

# Bojové umění v profesní sebeobraně zdravotnického záchranáře

Metodická doporučení pro lektory profesní sebeobrany

---

Václav Beránek

2021



# **Bojové umění v profesní sebeobraně zdravotnického záchranáře**

Metodická doporučení pro lektory profesní sebeobrany

---

Václav Beránek

2021

<https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10514>



**FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ  
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY  
V PLZNI**

## **Bojové umění v profesní sebeobraně zdravotnického záchranáře**

### **Metodická doporučení pro lektory profesní sebeobranu**

Autor:

Mgr. et Mgr. Václav Beránek

Vydání publikace bylo schváleno Vědeckou redakcí Západočeské univerzity v Plzni.

Odborní recenzenti:

PaedDr. Milan Vít

MUDr. Jana Vidunová

Typografická úprava:

Jakub Pokorný

Vydala:

Západočeská univerzita v Plzni

Univerzitní 2732/8, 301 00 Plzeň

První vydání, 146 stran

Pořadové číslo: 2262, ediční číslo: 55-053-17

Plzeň 2021

ISBN 978-80-261-1051-4

ISBN 978-80-261-0714-9 (brožovaná vazba)

**DOI** <https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10514>

© Mgr. et Mgr. Václav Beránek

Západočeská univerzita v Plzni

### **Je aikido sebeobrana?**

Aikido považuji primárně za živý, inspirativní, neustále rozvíjející a mnohvrstevnatý systém myšlení, který při „správném“ způsobu uvažování představuje špičkovou sebeobranu (ale na rozdíl od jiných systémů) nejen „na ulici“. Děkuji plzeňskému oddílu Aikido Dojo Plzeň a všem učitelům i žákům, jejichž vzájemná spolupráce již přes 20 let poskytuje špičkovou, mezinárodní, pravidelně aktualizovanou avšak stále tradiční, nekomerční a skromnou výuku tohoto unikátního bojového systému.

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Jaroslavu Šípovi, Bc. Kpt. Jiřímu Baslovi, Doc. Ing. Jánů Džuganovi, Ph.D. Dále děkuji figurantům Bc. Por. Františkovi Babkovi a Ing. Pavlovi Raškovi, Ph.D. za ochotnou spolupráci na fotografické dokumentaci. V neposlední řadě děkuji Ing. Petrovi Votápkovi, Ph.D. a Doc. Ing. Josefu Formánkovi, Ph.D. za odbornou pomoc a technické zázemí pro měření intenzity technických prvků sebeobrany.

# OBSAH

ÚVOD .....	1
<b>1 SPECIFIKA PROFESNÍ SEBEOBHRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE ..</b>	<b>3</b>
1.1 Vhodný sebeobhranný systém a jeho dostupnost .....	4
1.2 Povolání zdravotnického záchranáře z pohledu sebeobhrany .....	5
<b>2 ZÁKLADNÍ PŘEHLED BOJOVÝCH SYSTÉMŮ .....</b>	<b>7</b>
2.1 Karate .....	21
2.2 Judo .....	23
2.3 Aikido .....	25
2.4 Zápasení v postoji, na zemi .....	26
2.5 Box a Kickbox .....	28
<b>3 ASPEKTY VÝCVIKU SYSTÉMU PROFESNÍ SEBEOBHRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE .....</b>	<b>33</b>
3.1 Místo, čas a profil potencionálních útoků .....	33
3.2 Etický kodex .....	34
3.3 Odbornost lektora .....	34
3.4 Legislativní aspekty PRSZZ .....	37
3.5 Komunikace .....	38
3.6 Nácvik pozornosti .....	39
3.7 Časové a materiální podmínky .....	40
3.8 Studenti v profesní sebeobhraně .....	40
<b>4 SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY .....</b>	<b>42</b>
4.1 Vstupní informace o obsahu výuky .....	43

4.2	Instrukce o pravidlech bezpečnosti .....	43
4.2.1	Zásady cvičného úderu .....	44
4.2.2	Zásady odklepání soupeři .....	45
4.3	Dechová cvičení .....	46
4.4	Význam rozcvičky .....	48
4.5	Skladba nácviků .....	82
4.5.1	Model dvojic – tori a uke .....	82
4.5.2	Model řady .....	83
4.5.3	Model upevnění .....	83
<b>5</b>	<b>VYBRANÉ TECHNICKÉ A TAKTICKÉ PRVKY PRO PRSZZ .....</b>	<b>84</b>
5.1	Základní model 6+ .....	84
5.1.1	Minimální bezpečná vzdálenost .....	86
5.1.2	Komunikační postoj .....	87
5.1.3	Uvolnění z držení útočником za ruku .....	88
5.1.4	Vstup do útočnika vpádem rukou .....	91
5.1.5	Zastavovací kop .....	92
5.1.6	Páka na rameno .....	93
5.2	Pákové techniky .....	94
5.3	Sebeobrana proti noži .....	101
5.3.1	Snadná dostupnost .....	101
5.3.2	Široký výběr .....	101
5.3.3	Snadné použití .....	101
5.4	Sebeobrana proti škrcení .....	109
5.5	Sebeobrana proti skupině útočníků .....	115
5.6	Sebeobrana v týmové spolupráci výjezdové skupiny zdravotnické záchranné služby ...	123
<b>6</b>	<b>RIZIKA SPOJENÁ S POŠKOZENÍM ÚTOČNÍKA</b>	
	<b>V PROFESNÍ SEBEOBANĚ ZDRAVOTNICKÉHO ZÁCHRANÁŘE .....</b>	<b>126</b>
6.1	Výsledky měření v oblasti síly úderů a kopů .....	130
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>141</b>
	<b>RESUME .....</b>	<b>144</b>
	<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>145</b>

# ÚVOD

Vážení čtenáři,

profesní sebeobrana pro zdravotnické záchranáře (dále jen PRSZZ) představuje systém taktických a technických postupů, které si kladou za cíl připravit obránce na konfliktní situace v pracovním prostředí ve zdravotnictví. Tato specifická úpolová disciplína nemá v současné době jednoznačně ucelené kurikulum. Lze ji registrovat v podobě studijního předmětu na vysokých školách v rámci bakalářského studijního oboru Zdravotnický záchranář nebo v rámci speciálních kurzů pro zdravotnický personál.

Hlavním cílem této publikace je popsat základní aspekty, ze kterých má profesní sebeobrana pro zdravotnické záchranáře vycházet. Praxe tohoto povolání přináší zjištění, že útočníkem může být velmi často pacient, který prožívá šok, bolest, strach nebo jedná pod vlivem drog, alkoholu a jiných návykových látek. Tomu musí odpovídat i volba technických sebeobránných postupů. Ty se budou odlišovat od těch, které používají jiné systémy sebeobrány se zaměřením na policii ČR, armádu ČR nebo civilní sektor

(například sebeobrana pro ženy). Vedlejším cílem této publikace je poukázat na to, že postupy, poznatky a principy bojových umění, konkrétně systému Aikido, jsou stále platné a aplikovatelné i pro moderní systémy sebeobrány. Bojová umění jsou často kritizována pro svůj široký metodický rozsah, který se projevuje řadou archaických rituálů v tréninkových jednotkách, používáním dobového tréninkového oblečení a historických zbraní zejména mečů, holí nebo také náročností některých pohybových technických prvků. Dnešní doba produkuje nové systémy sebeobrány s cílem překonat ty staré. Je otázkou, o kolik se moderní sebeobránné systémy liší od těch předchozích a zda budou existovat i za určité časové období tak, jak to dokázala tradiční bojová umění za posledních 500 let lidské historie.

Zvláštní pozornost je věnovaná bezpečnosti studenta v rámci kursu PRSZZ. Studenti nebo absolventi – pracovníci ve zdravotnictví jsou v převážné většině sportovními laiky a prevence úrazů je důležitou oblastí, která se musí odrazit ve skladbě

tréninkové jednotky. Publikace předkládá ověřené postupy implementace technických prvků bojového umění aikido do profesní sebeobran a nabízí návody a doporučení pro realizaci výcvikového kurzu včetně základního rozvržení tréninkové jednotky. Publikace nepředepisuje přesnou obsahovou náplň studijního předmětu nebo kurzu. Ta je do jisté míry závislá na konkrétním lektorovi, který se věnuje výcviku pro uvedenou oblast. Publikace se také nezaměřuje na konkrétní sebeobrané návody do reálného prostředí sanitního vozu nebo využití záchranářského

vybavení. Publikace navrhuje základní doporučení pro oblasti sebeobran, které mohou spolupracovat s bojových umění. Uvedené principy, rady a opatření lze vztáhnout nejen na zdravotnický sektor, ale i na výuku profesní sebeobran pro civilní sektor, který se řídí téměř shodnými legislativními pravidly. Příručka může obohatit jak lektory profesní sebeobran, tak zájemce o výcvik v profesní sebeobraně. Takovým zájemcem může být student nebo absolvent studijního oboru Zdravotnický záchranář.



# 1 SPECIFIKA PROFESNÍ SEBEBRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE

Časté útoky na zdravotnické záchranáře čím dál více prokazují význam sebeobrany v tomto povolání a činí z něj aktuálně diskutované téma. Záchranáři, lékaři a další zdravotnický personál pracující u zdravotnické záchranné služby čelí konfliktním situacím ze strany samotného pacienta, který je agresivní a mnohdy pod vlivem omamných látek. V důsledku zvyšující se agresivity ve zdravotnictví se živě diskutuje o možnostech, jak záchranáře v takovýchto situacích lépe ochránit. Ne vždy je totiž k dispozici doprovodná hlídka Policie České republiky a záchranář samozřejmě dopředu neví, při jakém výjezdu se s potenciálním útočníkem setká. Při zásahu se tedy musí posádka ambulance obvykle spolehnout jen sama na sebe a na své dovednosti. Zdravotnický pracovník nevyužívá výhod statusu úřední osoby a neabsolvuje pravidelné proškolení v sebeobraně, jako je tomu u práce policisty. S rizikem napadení se může setkat už i budoucí absolvent studijního oboru Zdravotnický záchranář, který vykonává svoji odbornou praxi jako student v rámci terénních výjezdů.

První zkušenost s nějakým sebeobranným výcvikem zdravotnický záchranář získá nejčastěji v rámci vysokoškolského studia bakalářského studijního oboru. Pakliže studijní program příslušné univerzity nabízí takovou možnost, jedná se nejčastěji o výukový předmět se zaměřením na sebeobranu v délce trvání jednoho semestru. Tím zpravidla zkušenosti studentů končí. To je jeden z důvodů, proč určitá část zdravotnických záchranářů, zejména po nějaké osobní zkušenosti s napadením, může uvažovat i o individuální přípravě v nějaké, nejčastěji sportovní, organizaci. Toto počínání má jeden cíl: připravit se na další krizovou situaci, která může nastat třeba už v dalším pracovním dni. Sportovní organizace, která nabízí výuku například bojového sportu nebo bojového umění však nemůže připravit pracovníka zdravotnické záchranné služby na specifické situace, se kterými se ve výkonu svého povolání setkává. Záchranář musí dostat situaci pod kontrolu tak, aby zajistil sám sobě bezpečí a zároveň nezpůsobil nikomu ze zúčastněných újmu na zdraví. V rámci

svých reakcí se nesmí stát agresorem, ale musí zůstat obráncem nejen z pohledu legislativy, protože záchranář přijíždí na místo zákroku život primárně zachraňovat, nikoliv způsobovat další zranění. Zdravotnický záchranář či jiný člen výjezdové skupiny má být schopen rozpoznat vznikající konflikt a řešit napadení taktickým ústupem. Nesmí vstupovat tam, kde je důvodné podezření na agresivitu ze strany pacienta nebo přihlížejících bez adekvátního doprovodu jiných složek integrovaného záchranného systému, nejčastěji Policie České republiky. Mohou však nastat situace, kdy napadení nelze predikovat, nelze situaci vyřešit taktickým ústupem a nezbyde nic jiného než se útoku adekvátně bránit. Výcvik sebeobranu musí uvedené podmínky respektovat a přizpůsobit podle nich svojí skladbu, obsah, zvolené modelové situace (Beránek, 2013<sup>9</sup>).

