové akce jsou proveditelné během prosté reakční doby. Tak např. přímý úhoz, vnější rotační úhoz nebo vnější švihový úhoz bez přemístění.

Dle Nováka (1973), nebo také Ďuriše (2001) je třeba připustit, že mnohdy obránce nereaguje až na pohyb, ale na cosi, co tomuto pohybu předchází, na tzv. ideomotorické pohyby. Jakákoli představa pohybu se projeví ve změnách napětí převážně těch svalových partií, které mají tento pohyb vykonat. (Novák 1973, Ďuriš 2001) Tyto změny necvičený člověk není obvykle schopen s to identifikovat (a to ani tehdy, kdy se o to snaží) ani na sobě, ani na jiných lidech. Někdy se ale i navenek objeví jasně patrné naznačování pohybu. Aby toto vše bylo čtenáři nějak lépe přiblíženo, použil Novák následující ukázkou. Stačí si všimnout, jak se chová divák v kině, když prožívá děj filmu. Divák může zatínat pěsti u scén, kdy se předvádí vzájemné střetnutí apod. To jsou ovšem již snadno identifikovatelné ideomotorické pohyby. (Novák 1973, Ďuriš 2001) Z toho všeho je patrné, že obránce nebo útočník nemusí nutně reagovat až na vlastní útočný pohyb. Podle svého (většinou podvědomě učiněného) předpokladu o průběhu pohybu pak (rovněž podvědomě) volí svou reakci. S těmito tezemi souhlasíme, ale dodali bychom, že takovéto podvědomé reakce lze úspěšně uplatnit po předchozí dlouhodobé cílené přípravě, nikoli ihned. Velký důraz na včasnou reakci klade také Ďurech (2003), který se jí zabývá v souvislosti s přípravou na zápasení.

Závěr

Tato práce ukázala, že navzdory velkému časovému předělu se myšlení, chování a některé zvyky člověka příliš nezměnily a přetrvávají i nadále. Mnohdy je to však spíše ke škodě člověka a zdá se, jako by byl člověk v některých věcech nepoučitelný. Například problematikou sebeobranu se lidstvo zabývá více či méně organizovaně již od prvobytně pospolné společnosti, ale nebezpečí ohrožení zdraví či života jedince ve společnosti druhým člověkem stále nemizí. Případové studie v této práci dokonce poukazují na stoupající tendenci agrese mezi lidmi ve společnosti a z toho plynoucí i větší pravděpodobnost reálného ohrožení jednotlivce.

Rozdílné podmínky pro aplikaci technických prostředků sebeobranu v minulosti a současnosti však představuje technický pokrok a vývoj zbraní. S vynálezem střelných zbraní došlo k velké změně z hlediska aplikace technických prostředků sebeobranu a to tak zásadně, že proti hrozbě střelnou zbraní na dálku se stala sebeobrana dokonce nemožnou. Současné zbraně umožňují daleko překvapivější napadnutí a dávají tak obránci daleko méně prostoru pro možnost sebeobranu. Je to dáno také tím, že jsou zbraně stále menší a tím i lépe utajitelné.

Při zjišťování společných faktorů jednotlivých případových studií v současnosti se jako společné faktory všech těchto studií ukázali alkohol, agresivita a početní převaha úročníků. I přesto, že jsou popsány středověké boje a konfliktní situace, kde agresori také naplňovali tyto znaky, domníváme se, že to byl spíše vzácný jev. O tom je možné polemizovat a nabízí se zde prostor pro další práce a bádání.

Obecně z práce vyplývá, že dochází k daleko dynamičtějším změnám podmínek pro aplikaci technických prostředků sebeobranu v životním prostředí člověka, než v člověku samotném. Zde se nabízejí otázky jako: „Zvládne se člověk do budoucna dostatečně rychle adaptovat na tyto změny kolem něho?“ „Bude si v budoucnu člověk vůbec tyto změny ještě uvědomovat?“

Zájemcům o téma této práce bych doporučil aktivní poznávání dochovaných dobových artefaktů a památek coby studijních materiálů

prostřednictvím cestování, které jsem já osobně z finančních důvodů nyní nemohl uskutečnit.