## 1.1 Vhodný sebeobránný systém a jeho dostupnost

Zdravotničtí záchranáři stojí před problémem, jak se při své práci efektivně ubránit a zároveň zůstat v mezích zákona a agresora nepoškodit. V současné době je v nabídce řada sebeobránných systémů které ve svých internetových mediálních kampaních zaručují vysokou účinnost svých postupů proti útočníkovi. Je třeba ale mít na paměti, že některé sebeobránné systémy vycházejí ze zkušeností válečného prostředí a jejich aplikace do neválečného prostředí může přinášet řadu problémů. Válečné podmínky totiž vyžadují silné důrazné pohyby, které

mohou útočníkovi způsobit trvalé následky nebo dokonce smrt, což není pro sebeobranu zdravotnického záchranáře žádoucí. Máme na mysli především úderu a kopy na citlivá místa, které jsou často využívané v tzv. tvrdých školách bojových systémů, jakými jsou například bojové umění karate nebo bojový sport kick box. Karate se až na drobné výjimky z důvodu nebezpečí těžkého zranění nebo smrti vyhýbá provádění úderů a kopů na „živo“ a sportovci v ringu vždy používají chrániče a řídí se pravidly. Úderu a kopy jsou však velmi často aplikovány do systémů sebeobranu v plném nasazení a bez pravidel. V momentu, kdy obránci vážně poškodí útočníka, může konflikt pokračovat soudním sporem. V takovém případě bude rozhodovat přiměřenost – mnoho faktorů, jako například poměr sil mezi útočníkem a obráncem, okolnosti vzniku a průběhu konfliktu nebo použití zbraně. Zkušenosti z praxe potvrzují případy, ve kterých obránci musí obhajovat své jednání před soudem.

Většina komerčně dostupných bojových systémů se také dostatečně nevěnuje důležitým oblastem, které jsou pro sebeobranu zdravotnického záchranáře klíčové – taktika. Sportovec je v rámci bojového sportu cíleně připravován pro sportovní zápas, který se významně liší od reálného střetného boje. Reálné systémy sebeobranu se oblasti taktiky věnují ve větší míře, ale vycházejí z vojenského nebo policejního, nikoliv civilního prostředí. To znamená, že v rámci taktické přípravy zařazují do výcviku různé sebeobránné prostředky nebo zbraně, které

nejsou určené pro civilní prostředí a tedy ani pro zdravotnického záchranáře.

V neposlední řadě je třeba si uvědomit i vstupní úroveň kondice, psychické odolnosti a předchozích zkušeností zaměstnanců ve zdravotnictví. Dotazníkové šetření, které bylo realizováno v roce 2014 ve spolupráci se zdravotnickou záchranou službou kraje Plzeň v rámci projektové žádosti Bezpečnostního výzkumu 2015–2020 pro Ministerstvo vnitra, potvrzuje následující zjištění. Zdravotničtí záchranáři nemají ve většině případů bližší zkušenosti s výcvikem bojového systému. Třicet procent oslovených respondentů provozuje aktivně jiný druh sportu.

V současné době není k dispozici kurikulum systému profesní sebeobran pro zdravotnické záchranáře, které by řešilo vzdělávání zdravotnického personálu v oblasti profesní sebeobran se všemi potřebnými aspekty vycházejícími z povahy zdravotnické profese. Podobné výukové metodiky byly v minulosti realizovány, ale neobsahovaly komplexní odborný přístup vycházející z povahy zdravotnické profese. Na kvalitní osvojení potřebných schopností a dovedností je ideální alespoň půlroční metodicky správně vedený výcvik, případně intenzivní několika semestrová výuka. Je důležité, aby skladba takového kurzu nebo učebního předmětu působila na rozvoj nejen v oblasti fyzické, ale především v oblasti duševní složky. V krizové situaci potřebujeme obojí. Obsah kurzu, předmětu by si neměl za primární cíl klást seznámit studenty s celou

škálou chvatů, hmatů a pák, které uvedený systém nabízí. Tím skutečným uměním je naučit studenty jednoduché pohyby, které si dovedou za tak krátký čas osvojit a použít v praxi a to v souladu s aktuální legislativou institutu nutné obrany.

## 1.2 Povolání zdravotnického záchranáře z pohledu sebeobran

Napadení zdravotnických záchranářů se stává aktuálně diskutovaným tématem. Se vzrůstajícím násilím ve společnosti lze očekávat spíše prohlubování tohoto problému. Situaci nenapomáhá ani stále vyšší konzumace alkoholu mezi lidmi nebo nízká míra úcty k veřejným autoritám. Přitom nejčastějším terčem napadání a útoků nejsou jen zdravotničtí záchranáři, ale i operátoři operačního střediska zdravotnické záchranné služby. Už ti se mohou setkat se slovním napadením skrze telefonní linku. Pro záchranáře, kteří zasahují v terénu, je ale největším problémem napadení fyzické, které může v mezní situaci ohrozit zachráněnou osobu, ale i vlastní životy záchranářů. Práce zdravotnického záchranáře má při bližším pohledu mnoho společného s prací policistů. V obou případech vstupují zaměstnanci těchto složek do rizikové situace, která je neznámá a stresující. Zpravidla je ovlivněna krizovou událostí, která v daném čase a prostoru může změnit chování všech dalších zúčastněných osob. Stejně, jako se klidný pachatel drobné trestné činnosti změní v nebezpečného jedince poté, co

je vystaven riziku zatčení, i zdravotnický záchranář přichází do styku s lidmi, kteří mohou být pod vlivem drog, alkoholu, stresu nebo následků zranění. Právě stres způsobený zraněním může chování postiženého zcela změnit. Jsou to ale mnohdy i reakce příbuzných, členů rodiny, nezodpovědných kolemjdoucích, kteří znenadání jednájí agresivně. Zdravotnický záchranář je v tomto případě „hromosvod“, který přitahuje útoky z okolí jako první. V těchto případech je časté, že policisté řeší příčinu nějakého sociálního konfliktu a zdravotničtí záchranáři jeho následky. Společnost je zvyklá, že místa událostí jsou označena výstražnými prvky, které oznamují přítomnost vozů jak policejních tak vozů zdravotnické záchranné služby. Obě složky tedy v častých případech spolupracují. Pracovní prostředí složek

zdravotnické záchranné služby a policie České republiky je náročné. Je tedy nutné se proti rizikům chránit. Možnosti prevence jsou však u obou povolání rozdílné. Zatímco policista využívá statut úřední osoby, během výcviku i v průběhu služby absolvuje kurzy sebeobrany a je vybaven řadou obranných prostředků, včetně služební zbraně, zdravotnický záchranář takové výhody nemá. Je logické, že policista, který se z povahy svojí práce pohybuje v rizikovějším prostředí, má k dispozici uvedené nástroje pořádku. U zdravotnických záchranářů se nám nabízí pouze ty možnosti, které spadají do oblasti vzdělávání. Zdravotnický záchranář se musí v dané situaci především rychle a dobře rozhodnout, nezpanikařit a neublížit. Takové schopnosti a z nich vycházející reakce si lze natrénovat.

## 2 ZÁKLADNÍ PŘEHLED BOJOVÝCH SYSTÉMŮ

Cílem výcviku PRSZZ by nemělo být seznámit studenty s celou škálou chvatů, hmatů a pák, které ten, či onen systém nabízí. Skutečným uměním je naučit budoucí zdravotnické záchranáře jednoduché pohyby, které použijí v praxi. Je však otázkou, který bojový systém ze široké nabídky dnešního světa zařadit do takto zaměřeného výcviku. Každý bojový systém, ať je to karate, judo, aikido z těch tradičních nebo musado, fisfo, kravmaga, systém universální sebeobranu jiu-jitsu z těch současných a mnoho dalších vycházejí z různých historických souvislostí. Ty ve velké míře determinují i současnou podobu jednotlivých systémů.

Bližší pohled na rozdělení bojových systémů není jednoduchý, protože jich v současné době existuje velké množství. Laik příslušející k nějaké profesi jako například zdravotnický záchranář, který přemýšlí, jaký systém upřednostnit a obětovat mu zpravidla desítky tréninkových hodin i nemalé finanční částky, nemá lehké rozhodování. Nezanedbatelný není ani vliv trhu. Jednotlivé systémy jsou jistým způsobem

produkty stejně jako kosmetika nebo nové auto a každý produkt o sobě vždy tvrdí to nejlepší. Tato nepřehledná situace vyvolá v zájemci potřebu se zorientovat. K tomu může pomoci stanovení pevného a spolehlivého vodítka. V běžném povědomí dnešní společnosti je nejčastější asociací, neboli spojením s pojmem „ubránit se“, nějaký bojový sport.

*Pan František přichází do nového zaměstnání a představuje se novému kolektivu. Paní Iveta: „Dobrý den, vy se věnujete nějakému sportu? Vypadáte, že jste v kondici. Vy určitě hraje fotbal“. Pan František: „Já trénuji box a v mládí jsem dokonce soutěžil v ringu.“ Paní Iveta ustoupí o krok, ostatní kolegyně v kanceláři zpozorní a otočí se: „Tak to abychom si na Vás dali pozor. Raději se s Vámi nebudu nikdy hádat. To si dvakrát rozmyslím“.*

Pojem „bojový sport“ vyvolává ve společnosti zvláštní asociace v podobě strachu, přehnaného respektu nebo představy neohroženosti konkrétního sportovce tak,

jak je naznačeno v krátkém rozhovoru. V hraničních případech je takto označená osoba dokonce vnímána jako nebezpečná a násilná. Jsou to právě reakce druhých lidí, které poukazují na to, že bojový sport představuje zvláštní skupinu sportů napříč všemi pohybovými aktivitami. Na jeho masivním rozšiřování mezi mladými lidmi se podílejí zejména média formou různých televizních či internetových přenosů sportovních klání dvou soupeřů. Gustav Jung, zakladatel analytické psychologie by jistě navíc podotkl, že většina vyznavačů bojových sportů se identifikuje s archetypem bojovníka. Jung vysvětloval motivaci lidské bytosti na rozdíl od psychoanalýzy Sigmunda Freuda okolnostmi, které sahají za hranice fyzického narození. Archetypem označoval mimo jiné mnohá tajemství přejatá od předků, která se promítají i do dalších generací (Drapela, 2003). Pro historii lidské civilizace jsou typická vítězství a porážky při neustálém střetávání velkých i malých armád. Je logické, že symboly spjaté s válečnou vřavou přetrvávají i v moderní lidské bytosti. Hvězdy bojového sportu ve světových soutěžích K1, MMA nebo profesionálního amerického boxu jsou stejné, jako gladiátorští oplechovaní bojovníci starého Říma. Tisíce diváků v koloseu byli nahrazeny celosvětovými televizními přenosy, které zprostředkovávají napětí, adrenalin, dokonce i tekoucí krev, záplavu emocí v podobě náhlých zvrátů klání pohodlně až k obývacím pokojům diváků satelitních kanálů. Každá hvězda bojového sportu má také symboly původního

válečného brnění. Železné pláty a přilby vystřídaly boxerské rukavice, helmy, obuv nebo bandáže. Symboly výsadního postavení v podobě barevných per, vleček a symbolů nahradili barevné pásy, specifické oblečení pro konkrétní bojové sporty, módní tetování. Bojové sporty jsou i v hledáčku marketingových expertů, kteří zde hledají příležitost k propagaci, prodeji značkového oblečení, doplňků stravy. Bojový systém, konkrétně bojový sport se stává stylem života se všemi vymoženostmi a rozmanitostmi moderní doby.

Způsobů boje, ať historicky dobových, sportovně soutěžních nebo reálných existuje v dnešní době velké množství. Lidé vyhledávají nejrozmanitější kategorie bojových systémů s cílem splnit si rozmanité cíle. Někdo vyhledává příležitost k pohybu, soutěžení a získávání titulů, medailí, někdo způsob odreagování po náročném pracovním dni a někdo posílení svého sebevědomí a přípravu na reálné napadení. Při pokusu se zorientovat ve zdánlivě nepřehledné nabídce dnešních bojových systémů je lze rozdělit podle mnoha kritérií, jako je forma pohybu, přítomnost zakladatele nebo název země, odkud systém pochází. S ohledem na specifické zaměření této publikace se ukázalo jako nutné vytvořit nový pohled na to, jak lze jednotlivé bojové systémy zpřehlednit. Pro začátek byli vytvořeny tři základní kategorie:

- Systém bojového umění
- Systém bojového sportu
- Systém reálné sebeobraně

**Tabulka č. 1 Klasifikace bojových systémů**

BOJOVÉ UMĚNÍ	BOJOVÝ SYSTÉM	
	BOJOVÝ SPORT	SYSTÉM SEBEBRANY
Karate	Taekwondo	Musado
Judo	Zápas	Krav maga
Aikido	Box	Allkampf-jitsu
KungFu	Kick box (a jeho lehké, střední, těžké varianty)	Fisfo
Kendó	MuayThai (thajský box)	JJ-systém universální sebeobrany
Šerm	Brazilské Jiujitsu	WingTsun
Džodo (boj s holí)	Savate	Eskrima
Iaido (cesta meče)	MMA – Mixedmartialarts	Systema
Capoeira	Sumo	
Tchaj-ti (tajči)		
Kjúdó (japonská lukostřelba)		
Nindžucu		

Zdroj: vlastní

I přesto, že se s uvedených třech kategorií bude dále vycházet, je třeba poukázat na to, že se v některých případech velmi úzce prolínají. Například systém Karate byl do první poloviny 20. století „čistým“ bojovým uměním (a sebeobranou té doby) se silnými kořeny, tradicemi a filosofií asijských zemích. V současnosti je však systém Karate vnímán především jako sportovní systém s řadou soutěží a technických levelů směřujících především na děti a mládež. Aby se situace stala ještě méně přehlednou, v dnešní době existuje několik směrů ve cvičení karate. Některé jsou zaměřené ryze sportovně a některé více tradičně. Každý praktikant vnímá své karate

jedinečným způsobem. Stejně otazníky mohou nastat při pokusu o vymezení systému Judo, nebo systému Sumo. To je úzce propojené s tradicemi a historickými souvislostmi Japonska, obsahuje četné rituály, bojovníci přijímají specifický způsob života a doslova „žijí“ sumo v každodenních činnostech. Přesto je tento systém vnímán především jako sport. Systémy reálných sebeobran jsou na první pohled přehlednější, protože mají jasný cíl. Tím je připravit klienta na reálné napadení. Při bližším pohledu je však patrné, že technické prvky těchto systémů jsou skládačkou většiny původních bojových forem – staronových systémů karate, judo,

aikido, zápasu a nauky o tlakových bodech. Nové jsou pouze technické prvky spojené s „moderní“ stělnou zbraní a dalšími sebeobranými prostředky (například slzný sprej).

Pro potřebu vymezení jednotlivých systémů mezi sebou lze vycházet ze čtyř kategorií – proměnných, kterými jsou:

**Tabulka č. 2 Vlastnosti bojových systémů**

Osvojitelnost, reálnost	Tradice, historie	Soutěže, motivace	Defenzivita, legislativa
Bojový systém je aplikovatelný do reálného prostředí, obsahuje rychlé, efektivní a praktické technické prvky, lze jej rychle naučit.	Bojový systém existuje minimálně 100 let a déle, obsahuje rituály, tradice, etiketu vztahující se k reprezentované kultuře.	Bojový systém obsahuje motivační prvky sportovních klání, soutěží, pravidel, výkonnostních levelů, rozlišovacích prvků.	Bojový systém vykazuje měkké techniky, defenzivní technické prvky, filosofii nenásilí, soulad s institutem nutné obrany.

Zdroj: vlastní

Každé bojové disciplíně byla přiřazena hodnota na škále bodů od 1–10 ve čtyřech vlastnostech. Obodování bojového systému hodnotou 1 znamená, že zcela nesplňuje uvedenou charakteristiku. Obodování bojového systému hodnotou 10 znamená, že zcela naplňuje uvedenou charakteristiku. Široké rozpětí bodování na deseti stupňové škále umožňuje citlivé a zodpovědné ohodnocení proměnných. Podrobnosti o jednotlivých systémech včetně detailních popisů historie, současného stavu, přehledu soutěžních pravidel nebo výčtu technických prvků nejsou uvedeny vzhledem k jejich předpokládanému rozsahu.

Při bodování u konkrétních disciplín zejména u vlastnosti „defenzivita“ bylo

důležité klást otázku, jak by se zachoval bojovník konkrétního stylu v sebeobraně situaci. Pro názornost lze uvést krátké srovnání dvou systémů. Například bojovník systému Sumo by pravděpodobně využil vyšší tělesné hmotnosti a snažil by se destabilizovat útočníka, vyvézt jej z rovnováhy, zalehnout a fixovat svojí hmotností. Jeho styl boje by neobsahoval údery, kopy. Vlastnost defenzivity byla tedy ohodnocena 8 body, nikoliv však 10 body. Může totiž nastat situace, kdy při prvotním důrazném výpadu oponent ztratí rovnováhu a zraní se při pádu. Hodnota 8 bodů je však vysoká, riziko zranění během vedení boje tímto stylem není pravděpodobné. Oproti tomu bojovník systému Karate by preferoval údery, kopy na citlivá



místa bez zaváhání. Uvedené by mohlo způsobit vážné zdravotní následky již v prvních vteřinách útoku. Vlastnost defenzivity zde byla ohodnocena 2 body, nikoliv 0 body. V některých případech může dobře mířený technický prvek úderu na citlivé místo pouze odradit a neublížit. Pravděpodobnost zranění je však dalece vyšší než v případě prvního systému. Bodové hodnocení si kladlo za cíl maximální objektivnost a zhodnocení všech dostupných informací a potencionálních scénářů. Nebyl to však jediný obtížný úkol.

Druhou obtížně hodnocenou oblast představoval pojem „reálnost“. Zde bylo cílem odlišit ty systémy, které jsou účinné a upravené pro reálné konflikty od těch, jejichž technické prvky mohou být archaicky zastaralé, zbytečně složité nebo určené pouze do sportovního prostředí. Nízké hodnoty v hodnocení uvedené vlastnosti obdržely i systémy, které používají nějaké typy zbraní, nástrojů. Ty byly ve své době velmi účinné. Dnes se však zpravidla používají jen pro sportovní potřeby. Bojovník systému Šerm by se s dlouhým tyčovitým předmětem jistě dobře ubránil. Přinejmenším mu

tato prověřená zbraň může poskytnout taktickou výhodu před neozbrojeným útočníkem. Dnes však není pravděpodobné, že takový bojovník bude mít v okamžiku konfliktu poměrně těžkou a nápadnou zbraň u sebe. Oproti tomu nejvyšší bodové ohodnocení v pohledu reálnosti získaly takové bojové systémy, které používají kombinaci krátkých, jednoduchých a účinných úderů a kopů. Nejvyšší bodové ohodnocení se také dostalo takovým systémům, které se vyznačují mimořádně vysokou tréninkovou morálkou a odolností bojovníků. Za účinné systémy byly tímto způsobem označeny i ty, které vhodně mixují jednotlivé bojové prvky a přizpůsobují se reálným situacím.

Pokusit se zařadit a doslova zaškatulkovat jednotlivé bojové systémy představovalo velké množství odvahy. Jakékoliv podobné pokusy popsat cokoliv v lidském životě v rozmezí dvou barev (černé a bílé), v tomto případě čtyř barev je nebezpečné a zpravidla se to nevyplácí. Ne jinak tomu bude v tomto případě. Následující rozdělení však bylo nevyhnutelné pro další práci.

**Tabulka č. 3 Hodnoty vlastností bojových systémů**

	Reálnost	Tradice	Soutěže	Defenzivita
Karate	7	8	9	2
Judo	4	8	9	8
Aikido	4	10	1	9
KungFu	4	10	1	4
Kendó	2	10	5	1

	Reálnost	Tradice	Soutěže	Defenzivita
Šerm	2	5	5	1
Džodo (boj s holí)	2	8	1	1
Iaido (cvičný meč)	2	10	6	1
Capoeira	3	6	1	5
Tchaj-ťi (tajči)	2	10	1	8
Kjúdó – japonská lukostřelba	2	10	1	1
Taekwondo	4	6	6	2
Zápas	6	4	6	8
Box	8	1	10	1
Kick box	9	1	10	1
MuayThai	10	3	10	1
Brazilské Jiujitsu	6	3	8	8
Savate	4	3	6	1
MMA – Mixedmartialarts	10	1	10	3
Musado	10	2	2	3
Krav maga	10	2	2	3
Allkampf-jitsu	9	2	8	3
Fisfo	10	1	2	3
JJ-systém universální sebeobraný	10	1	2	3
WingTsun	5	3	2	4
Sumo	5	10	7	8
Systema	4	7	1	8

Zdroj: vlastní

Výsledný přehled poukazuje na to, že jednotlivé systémy se od sebe v rámci jednotlivých kategorií významně liší. Shoda ve všech čtyřech charakteristikách je téměř nemožná. Systémy, které jsou rychle osvojitelné, účinné a aplikovatelné do reálného prostředí většinou upřednostňují tvrdé technické prvky a mnohdy pocházejí

z vojenského prostředí. Systémy, které obsahují defenzivní techniky a vykazují inklinaci k tradičním hodnotám nejsou tak dobře aplikovatelné do reálného prostředí a když ano, tak za cenu delší přípravy studenta. Systémy poskytující dostatek motivace v podobě sportovních prvků se vzdalují od reálného prostředí vlivem

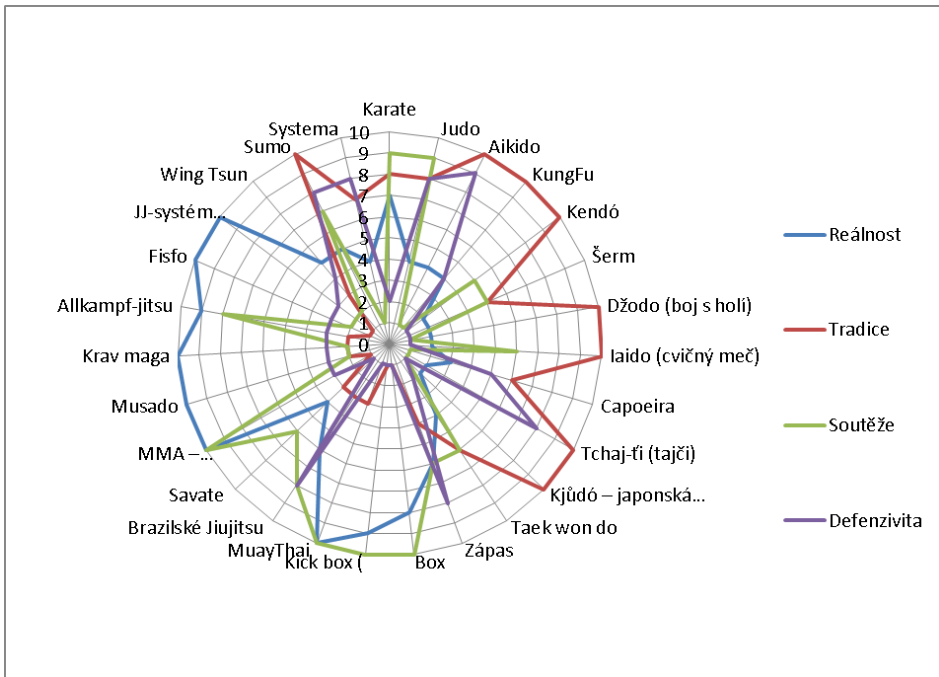
pravidel, časových, materiálních podmínek (sportovec zná čas i místo soutěže) a dopředu určených způsobů boje. Inklinace

k tradicím může být různá napříč všemi uvedenými systémy, protože do jisté míry vychází z konkrétních jednotlivců.

**Souhrnná úvaha:**

Mezi bojovými systémy panuje vysoká míra diferenciacie, která není podmíněná jen historicky. Významným faktorem je neustálý vývoj těchto systémů, které se proměňují stejně tak, jako se mění prostředí člověka. To do jisté míry zamezuje jejich přesné kategorizaci.