Seznam použité literatury:

- Balner B., Balner R. *Pokročilé techniky Chin-na*. 1. vydání, BRATISLAVA: CAD Press, 2003. 160s. ISBN 80-88969-11-5
- Ďurech M. *Silová příprava v zápasení*. 1. vydání, BRATISLAVA: Peter Mačura – PEEM, 2003. 140s. ISBN 80-88901-82-0
- Ďurech M., a kolektiv, *Úpoly*. 2. doplněné vydání, BRATISLAVA: Univerzita Komenského, 2000. 62s. ISBN 80-223-1381-5
- Ďuriš I. *Trénink rychlosti, obratnosti a frekvenční rychlosti*. 1. vydání, BRATISLAVA: Sportdiagnostik, 2001. 161s.
- Fojtík I., Král P. *Karatedó*. 1. vydání, PRAHA: Olympia, 1993. 134s. ISBN 80-7033-246-8
- Funakoši G. *Karatedó – má životní cesta*. 1. vydání, PRAHA: Naše Vojsko, 1994. 65s. ISBN 80-206-0176-7
- Komenda J., Malánik Z. *Zákeřné zbraně*. 1. vydání, BRNO: Josef Tůma, 2002. 175s. ISBN 80-902565-9-7
- Lind W. *Tradice karate*. 1. vydání, BRNO: Comenius, 1996. 158s.
- Mádl J. *Bodyguard*. 1. vydání, PRAHA: Hubertlov Bohemia, 2000. 351s. ISBN 80-902755-3-2
- Müller J., Belšán B. *Příručka sebeobrany QS-1*. 1. vydání, PRAHA: Naše Vojsko, 1973. 326s. ISBN 28-061-73
- Novák J., Špička J. *Moderní sebeobrana*. 1. vydání, PRAHA: Naše Vojsko, 1969. 156s. ISBN 28-044-69
- Pokora R. *Nůž ve rvačce a pouličním boji*. 1. vydání, BRNO: Radek Pokora, 2004. 121s. ISBN 80-239-3167-9
- Reguli Z. *Úpolové sporty*. 1. vydání, BRNO: Masarykova univerzita, 2005. 133s. ISBN 80-210-3700-8

Přílohy:

Slovník

Bo [Jap.] – Asi dvoumetrová tyč sloužící jako zbraň. Umění, rozvíjející techniky s Bo se nazývá Bojutsu

Či [Čín.] – Mentální energie využívaná v bojových uměních k léčivým, sebezpoznavacím i bojovým účelům (jeden z mentálních aspektů bojových umění).

Hara [Jap.] – Místo na těle (asi 2cm nad pupkem), které je v bojových uměních považováno za střed těla a kde sídlí duch člověka (jeden z mentálních aspektů bojových umění).

Kata – Určitá forma. Soubor technik po sobě jdoucích, který se cvičí a studuje. Kata jsou dochované dědictví bojových umění v jejichž technikách jsou zakotveny principy boje, strategie, dýchání a léčby.

Kobudo – Bojové umění rozvíjené na Okinawě, využívající různé původní náčiní jako cepy apod. k boji.

Krajní nouze - §14 trestního zákona: Čin jinak trestný, jímž někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému zákonem, není trestným činem. O krajní nouzi se nejedná, pokud bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak nebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo závažnější než ten, který hrozil.

Nutná obrana - §13 trestního zákona: Čin jinak trestný, jímž někdo odvrací přímo hrozící, nebo trvající útok na zájem chráněný zákonem není trestným činem. Nejedná se o nutnou obranu, jestliže tato byla zcela zjevně nepřiměřena způsobu útoku.

Shaolin – Označení pro buddhistický klášter v Číně. Je považován za místo vzniku starých čínských bojových umění (Kempo, Kung-fu, Chuan-fa atd.).

Snap – Přídavná energie používaná v karate. Vzniká prudkou kontrakcí uvolněných svalů břicha proti zádovým v okamžiku kontaktu se soupeřem a při správném provedení až zčtyřnásobí doposud vytvořenou energii.

Tetsui – Úderová plocha. Někdy též nazývaná jako kladivo. Je to malíková hrana sevřené pěsti.

Úderová plocha – Místo, kde dochází ke kontaktu se soupeřem a k předání energie. Úderové plochy mají 2 fce. Zajišťují předání energie v místě, které při kontaktu se soupeřem vydrží předání energie a nedojde k vlastnímu ublížení (např. zlomení ruky při úderu) a zároveň jde vždy o plochu co nejmenší, aby tok energie při předání energie byl co nejintenzivnější a tím i nejúčinnější.

Uraken – Úderová plocha. Plocha asi dvou cm na sevřené pěsti od kloubů ukazováku a prostředníku směrem k zápěstí.