**Graf č. 1 Přehled bojových systémů**



Zdroj: vlastní

Odkud se však bojové systémy vlastně vzaly? Provázejí člověka celou jeho historií, anebo jsou něčím, co lze nazvat fenoménem moderní doby? Zmíněné vodítko může představovat něco, s čím je pevně spjat

nejen osud každého člověka, ale i osud celé lidské společnosti. Tím vodítkem je čas, který pokládá otázku: „Co zde bylo jako první?“ Bojový sport, bojové umění a nebo systém sebeobraně? Pro větší názornost lze uvést



Obrázek 1

Bojovníci bojového umění (aikido) nosí bílý kabátec a kalhotovou suknicí.<sup>1</sup> Středobodem jejich tréninku je partner.

alespoň dva zástupce s podrobnější charakteristikou. Pojem „bojový sport“ reprezentuje například box či kick box. Pojem „bojové umění“ lze označit například aikido nebo kungfu. Pojem „systém sebeobrany“ zastupuje například Jiujitsu – systém univerzální sebeobrany, systém Musado nebo systém Krav Maga.

Jako první znala lidská společnost boj jako takový. Naši dávní předkové vznikající lidské společnosti používali boj velmi často, a to jak mezi jednotlivci, tak mezi celými skupinami. S příchodem prvních primitivních zbraní, které zvyšovaly šance na vítězství a také se vzrůstajícím vlivem skupiny, vznikaly první bitvy. Dvě tlupy našich prapředků

<sup>1</sup> Hakama – kalhotová suknice nejčastěji černé barvy, tradiční součást samurajského oděvu.



Obrázek 2

Sportovci bojového sportu (box) používají tlusté rukavice.<sup>2</sup> Středobodem jejich tréninku je vítězství v zápase. Cesta k tomuto cíli využívá sparing partnery, ale i nejrůznější tréninkové pomůcky – boxovací pytel.

---

<sup>2</sup> Rukavice obsahují tlumící vrstvu tzv. OZ, která udává váhu (tvrdost) rukavice.



Obrázek 3

Obranáři systému sebeobraný (JJ-systém univerzální sebeobraný) trénují v civilním oblečení. Středobodem jejich tréningu je příprava na reálné situace v prostředí města s využitím běžně dostupných věcí.

mohly bojovat o území a potřebné zdroje sloužící k přežití, nebo také o ženy. Historie nám ostatně nabízí mnoho takových příkladů. Bojové strategie se postupně zdokonalovaly stejně jako zbraně a dovednosti potřebné k jejich účinnému použití. V každé osadě nebo kmenu bylo důležité naučit tyto postupy novou nastupující generaci. Tím bylo možné zajistit, že členové osady nebo kmene zvýšili svoje šance na přežití a uchovávali si svojí nezávislost v konkurenčním boji. Pojem „nezávislost“ znamenal hlavně fakt, že skupina obyvatel nebyla pohlcena nebo ztročena jinou skupinou. Schopnost

ubránit se byla tedy velmi důležitou dovedností. Postupně tak vznikala potřeba předávat nabyté zkušenosti z boje ve formě nějakého uceleného výukového systému. Lze odhadovat, že v již takto rané době vznikaly první výukové bojové programy. Tyto programy v sobě obsahovaly jak boj „tváří v tvář“ tak umění používat zbraně. A zde je možné poprvé použít pojem umění (Svoboda, 2012).

Pod pojmem „umění“ si v tomto případě je možné představit cosi výjimečného v oblasti bojových schopností, co nelze získat pouhým tréningem, ale dlouhodobým

zaměřením a způsobem života. Obtížná existence závisející na umění přežít v boji kladla požadavky na formování bojových dovedností v ucelený systém, který by bylo možné předávat z generace na generaci rychle a efektivně. A právě v těchto starých dobách, kdy se příprava na boj stala součástí každodenního života a boj byl otázkou cti, se rodí pojem „bojové umění“. Lze ho nazvat i životním stylem, trendem nebo folklorem, který vznikl na základě potřeby přežít. Bojové umění v sobě nezahrnovalo již jen konkrétní praktické dovednosti, ale stejnou měrou rozvíjelo i duševní přípravu válečníka ve snaze co nejkvalitněji vybavit bojovníka na střet s nepřítelem. Tato příprava se týkala takových oblastí, jako je na jedné straně potlačení strachu, pudu sebezáchovy nebo na straně druhé podpora víry v sebe sama. Tyto mentální tréninky se v mnoha případech staly důležitějšími, než tréninky fyzické. Již starí předkové věděli, že i ten sebemenší pohyb je vždy podřízený myšlence. Bojová umění s sebou tedy nesou kromě bojových technik především hlubokou filosofii, která je často spojena s náboženskými či duchovními vlivy příslušného regionu jejich vzniku. V dnešní době mohou tyto rituály působit archaicky, nefunkčně a zbytečně. Je to pochopitelné, protože moderní a rychle se rozvíjející dynamickou současnost je stále obtížnější propojit s minulostí.

V průběhu vývoje lidské společnosti směrem k uznání hodnoty každého lidského života se měnil i způsob, jakým lidé

mezi sebou řešili konflikty. Formulace prvních zákonů a zřizování příslušných právních institucí otevřela brány nového světa, který se dnes označuje jako svět rozvinutý a pokrokový. Je však s podivem, že ani naše současná společnost není světem bez válek. Podoba, kterou dnes mají bojové konflikty současnosti je ve velké míře jiná než ta, kterou známe z minulosti. Hlavním důvodem je přítomnost specializované vojenské a velmi účinné technologie, která vedení válek ještě více odosobnila. Zbraně s velkým výkonem zaručují, že se protivníci v mnoha případech ani nesetkají tvář v tvář. V současnosti takovou technologii představují například bezpilotní letouny s masivním účinkem naváděcích střel nebo výkonné a plně automatické odstřelovací pušky.

Přesto však bojová umění ve společnosti přetrvávají dál a ve svém obsahu uchovávají minulost, zkušenosti a tradice příslušného území, země, či státu. Pojem „umění“ značí také mimo jiné dosažení určitých schopností, kterých nemůže dosáhnout každý člověk. Pojem „umění“ také naznačuje, že člověk může směřovat k dosažení určité samostatnosti a jedinečnosti při používání získaných znalostí (Labus, 2009). Z tohoto důvodu jsou i v dnešní době bojová umění stále přitažlivá pro určité skupiny lidí, protože jim pomáhají vylepšovat i jiné schopnosti, než primárně schopnosti bojové. Máme na mysli zejména paměť, koncentraci, vůli ale i schopnosti, které souvisejí s uměním relaxace a psychohygieny.

Jak již bylo naznačeno, vyvíjející se společnost, která měla stále blíže k hodnotám lidského života, přestávala akceptovat boj mezi lidmi jako způsob řešení konfliktů. Člověk tedy hledal jiné příležitosti, kde mohl uvolňovat své agresivní pud, ale také se sebezdokonalovat v nějaké činnosti a poměřovat síly s ostatními. Řeč není o ničem jiném, než o sportu a konkrétně o bojovém sportu. Bojové sporty umožňovaly trénovat a poměřovat síly za určitých pravidel, což v otevřeném boji nebylo možné, protože by jeden ze soupeřů musel vždy zemřít. V lepším případě by byl těžce zraněn a nemohl by již dále pokračovat v pravidelném fyzickém rozvoji. Tento druh poměřování sil formou sportu však není v oblasti bojování ničím novým. Je jisté, že staří „opravdoví“ válečníci museli v rámci přípravy na boj jistou formu bojového sportu v podobě tréninku nebo hry provozovat. Nejpersvědčivější informace v této souvislosti lze získat zejména z období římské civilizace, která měla plně rozvinutý a diferencovaný systém vojenství a výcviku různých specializovaných jednotek. Hra, která funguje jako bezpečný způsob přípravy na rozmanité reálné situace je všudypřítomná i v přírodě. Ve světě šelem lze pozorovat, jak si mláďata mezi sebou hrají a svádí drobné šarvátky. Obětaví rodiče nosí svým potomkům oslabenou kořist, kterou si musí sami ulovit. Vše je zařízeno tak, aby předložená „potrava“ neohrozila mláďe na životě, ale pomohla k osvojení základních dovedností lovu.

Dnešní podoba bojových sportů je striktně vymezena pravidly, která určují jejich celý další průběh. Obsahem pravidel je především čas, který mají oba soupeři k dispozici k tomu, aby dosáhli vítězství. Kromě času je to ale také především způsob boje, který je přesně vymezený povolenými a nepovolenými útoky. Sportovec, který musí respektovat, co se smí a co se nesmí je ve stejné roli jako řidič, který nemůže s autem vyjet mimo vozovku. Patníky této pomyslné krajnice tvoří pravidla, která určují například povolené a nepovolené údery, kopy, porazy nebo chvaty. Je zřejmé, že bojové sporty se vlivem množství pravidel oproti svým kořenům v některých ohledech odlišují. Sportovec jakéhokoliv sportovního bojového klání dopředu ví, jakým útokem se bude bojovat, nemusí se obávat útoků jiných a vždy také ví, kdy zápas proběhne. Čas hraje roli i v případě, kdy se závodník může spolehnout na krátké přestávky. Tento zpravidla minutový odpočinek mu umožňuje taktizovat a připravit se na následující výkon. Lze se jen pousmát při představě, že by pradávný bojovník požadoval po svém soupeři takové výhody. Dávny prapředek dnešních sportovních bojovníků si dokonce ani nemohl být jistý tím, že na něj nezaútočí najednou více nepřátel ve snaze ho co nejrychleji zabít. Přežití bylo hlavním a také jediným pravidlem, které bylo nadřazené všem ostatním, například etickým.

Základní rozdíl mezi starým válečnickým bojem a současným sportovním kláním lze popsat takto: Válečník bojoval o svůj život,



sportovec bojuje o své vítězství v podobě ocenění. Základních rozdílů mezi bojovým uměním a bojovým sportem je možné najít více. Je to mimo jiné doba, po kterou se dotyčný jedinec svému učení věnuje. Sportovní dráha je omezena funkčností těla sportovce, kde hlavním limitem je především věk. Drtivá většina sportovců v bojových sportech nepřesahuje hranici 35 let. Oproti tomu bojová umění vyzývají k celoživotnímu studiu a nekladou důraz na fyzickou sílu, kondici, ale upřednostňují například zkušenosti. Lze najít jistě ještě celou řadu dalších rozdílů. Při položení otázky, co má naopak bojové umění a bojový sport společného je možné odpovědět, že je to především snaha formovat jedince, vést ho postupnými kroky k fyzickému i duševnímu rozvoji a poskytovat mu neustálé podněty k sebezdokonalování. Sport má na rozdíl od umění výhodu v tom, že dokáže stanovit přesné a přehledné cíle. To je výhodné zejména u vedení dětí a je to také důvod, proč některá tradiční bojová umění mají i svojí sportovní variantu. Typickým příkladem je karate. Formou soutěží, technických stupňů, barvou pásků a rozmanitostí jednotlivých disciplín je možné efektivnějším způsobem motivovat zejména mladé lidi. Ti potřebují přehledné vedení a řadu menších úkolů v podobě soutěží, které mohou postupně absolvovat. Není výjimkou, že významné procento lidí, kteří se začali věnovat bojovému umění, mají již za sebou kariéru sportovní.

Jak bylo uvedeno, bojová umění a bojové sporty mají mnoho společného a v případě

některých systémů se dokonce doplňují. Lze uvést, že bojové sporty přímo vycházejí z bojových umění a v některých případech je složité přesně určit, co je bojové umění a co je bojový sport. Pro zhodnocení všech existujících bojových systémů zbývá rozbor poslední velké skupiny a tou je skupina systémů sebeobran. Ty jsou často nazývané jako systémy „reálné“ sebeobran. Tím je naznačeno, že cílem sebeobran není na rozdíl od bojového sportu získat vítězství v předem kontrolovaných podmínkách. Cílem sebeobran je naučit člověka v daném časovém úseku schopnosti ubránit se reálnému útoku. Tento útok může mít různou intenzitu a může proběhnout v různých situacích. Povaha útoku, na který se kurzisté sebeobraných systémů připravují tedy tvaruje a determinuje fyzickou i duševní přípravu. Ladné pohyby bojových umění nebo pravidly svázané útoky bojových sportů jsou vystřídané potřebou rychlé a krátké odpovědi, která musí fungovat vždy a na jakémkoliv místě i za cenu poškození útočníka.

Do celé věci zasahuje ještě jeden faktor, který nebyl v souvislosti s předchozími systémy doposud zmíněn. Tím faktorem je otázka práva. Bojové sporty s touto otázkou počítat nemusí, protože vše určují pravidla soutěží. Možné útoky ve světě reálné sebeobran však žádná pravidla nemají. Proto je důležité připravovat účastníky takových situací i na možné následky například v podobě legislativní otázky nepřiměřené obrany. Drtivá většina systémů

reálné sebeobranu pokládá za nejvyšší hodnotu lidský život obránce. Tomu odpovídá i způsob obrany, který má jako hlavní prioritu především záchranu života obránce a zájem o stav útočníka je až na druhém místě.

Představení základních kategorií bojových systémů poukázalo na četné rozdíly, které mezi nimi panují. Bojová umění jsou takové bojové systémy či styly, které mají vlastní zakladatele, hlubokou historii a tradici. Bojové sporty, které přímo vycházejí z bojových umění poskytují v některých případech jednodušší, přehlednější a více motivující metodiku, ovšem na úkor řady omezení v podobě pravidel. Systémy sebeobranu, které jsou určeny pro obranu jedince v reálných a neurčitých podmínkách musí pracovat i s otázkami práva.

Nyní lze přistoupit k zodpovězení otázky, jaký systém je nejvhodnější pro přípravu zdravotnického záchranáře na krizové

situace. Nabídka bojových systémů, ať sportovních, tradičních, nebo reálně sebeobránných, je v dnešní době velmi pestrá a tak zájemce stojí před další otázkou: „Pro jaký systém se mám rozhodnout? Existují lepší a horší systémy? Ubráním se lépe, když začnu cvičit karate, judo, nebo je pro mě výhodnější box?“ Laická veřejnost často mezi jednotlivými systémy ani nerozlišuje, a když ano, tak za pomoci známých filmových představitelů. Například jméno Steven Segal se stalo synonymem pro japonské bojové umění aikido. Obdobným způsobem se herec Sylvester Stallone ve své nejslavnější roli neúspěšného boxera jménem Rocky Balboa zasloužil o propagaci boxu.

Následující přehled přiblíží nejrozšířenější systémy, které jsou v dnešní době v nabídce a následně poukáže na to, který bojový systém může být vhodný pro praktické použití v systému PRSZZ.



Obrázek 4

Karatisté bojují spíše na delší vzdálenost.

## 2.1 Karate

Karate je staré bojové umění, které původně sloužilo jako účinná sebeobrana a v moderní době se stalo sportovním odvětvím. V cvičení karate se rozlišuje část kata a kumite. Kata slouží k procvičování útočných i obranných technik proti imaginárnímu protivníkovi formou sestav. Kumite slouží ke cvičení technik s partnerem a vytváří u bojovníků pocit utkání. Oblečení cvičence tvoří keikogi (pevný kabátec, kalhoty a pásek) a v případě kumite chrániče (v závislosti na typu soutěže). Techniky

karate obsahují především technické prvky úderů a kopů na delší vzdálenost.

### Využití karate v sebeobraně

V minulosti karate sloužilo k boji o život holýma rukama. Cílem byla okamžitá likvidace i ozbrojeného útočníka. Z toho vyplývá tvrdost a účinnost jednotlivých útočných, ale i obranných pohybů karatisty. Přednosti fungující v minulosti však mohou v dnešním právním rámci sebeobrany způsobovat problémy a dvojnásobně to platí u pracovníka ve zdravotnictví. Karate se v moderní době stalo sportovním odvětvím



Obrázek 5  
Karatista zasahuje hlavu soupeře.

a to s sebou přináší zcela opačný problém. V kumite jsou některé údery náznakové (nebo zakázané) a tyto specifické sportovní návyky mohou být v reálném konfliktu nevýhodou. Byly známy případy, kdy

sportovec v reálném boji soupeře vlastně vůbec neudeřil. Neměl zažité formy útoku, které by měly za cíl zranit soupeře, ale formy útoku upravené pro bodovaný sportovní zápas.



Obrázek 6  
Judisté bojují spíše na kratší vzdálenost.

## 2.2 Judo

Judo stejně jako Karate a potažmo všechny asijské bojové systémy vzniklo z několika škol, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka v tehdejší pojetí. Dnes je judo známé jako sport, ve kterém závodník využívá nestability soupeře a poráží ho na zem například hodem, porazem nebo podmetem. Závodníci spolu bojují v těsném kontaktu a k dobrému uchopení soupeře často využívají pevný oděv, nebo-li gi.

### Využití Judo v sebeobraně

Judo zastává v sebeobraně důležitou úlohu, například proto, že obsahuje účinné techniky pro boj „na blízko“. Nevýhodou Judo v reálném využití může být fixace závodníků na „pohodlí“ měkkého zápasště.<sup>3</sup> V reálném prostředí to totiž může být třeba asfaltový chodník. Závodník v judu je také zvyklý na úbor soupeře, u kterého má jistotu dobrého úchopu. V reálné situaci však útočník může být oblečený do lehkého trička,

<sup>3</sup> Měkké zápasště: žíněnky, nebo-li “tatami”, původně rákosové rohože.



Obrázek 7  
Judista provádí přehoz soupeře přes boky

jehož látka se může snadno smeknout, natáhnout či protrhnout. Judo se také méně zaměřuje na, v reálné sebeobraně důležité, údery a kopy.



Obrázek 8

Aikidista se věnuje pohybům, které vycházejí z nápřahu a seku mečem.

## 2.3 Aikido

Aikido je japonské bojové umění, jehož kořeny jsou úzce spjaty s válečnými dovednostmi samurajů. Byly to zejména pohyby nápřahu a seku s mečem a také metody úderů a tlaků na nervová centra ve spojení s páčením kloubů a využíváním pohybu útočníka. Pod vlivem zakladatele Morihei- em Ueshiby však tyto části nabyly ještě jiného významu, který nesměřuje primárně k fyzickému vítězství, ale k harmonickému rozvoji osobnosti. Rozsah Aikido je tak široký, že by se jen obtížně dal zjednodušit

pro potřeby zápasů a soutěží. To by nebylo možné ani z důvodu vysoké účinnosti jednotlivých technik, které mnohdy pracují na konci dlouhých kostí zejména horních končetin. V rámci soutěžního zápalu by tak vznikaly silné páky hraničící se smrtelným zraněním. Pro tradiční nespportovní podobu je typický i úbor cvičence, který se neskládá jen z gi, kalhot a pásky, ale také z hakamy, tradiční nejčastěji černé kalhotové suknice. Součástí Aikido je v různé míře cvičení s tradičními zbraněmi – dřevěným mečem (boken), krátkou tyčí (jo) a nožem (tanto).



Obrázek 9  
Aikidista nasazuje techniku páky na ruce útočnicka.

### Využití Aikido v sebeobraně

Aikido díky svým „měkkým“ pohybům, znalostí pák a znehybnění má v sebeobraně oprávněné místo. Aikido je však eticky spojené s obranou proti nevyprovokovanému útoku. Jinými slovy: Když vznikne útok, vznikne i technika. Pomine-li útok, pomine i technika. V reálné situaci je však někdy potřeba útok vyvolat, nebo útočnicka zpacifikovat i přesto, že na chvíli v útoku pominul, protože chceme předejít jeho případnému obnovení. Další nevýhodou systému aikido ve vztahu k sebeobraně je jeho časová náročnost potřebná

k osvojení celé sítě jednotlivých technik. Ty jsou ve své základní formě jednoduché a praktické, ale v rozvinuté metodice aikido se dělí na další formy provedení podle typu útoku, způsobu provedení a zakončení. Celý systém se tak stává časově náročný díky množství různých variací.

### 2.4 Zápasení v postoji, na zemi

Ne všechny dnes známé formy boje mají svoje kořeny v Asii. Například Zápas je možná vůbec nejstarším tělesným cvičením, které využívá přirozených zbraní člověka





Obrázek 10

Zápasník v boji nepoužívá chrániče. V moderním odvětví MMA používá speciální rukavice bez prstů.

k přemožení soupeře a jeho rozkvět je spojován s tisíciletou historií starého Řecka. Vyřazení protivníka z boje je určeno donucením protivníka dotknout se určitou částí těla kolbiště, či vytlačení z něj. Zápas používá především strhy, přehozy, zvraty, porazy a hody. Sportovní oděv tvoří jednoduchý přiléhavý trikot, který nejde využít pro uchopení soupeře. Zápasníci spolu bojují v těsném kontaktu a musí spoléhat na sílu a pevnost úchopu svých rukou, rovnováhu a práci s těžištěm soupeře. V současné době se technické prvky zápasu rozvíjejí ve stále oblíbenější disciplíně MMA.<sup>4</sup> Ta obsahuje většinu technických prvků. Klasické pojetí bez použití úderů a kopů můžeme sledovat v disciplínách Řecko římský zápas a Volný styl. Na pomezí zápasu bez pravidel a zápasu s pravidly se nachází ruský sportovní systém Sambo. Sportovci zde používají řadu chráničů, ale nejsou omezeni volbou technických prvků.

### **Využití zápasu v sebeobraně**

Zápasník často převádí boj na zem, kde se výborně orientuje. Na zemi končí i významná část reálných konfliktů. Ve sportovním klání je to ale vždy jen „jeden na jednoho“. V reálné situaci je boj na zemi takticky nevýhodný, protože obránce se stává snadným cílem pro další případné útočníky (společníci agresora). Útočník stržený na zem, byť v takticky nevýhodné pozici, se může také uchýlit k použití „špinavých triků“, jako je například zavírací nůž nahmataný v kapse.

<sup>4</sup> MMA: MixedMartial Art, smíšená bojová umění (zápasy v kleci).

Zápasníci v bojovém stylu „bez pravidel“ MMA, který povoluje všechny způsoby boje, často volí dvě různé strategie – zápas na zemi a boj v postoji. Stává se, že dva soupeři s odlišnými strategiemi odmítají přistoupit na styl boje oponenta a dlouhou část zápasu taktizují. V reálné sebeobraně není na sportovní taktizování časový prostor.

## **2.5 Box a Kickbox**

Box je jedna z nejstarších sportovních disciplín, ve které se dva protivníci snaží navzájem knokautovat čili vyřadit z boje za použití pravidly povolených úderů pěstmi. O něco více možností poskytuje kickbox. Ten je v současnosti snad nejrychleji se rozšiřujícím sportem a jeho popularita je úzce spjata s počáteční jednoduchostí. Kromě využití úderů rukou z boxu zapojuje i kopy nohou z různých bojových umění. Je to všestranný způsob boje, který ve svých dalších alternativách, jako je například thajský box, povoluje ještě širší paletu útoků (lokty, kolena). Pro závodníky těchto sportovních disciplín je charakteristické používání velkých vyztužených rukavic, popřípadě helmy a dalších chráničů. Oblečení je jednoduché a skládá se pouze z krátkých kalhot, popřípadě tílka, a vysokých šněrovacích bot. Klání pak probíhá v ringu, který je ohraničený řadou provazů.

### **Využití v sebeobraně**

Závodník v boxu umí mistrně ovládat údery rukama, ale tím jsou jeho možnosti uzavřené. Kickbox tento handicap



Obrázek 11

Boxer je vždy vybavený speciálními rukavicemi

odstraňuje zapojením nohou a je tedy významně všestrannější. Pro potřeby reálných situací je ale trnem v oku používání boxerských rukavic, které významně mění tvrdost a další vlastnosti úderu (například velikost pěsti ve srovnání s rukavicí při průrazu krytu). Pravidla navíc striktně určují jak, a kam přesně může bojovník soupeře zasáhnout. V případě pádu jednoho z nich je zápas přerušen a otřesený sportovec má krátkou dobu (počítání rozhodčím do deseti) na to, aby zmobilizoval své síly. Takové výhody jsou v reálném konfliktu nemožné.

V krátkém přehledu byly popsány bojové systémy: karate, judo, aikido, zápas s jeho nejčastějšími moderními alternativami (MMA) a box, kickbox. Cílem nebylo popsat všechny existující bojové systémy, ale jen ty nejběžněji dostupné. Každý bojový sport nebo umění se liší jak způsobem boje (ve stoje, na zemi) a provedením jednotlivých technik (přehozy, údery, páky), tak především pravidly. Na druhou stranu je zřejmé, že všechny bojové systémy mají velmi podobné principy. Vzhledem ke stejným anatomickým předpokladům lidí na celém světě se tvůrci často dobrali k velmi podobným výsledkům. U asijských systémů si lze navíc všimnout také společné historie. Důkazem je i to, že novodobí zakladatelé karate (GičinFunakoši), juda (DžigoróKanó) a aikida (MoriehiUešiba) působili ve shodném období 1. poloviny 20. století v Japonsku.<sup>5</sup> Někteří mistři se dokonce

vzájemně podporovali a na každého z nich čekal nelehký úkol, a to přeměnit staré válečné umění pro nově nastupující společnost bez každodenních válek. Někteří z nich se vydali cestou sportu. Sport motivuje zejména mladé lidi a nabízí měření sil v soutěžích. Každý bojový sport se však striktně vymezuje množstvím pravidel, sportovec zná čas i místo svého zápasu, používá chrániče a nic z toho v reálném konfliktu neplatí.

Hodnotit účinnost uvedených bojových systémů mezi sebou by bylo neprofesionální. Není dobrých nebo špatných bojových umění a sportů, ale jen dobrých nebo špatných žáků. To znamená, že jakýkoliv bojový systém může v reálné situaci obstát, pokud se trénuje s nasazením a s cílem se něčemu naučit. Otázkou je, kolik hodin výuky k tomu bude zapotřebí. Existují všestranné bojové systémy, které obsahují přednosti uvedených sportů a umění (obsahují od každého něco), ale zároveň si kladou požadavek na jednoduchost a aplikovatelnost do nepředvídatelného prostředí bez pravidel? Ano, existují. V dnešní době nabývají na stále větší popularitě a nesou označení „systémy reálné (universální) sebeobraný“. Vedle prvků technických (úder, poraz, páka) by měl být stejný důraz kladen na prvky taktické. V překladu to znamená „být ve správný čas na správném místě“. Právě taktika (např.: předvídání situace), dovednosti v používání široké škály obranných prostředků (např. slzotvorný sprej)

<sup>5</sup> Gičin Funakoši 1868–1957 (Karate, Okinawa), Džigoró Kanó 1860–1938 (Judo, Tokyo), Moriehi Uešiba 1883–1969 (Aikido, Tanabe).

a přizpůsobení se situaci (nespoléhat na „fair play“) jsou specifika, kterými by se systémy reálné sebeobrany měly odlišovat od ostatních. Samotné fyzické cvičení nemá končit u drilování izolovaných sportovních prvků, ale má se zaměřovat na zvládnání těchto prvků za ztížených podmínek v modelových situacích.

Systémů reálné sebeobrany existuje v dnešní době celá řada a pro představu lze uvést jen některé: například Krav Maga, Jiu-Jitsu – systém universální sebeobrany, Allkampf-jitsu, Eskrima, Musado a jiné. Není snadné určit, který systém je více sebeobrný, a který méně, protože některé v sobě obsahují i sportovní část, některé jsou dílem jednotlivce bez významnější historické základny a některé se snaží vypadat jako ty zaručeně nejvšestrannější, aby se prosadili v silné konkurenci. Je to pochopitelné, protože osud takových systémů do značné míry závisí na finančních příspěvcích a je otevřený komukoliv, kdo je ochoten zaplatit.

Pro potřebu sebeobrany zdravotnického záchranáře by tedy mohl dobře posloužit systém reálné sebeobrany. Jak bylo uvedeno, staví praktickou část nade vše ostatní a to je pro potřeby zdravotnického záchranáře důležité. Denně se střetává s reálnými krizovými situacemi, na které by měl umět správně reagovat. Problém je však v tom, že zdravotnický záchranář nemůže v řešení krizových situací uvažovat jako běžný obránce. Jeho povolání je zároveň posláním a to musí mít na paměti i v případech, kdy by mohl v sebeobraně poškodit nebo zabít. Jako další důvod lze uvést fakt, že záchranář pracuje

jako součást týmu. To je výhodné, protože členové posádky mohou spolupracovat a vyřešit konflikt efektivnějším způsobem, než jednotlivec. Klasické sebeobrné systémy se ale věnují především situacím, ve kterých se jedinec realizuje sám za sebe. Proto je důležité se na postupy spolupráce týmu ve výcviku sebeobrany zaměřit. Dalším rozdílem je specifická povaha pracovního prostředí a také vybavení záchranářského týmu. Ten se v převážné většině přesunuje ve vozu rychlé zdravotnické pomoci, který obsahuje specializovaný zdravotnický materiál. Mnoho předmětů, se kterými přichází výjezdový tým do každodenního kontaktu, lze využít pro efektivní obranu včetně nosítek nebo samotného vozu rychlé zdravotnické pomoci a podobně. I zde však platí nezbytnost seznámit zdravotnické záchranáře se zákonitostmi týmové spolupráce.

V krátkém srovnání kategorií bojových umění, bojových sportů a systémů reálné sebeobrany nebylo záměrně uvedeno, které údery, kopy, páky, hmaty, chvaty nebo porazy ten či onen systém preferuje. S ohledem na společný základ to není podstatné, protože systémy mají jednoho předka a vlivem toho se zásadně neliší ani povaha jednotlivých technik. Ve vzdělávací praxi navíc funguje pravidlo, že každý lektor bojových systémů přizpůsobuje výuku svým zkušenostem a osvědčeným postupům. Na co je potřeba pamatovat je významná a klíčová role komunikace v sebeobraně zdravotnického záchranáře. Ta není v drtivé většině zastoupena v bojových sportech

ani v systémech reálných sebeobran a je potřeba jí do systému PRSZZ vhodně dodat. Komunikace se totiž významnou měrou podílí na taktické stránce sebeobran a je důležitou součástí i po stránce technické. Správná komunikace s potencionálním útočníkem může odvrátit okamžik útoku

bez nutnosti dalšího zásahu. Zároveň je nezbytné do systému dodat sebeobranu dvou spolupracujících obránců z pohledu povahy záchranářského týmu – výjezdové skupiny. Mezi další specifika patří aplikace sebeobránných technik uvnitř záchranářského vozidla a mnoho dalšího.

# 3 ASPEKTY VÝCVIKU SYSTÉMU PROFESNÍ SEBEOBDRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE

Při bližším pohledu na jednotlivé aspekty výcviku sebeobdrany pro zdravotnické záchranáře je třeba podrobněji popsat pojem „profesní“. Jednou z možných interpretací může být to, že profesní sebeobdrana se přímo přizpůsobuje a zaměřuje na nějaké povolání, profesi. Využívá výhody a předností, které daná činnost člověka nabízí. Na druhé straně musí reagovat, respektovat a přizpůsobovat se i nevýhodám a slabým stránkám. Povolání zdravotnického záchranáře obsahuje z pohledu sebeobdrany obojí.

## 3.1 Místo, čas a profil potencionálních útoků

Zdravotnický záchranář poskytuje před nemocniční neodkladnou péčí. Musí ovládat nejzákladnější prvotní kroky směřující k záchraně života. Samotné poskytnutí před nemocniční neodkladné péče je často vykonáno v atypických podmínkách. Četné zásahy mají nestandardní, mnohdy nepředvídatelný průběh a není možné se na ně dopředu připravit. Požadavek na schopnost improvizace je vysoký. Pacient

není dopředu znám, ale především není známé prostředí, ve kterém se bude pracovat. Lidé pod návykovými látkami, nehody a emoční poúrazové stavy s tím spojené, přítomnost rodinných příslušníků v emocionálním nestandardním rozpoložení nebo společníků v podnapilém stavu, práce v blízkosti skupiny, davu a nestandardní shluky lidí, práce v rizikových lokalitách, odloučených místech nebo předchází agresivní chování jedinců mající za následek příjezd zdravotnických záchranářů, to vše zvyšuje rizika konfliktů a napadení. Útok může nastat v jakékoliv situaci a není vyloučena ani přítomnost chladné, nebo improvizované zbraně zvláště v případě osob bez domova, intoxikovaných osob nebo psychiatrických pacientů. Útočníkem je mnohdy právě samotný pacient, kterému se nesmí ublížit. Z uvedených důvodů jsou na systém PRSZ kladeny požadavky, které je nezbytné zapracovat do výuky či kurzu. Na prvním místě je to nácvik taktiky. Ta může zdravotnického záchranáře chránit už v pre konfliktní fázi napadení.

Zvláštní pozornost je věnována především spolupráci dvou obránců, což odpovídá reálným dispozicím, které výjezdová skupina má. Z širokého repertoáru sebeobraných prostředků je důležité se zaměřit na ty nejméně destruktivní, jako je slzný spray. Ve volbě sebeobraných technik je vhodné upřednostnit ty nejjednodušší, ale zároveň takové, které neobsahují technické prvky destrukce (úder, kopy), ale tzv. měkké formy sebeobraných pohybů. V rámci modelových situací jsou připraveny pro potřeby nácviků zejména ty scénáře, ve kterých zdravotnický záchranář reaguje taktickým ústupem a následnou spoluprací s policí ČR. Modelové situace jsou sestaveny pro stísněné prostory sanitního vozu, uzavřené místnosti nemocničních vyšetřoven ale

i pro restaurační zařízení, stadiony a další možné lokace. Zvláštní pozornost je věnována sebeobraně proti agresivní skupině, která tvoří reálnou hrozbu v práci zdravotnického záchranáře.

## 3.2 Etický kodex

Bylo uvedeno, že jakýkoliv systém sebeobran je historicky především systémem bojovým. Ten se skládá z fyzických pohybů, které mají za cíl způsobit destrukci lidské tkáně, v hraničním případě i smrt útočníka rukou obránce. Lektor má vysokou míru odpovědnosti a musí u svých studentů citlivě rozvíjet kromě fyzické složky i složku duševní. Jak důležité je neustálé propojování výuky bojových prvků s legislativním a morálním pozadím ukazuje následující otázka:

**Jaký je rozdíl mezi bojovou a sebeobranou technikou?**

**Po technické stránce žádný. Rozdíl spočívá jen v myšlence, která zvolenému fyzickému pohybu uděluje záměr.**

Likvidační technika obsažená například v metodice systému Musado určená pro vojáky ČR může mít ve výsledku stejný účinek, jako „obyčejný“ razantní poraz nebo úder na obličej. Co chce lektor své studenty naučit v oblasti „sportovního výkonu“ a jaká etická a morální pravidla jim k těmto technickým bojovým prvkům poskytne, je považováno za klíčové. Mimo jiné je kladen požadavek na to, aby lektorem bojového systému byl člověk s vysokou úrovní morálních a etických vlastností. Uvedené požadavky na povahu osobnosti jsou sami o sobě velmi obtížně

kvantifikovatelné. Určitým ukazatelem může být věk lektora, jeho vzdělání ale zejména jeho předchozí zkušenost a reference z oblasti vedení nějaké studijní skupiny pro oblast bojového systému.

## 3.3 Odbornost lektora

Kromě morálních požadavků na osobnost lektora, které jsou řazeny na první místa je důležitá i jeho odborně technická a pedagogická vyspělost. V širším pohledu lektor musí výborně znát a ovládat to, co učí. Studenty motivuje především svými



specifickými sportovními dovednostmi, které prokazuje například při předvádění sebeobrané techniky. Právě zde čeká na lektora několik možných úskalí.

Demonstrování sebeobraných pohybů a reakcí za pomoci vybraného dobrovolníka není snadná a zkušený lektor se snaží ukázkou předvádět na technicky nejvyspělejším figurantovi studijní skupiny. Je pravidlem, že lektor i v případě profesionálního sportovního oddílu (například karate, judo, aikido) nikdy nevybírání na předvádění techniky začátečníka. Studenti každého bojového systému inklinují uvnitř své studijní skupiny k vlastnímu jazyku, který je tvořený pohybovými nepsanými pravidly, automatizovanými reakcemi a naučenými vzorci chování. S přibývajícím zkušenostmi každého bojovníka se tento specifický pohybový jazyk upevňuje a pomáhá zvyšovat komfort cvičení, snižuje riziko zranění a podobně. Na druhou stranu je to přesně ta forma stereotypu, která postupně snižuje funkčnost bojového systému v konfrontaci s reálným prostředím. Z hlediska metodiky se jedná například o domluvené postupy při nácvicích, kdy se vždy útok provádí na předem domluvenou stranu postoje a na předem domluvené pásmo zásahu. Obránce také podle druhu postoje určuje, zda útočník povede útok pravou nebo levou končetinou. Další metodická specifika se týkají jednotlivých bojových systémů. Pro systém karate platí pravidlo, kdy útočící končetina zastavuje svoji dráhu několik centimetrů před tělem oponenta

a zpravidla nikdy nedopadá na zamýšlený cíl. Pro systém aikido platí celá řada nepsaných pravidel, kdy útočník i obránce z velké části upravují razanci pohybů a celkové svalové vypětí z důvodu dobré znalosti cvičené techniky a taktických záměrů svého partnera ve dvojici. Jinými slovy partner ve dvojici zná prováděnou techniku a „jde na ruku“ tomu, kdo techniku aktivně vytváří. Zkušený aikidista stejně tak nikdy nepraktikuje například techniky pák s plnou razancí, ale predikuje reakce svého oponenta. Tím ho chrání před možným zraněním. Popsané specifické pohybové know-how je přirozenou součástí každého pohybového nácviku. Jeho přítomnost není na první pohled patrná. Spolehlivým indikátorem je cvičení ve dvojici se začátečníkem, který zatím uvedené pohybové vzorce nezná a nevykazuje ty reakce, které od něj zkušený student očekává. V hraničním případě se může stát, že zamýšlené praktikované techniky přestanou fungovat (začátečník se protáčí při nasazování páky, útočí nestandardně, padá na jinou část těla oproti běžným reakcím, vykazuje atypické, „nesmyslné“ avšak přirozené reakce, couvá za soustavného útoku, má jiné kloubní rozsahy). Na obranu technických prvků, jako jsou páky, porazy, údery, kopy a další je nutno podotknout, že při prosazení razance by s nejvyšší jistotou splnily svůj účel, ale za cenu zranění začátečníka. Ten se také ve většině případů dopouští chyb v metodice útoku, kdy nedodržuje předepsané dráhy úderů, kopů nebo útočí nedostatečně, pasivně,

nerespektuje náznaky úderů, kopů a také to může způsobit, že technika v konkrétním případě není funkční. Začátečníci si také ne vždy uvědomují účinek technických prvků (například páky) a testují svého partnera, pokouší se mu z techniky „utéct“ a podobně. Zkušený bojovník při takových pokusech raději zvolní a sevření páky začátečníkovi povolí, protože si je vědom potencionálního nebezpečí. Tím jsou pohmožděné vazy, vymknuté klouby nebo jiná zranění. Popsané zkušenosti se dají vyzozorovat i v trénincích jiných bojových systémů, jako je například karate, box a podobně.

Uvedené skutečnosti připravují pro lektora PRSZZ několik komplikací. Pro demonstrativní ukázky v tréninkové jednotce většinou nemůže provést výběr z technicky vyspělých profesionálů a je odkázaný na

výběr z laiků. V takovém případě však nedokáže s přesností určit, jak bude student v rámci ukázky reagovat. A právě zde lektor prokazuje svoji technickou vyspělost. Není to předvedení sebeobrané techniky s perfektním provedením, rychlostí, razancí a efektem na zkušeném figurantovi. Je to vysvětlení a předvedení techniky zajímavým a především bezpečným způsobem na figurantovi, který je laikem. S tím souvisí i pedagogická vyzrálost lektora. Ve specifickém sportovním zaměření sebeobranu neznamená, že úspěšný sportovec ověněný mnoha cennými medailemi bude také schopen svoje umění kvalitně přenášet na své studenty. Někdy se může stát, že efekt bude právě opačný. I zde platí staré rčení, které říká, že dobrý učitel by měl chránit žáky i před svým vlastním vlivem.

**Odbornost je důležitá, ale musí být doplněna pedagogickým nadáním a zkušenostmi. Ty naopak zpětně nevyváží sportovní medaile.**

Důležité je také to, aby lektor vyučoval vybraný bojový systém v celé své šíři a byl technicky schopen podat svým studentům komplexní pohled na sebeobranu. Každý lektor profesní sebeobranu se v rámci své praxe vyvíjí a dříve či později inklinuje k nějaké formě technických bojových prvků, které má tendenci ve výuce upřednostňovat. Hlavním důvodem může být jeho sportovní minulost pevně spojená s konkrétním bojovým systémem. Není ojedinělé, když sportovec inklinuje k několika vybraným technikám, ve zvýšené míře je upřednostňuje v nácviku

a také je často používá ve sportovním výkonu pro záruku vítězství. Sportovní komentátoři často během přímých přenosů bojových sportů diskutují, zda ten či onen sportovec zařadí svojí „silnou“ techniku a urychlí tak své vítězství. Je logické, že takové technické dovednosti spojené s emocionální vazbou na vítězství a osobní suverenitu bude sportovec projektovat a aplikovat i na své budoucí žáky. K určité inklinaci k vybraným – oblíbeným technikám může ale docházet i v situacích, kdy lektor není bývalým sportovcem například v judu, karate,

zápasu. Protěžování některých forem boje vůči jiným v tomto případě může vyplývat ze samotného somatotypu lektora. Vysoká postava sportovce může vést k upřednostňování úderové školy, nižší výška zase techniku přehozů, vyšší hmotnost boj na zemi a podobně. Z těchto důvodů je doporučeno, aby se lektor PRSZZ neorientoval jen v klasických bojových systémech, nejčastěji Karate, Judo, Kick box, ale aby byl také držitelem pokročilého technického stupně v nějakém všestranném sebeobraném systému. Tím může být systém Musado, Jiujitsu-systém universální sebeobrany aj. V opačném případě se jeho výuka může vzdalovat od reality směrem do sportovního prostředí a tím ztrácet svůj význam.

### 3.4 Legislativní aspekty PRSZZ

Zdravotnický pracovník nepožívá z pohledu zákona žádné mimořádné ochrany například v podobě statutu úřední osoby. Trestní zákoník zakotvuje zvýšenou ochranu zdravotnických záchranářů v podobě zvýšené trestní sazby pro pachatele za napadení, zranění, vraždu, vyhrožování nebo ublížení na zdraví. Zdravotnický záchranář je společností vnímán zejména jako ten, který život primárně zachraňuje a neohrožuje. Proto je potřeba v celém průběhu výuky apelovat na defenzivní obranný charakter sebeobrany a upřednostňovat technické

prvky, které tento požadavek podporují. Z tohoto důvodu jsou preferovány systémy tzv. měkkých škol jako je například aikido, které pracuje především s obrannými prvky sebeobrany bez požadavku vysokého svalového napětí. Aikido není primárně bojovým systémem, protože jednotlivé pohybové formy nekladou na první místo myšlenku likvidace jako je tomu například u úderových forem. Techniky aikido se také mohou jevit jako zbytečně složité, protože každá základní forma poskytuje několik možných provedení, které se ještě rozdělují na vstup (atemi), vlastní techniku a zakončení (osai). Zkušený praktikant aikido po určitém časovém odstupu pochopí, že všechny možné varianty provedení postupně splývají do dvou až tří základních reakcí, které spouští samotný útočník. Obránce se pouze přidává ke směru útoku a mění jej s cílem zajistit si výhodnější pozici. Nesnaží se primárně o destrukci útočníka, která by ho stála zbytečný risk, energii, čas a další možné následky. Z tohoto důvodu systém aikido může sloužit jako zásobník fyzických ale především psychických předpokladů, které lze použít pro potřeby vzdělávání v souladu s institutem nutné obrany a dalšími legislativními aspekty. Pro názornost lze porovnat dva způsoby řešení konfliktní situace pro systém karate a pro systém aikido. Druhem útoku bude přímý úder rukou.

Útočník provádí útok přímým úderem horní končetinou.

Metodika systému karate bude v prvotní reakci obránce upřednostňovat důrazné blokování s cílem destruovat útočící končetinu

a ukončit boj ihned. Po provedení bloku bude následovat úder na citlivou oblast obličeje, hrtanu a podobně. V závislosti na reakcích útočnicka bude obránce (v této chvíli již útočník) pokračovat sadou úderů a kopů do okamžiku jasného vítězství.

Metodika systému aikido bude upřednostňovat v prvotní reakci obránce útok stranou a kontaktní kontrolu útočící ruky a obličeje útočnicka. V dalším kroku bude následovat vychýlení, destabilizace útočnicka nebo nasazení nějakého druhu páky. Ta bude mít stupňující charakter intenzity až do fáze svedení útočnicka na zem, kde bude pomáhat v další kontrole. V případě, že by útočník ztratil rovnováhu z důvodu otřesu prvotního vstupu obránce (tzv. atemi), kontakt na páce bude sloužit zároveň jako záchrana agresora ve formě jeho kontrolovaného svedení na zem.

V prvním případě bude výsledkem zraněný útočník, ať už z důvodu tvrdého blokování obránce a následných úderů nebo z důvodu nekontrolovaného pádu na zem. Ve druhém případě bude výsledkem znehybněný útočník ležící v pozici na břicho pod kontrolou obránce. Obě situace budou i zcela odlišně posuzované z pohledu legislativy, ať už se bude jednat o odborné posudky, lékařské zprávy, kamerové záznamy nebo výpovědi svědků. Obě situace po sobě zanechají i dvě rozdílné emoce v mysli aktérů i přihlížejících.

### 3.5 Komunikace

Velká část sebeobránných situací začíná nějakou formou vypjaté stupňující se komunikace mezi útočníkem a obráncem. Komunikace ve vhodném propojení se sebeobránnou technikou může usnadnit průběh konfliktu nebo mu dokonce předejít. Jako stěžejní se ukazuje schopnost v dané situaci rozpoznat indispozice potencionálního

útočnicka (intoxikace drogou, alkoholem, psychiatrický pacient) a dokázat se jim rychle přizpůsobit. Dovednost vybrat ten či onen komunikační vzorec podle typu potencionálního útočnicka, kterého má zdravotnický záchranář momentálně v zorném poli je klíčové pro další vývoj konfliktu. Zvýšení důraznosti, zesílení hlasu a direktivní povely (například: „Pane, ustupte stranou, nesahejte na nás a nechte nás pracovat“) mohou v jednom případě útočnicka odradit, ve druhém naopak nabudit k dalšímu silnějšímu útoku (porovnejme s povel: „Pane, prosím pomozte nám a hlídejte na konci ulice další sanitní vůz, který nás hledá“). Proto je důležité, aby nácviky asertivních komunikačních strategií byly automatickou součástí výcviku PRSZ. Cílem je, aby zdravotnický pracovník věděl, co má v konkrétních situacích říkat a jak to má říkat. Úzké spojení komunikace a konkrétních sebeobránných technik však není vůbec typické pro většinu sebeobránných

systémů. V bojových sportech a bojových uměních pak není komunikace zastoupena téměř vůbec. Jedinou formou nějakého hlasového projevu je bojový pokřik například po úspěšném zásahu typický pro sportovní kumité<sup>6</sup> v systému Karate.

Úzká provázanost komunikace formou krátkého dialogu mezi útočníkem a obráncem na provedenou techniku je nezbytným požadavkem pro PRSZZ. Je důležité, aby lektor ve výuce postupoval podle metody, která bude propojovat komunikaci s posloupností sebeobránných pohybů až do konečné kontroly útočnicka. V současné době tyto formy nácviků můžeme registrovat pouze u policejních a armádních sebeobránných systémů. Vojáci a policisté velmi často ve své práci využívají hlasových pověří jako pasivního donucovacího prostředku a velmi dobře si uvědomují jejich význam. Tomu odpovídají i metodické postupy ve výcviku sebeobrány policisty nebo vojáka. Každá nacvičovaná technika ve svém začátku obsahuje celou sadu komunikačních strategií s cílem konflikt odvrátit. V nástupu obranné techniky přicházejí další povely s cílem útočnicka zaměstnat, dezorientovat, psychologicky zlomit. V závěru techniky je cílem útočnicka odzbrojit, spoutat a zajistit k transportu.

### 3.6 Nácvik pozornosti

Schopnost registrovat a rozpoznávat důležité podněty ve svém okolí je pro obránce stejně důležité, jako samotná

skladba sebeobránných pohybů. Je nezbytné, aby teoretická příprava z pohledu taktiky obsahovala konkrétní návody co sledovat a postupy jak to sledovat. Zkušenější pracovníci zdravotnické záchranné služby zejména v rámci nočních terénních výjezdů si uvědomují, jak je správný odhad vnějších signálů z neznámého prostředí důležitý. Tipování okolí lze provádět již z jedoucího vozidla za využití všech dostupných informací od telefonního dispečinku. Po opuštění vozidla je stejně důležitý i odhad potencionálně nebezpečných osob, jejichž další chování se dá odhadnout podle předem vytipovaných projevů (třes rukou, pocení, směr pohledu, postoj těla, ruce v kapsách nebo za tělem a podobně).

V průběhu pozorování je nutné umět v tak rozmanitém množství informací určit ty, které jsou nejvýznamnější. V tomto případě se bude jednat o signály nějakého nebezpečí. Zajímavý je především trénink selektivní neboli výběrové pozornosti, kdy při dostatečném tréninku se lze naučit ignorovat některé podněty nebo snížit jejich význam a vyzdvihnout tím jiné, zvláště významné. Trénink výběrové pozornosti je dnes běžný i u celé řady dalších povolání nejen pro oblast ochrany osob v práci policie a armády. Příkladem je velký počet komunikačních systémů a systémů varování, stejně jako řízení téměř jakéhokoliv provozu (Sternberg, 2002). Z pohledu výcviku to znamená

<sup>6</sup> Kumité: řízený boj s pravidly v rámci soutěže.

zařazovat specificky upravené modelové situace, ve kterých jednotliví účastníci hrají předem definované role a obránce se učí vyhodnocovat neverbální projevy a další souvislosti.

### 3.7 Časové a materiální podmínky

Lektor PRSZZ stojí před obtížným úkolem, který spočívá v tom aplikovat na studenty rozsáhlý obsah výuky za relativně krátký čas. Časová dotace, za kterou má dojít k seznámení, upevnění a trvalému zafixování sebeobraných postupů u studentů – zdravotnických záchranářů je často nedostatečný. Z pohledu vzdělávacího procesu v profesní sebeobraně nebo z pohledu kurzů pro zdravotnické zařízení lektor nemá možnost trénovat účastníky denně, dokonce ani dvakrát týdně či v déle trvajících tréninkových jednotkách. V případě vysokoškolské výuky se jedná o časový úsek zpravidla jednoho semestru. Z těchto důvodů vzniká požadavek na maximální upřednostnění základních taktických a technických prvků, které si student je schopen za tak krátkou dobu osvojit. Další nezbytnou součástí kvalitní výuky je předkládat účastníkům jednoduché návody, jak opakovat a upevňovat zejména technické prvky sebeobran y i ve svém volném čase. Dobrou formou motivace mohou být i nej různější ukázky cvičení z různých bojových systémů, které pomohou studentům se zorientovat v nabídce různých druhů cvičení. Informovaný student s daleko větší

pravděpodobností vyhledá další příležitosti ke cvičení toho, co již někde viděl a co ho zaujalo.

Do základních materiálních podmínek pro výuku PRSZZ patří upravený povrch tatami, který minimalizuje úrazy způsobené například pádem. Upravený povrch je nezbytný také pro nejrůznější oblasti výuky, jako jsou nácviky kotoulů, přehožů ale i relaxačních prvků. Mezi další požadavky lze zařadit pomůcky jako blokové lapy o minimálním rozměru 50 cm na délku, které umožňují díky své velikosti kvalitní a především bezpečný nácvik základních úderů a kopů. Ideálním doplněním vybavení je kompletní systém chráničů pro útočníka (Redmen), který umožňuje obránci vykonávat zejména údery a kopy v maximální razanci v reálném čase se všemi reakcemi figuranta.

### 3.8 Studenti v profesní sebeobraně

Tím nejdůležitějším v systému PRSZZ jsou zájemci o výcvik. Je to nejčastěji student bakalářského programu studijního oboru Zdravotnický záchranář. Z rozsáhlého průzkumného šetření, které bylo realizované v rámci bakalářské práce s názvem „Využití systému Judo v sebeobraně zdravotnického záchranáře“ vyplývá, že jakoukoliv zkušenost s bojovým systémem potvrzuje ne více jak 35 % oslovených studentů studijního oboru Zdravotnický záchranář z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Masarykovi univerzity, Ostravské univerzity v Ostravě, Univerzity v Pardubicích a Západočeské

univerzity v Plzni (Gillernová, 2016). Lektor systému PRSZZ musí přistupovat ke svým svěřencům jako ke sportovním laikům, kteří nemusí v mnoha případech zvládat ani základní pohybové prvky, jako je kotoul dopředu, kotoul dozadu nebo cvičení s vlastní vahou těla (například klik). Zkušenosti potvrzují, že řada studentů také neumí odhadnout své síly v rámci nácviku kondičních prvků, kde může dojít k jejich vyčerpání. Těmto rizikům musí lektor předejít vhodnou úpravou první tréninkové jednotky a zátěž zvyšovat postupně. Plnění obtížnějších pohybových prvků je dobré instruovat

jako dobrovolné a vždy nabízet snadnější pohybovou alternativu. Zkušenosti ukazují, že studenti mají problémy například s vykonáváním opakovaných kotoulů, které mohou u některých citlivějších jedinců způsobovat závratě. Jako obtížné se jeví také pády z výšky (například pád dopředu přes překážku), kde hrozí v důsledku stresu nesprávné „zabalení“ hlavy do kotoulu a pohmoždění krční páteře. Z hlediska hrubé motoriky je vhodné zařazovat pouze základní pády, jako je pád dopředu, pád dozadu a pád do strany. Další varianty jsou pro řadu laiků náročné a mnohdy nebezpečné.

## 4 SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

PRSZZ si v rámci skladby tréninkové jednotky klade několik cílů, které mají společné body s obecnou sportovní přípravou. První místo zaujímá cíl vzdělávací. Budoucí zdravotničtí záchranáři si osvojují vědomosti z oblasti legislativy (zejména část věnující se institutu nutné obrany) a teorie sebeobrany (zejména taktiky) a fixují si specifické dovednosti sebeobraných pohybových forem. V rámci formativního cíle dochází k rozvoji nejrůznějších pohybových schopností, jako je síla v rámci posilovacích cvičení, vytrvalost u kondičních prvků, obratnost u balančních cvičení, správné držení těla v rámci strečinku aj. Důležité jsou také cíle výchovné, které formují pozitivní charakterové a mravní vlastnosti propojené do legislativního rámce sebeobrany, nebo cíle zdravotní formou dechových cvičení a prvků meditace.

V rámci jedné tréninkové jednotky se rozlišují tři hlavní fáze. Přípravná fáze připravuje studenty na pohybovou činnost,

kteřá bude následovat. Zaměřuje se na přípravu srdečně-cévního a dýchacího aparátu, na protažení svalů, šlach a kloubů s cílem navodit odezvu ve funkčních systémech organismu. Hlavní fáze tréninkové jednotky obsahuje především nácviky konkrétních technických prvků sebeobrany a jejich propojení do modelových situací. Nedílnou součástí je i hra, která obsahuje vybrané obrané či bojové prvky. Třetí závěrečná část má zajistit plynulý přechod od tréninkového zatížení k postupnému uklidnění (Jansa, 2009). Zde je možné využít koncepci 30 pozic, která je uvedena v kapitole 4.

I přesto, že výuková jednotka PRSZZ obsahuje v širším pohledu mnoho shodného například se systémem tělesné výchovy, v užším pohledu jsou zde podstatné rozdíly vycházející z konkrétních cílů a obsahů výuky. Ty nejdůležitější budou popsány podrobněji.



## 4.1 Vstupní informace o obsahu výuky

Emoce spojené s pojmem sebeobrana mohou u studentů v rámci PRSZZ vyvolávat obavy. Svojí roli zde hraje obava ze splnění kondičních požadavků, strach ze zranění nebo z bolesti. Někteří sportovní laici nemusí mít také vypěstované základní návyky spojené s vykonáváním pohybové aktivity, jako je logistika pitného režimu nebo volba vhodného oblečení. Aby se předešlo takovému riziku, je vhodné zpracovat všechny základní požadavky a poskytnout je studentům v určitém předstihu v podobě informačního letáku.

Zvláštní pozornost je věnována doporučením, které se týkají vhodného oblečení. Nejideálnějším oděvem pro nácvik bojových systémů je „Gi“ neboli (nesprávně označované) kimono,<sup>7</sup> které se skládá z kabátce, kalhot a pásku. Tlustý a pevný bavlněný kabátec a kalhoty v minulosti sloužily jako spodní vrstva pod systém brnění vojáka. Šat musel být pohodlný, jednoduchý na oblékání s dobrou tlumící vlastností s ohledem na ostré hrany vrchní zbroje. Systém zapínání si uchoval jednoduchost pomocí látkového pásku, který ještě více zvyšoval odolnost oblečení pro situace vysokého zatížení například ve sportovních zápasech judo. V neposlední řadě je Gi velmi vhodným didaktickým nástrojem. Jeho rukávy jsou dlouhé až

k zápěstí a umožňují lektorovi demonstrovat v rámci výuky například všechny typy úchopů: katadory, hidjidory, sodedory.<sup>8</sup> Masivní klogy umožňují dobré úchopy při demonstračních útoku i obrany v oblasti klop nebo límce. Pevná struktura materiálů<sup>9</sup> umožňuje reálné nácviky bez rizika zničení oblečení. Pevný materiál chrání i cvičence před odřením například při pádech.

Pro výcvik PRSZZ není speciální oděv Gi podmínkou. Je však důležité, aby studenti volili takové oblečení, které se bude oděvu Gi co nejvíce podobat. Zejména důležitá je délka nohavic a rukávů, která chrání cvičence před zbytečnými odřeninami a pohmožděninami při nácviku pádů, kotoulů aj. Za zcela nevhodné platí módní sportovní oblečení typu krátké elastické kalhoty, tílko a podobně. Naneštěstí právě módní trendy jsou ty faktory, které zejména u žen významně zasahují do konečné volby sportovního oděvu.

## 4.2 Instrukce o pravidlech bezpečnosti

Riziko zranění se u nácviků pohybových forem v rámci PRSZZ výrazně neliší od rizik souvisejících s provozováním jiných sebeobránných systémů nebo ostatních „nebojových“ sportů. Vyšší procento zranění lze registrovat spíše u typicky kolektivních sportů jako je fotbal nebo hokej, kde nasazení hráčů dosahuje i 100 %. Oproti tomu

<sup>7</sup> Kimono je japonský tradiční ženský šat.

<sup>8</sup> Úchop v oblasti ramene, lokte, zápěstí.

<sup>9</sup> Nejvyšší řady závodních Gi v systému Judo dosahují gramáže 950g/1m<sup>2</sup>.

nácviky v systémech sebeobranu se vždy vyhýbají maximálnímu výkonu až na výjimky, kde figuranta chrání řada chráničů.

I přesto lektor PRSZZ nemůže předejít všem případným rizikům spojeným s úrazy studentů.

*„Úvodní část první hodiny PRSZZ obsahovala krátké kondiční aktivity, po kterých následovalo protahování formou strečinku. Cvičení probíhalo v klidné atmosféře a studenti vykonávali samostatně kontrolované a pomalé pohyby s důrazem na maximální koncentraci. V okamžiku pomalé změny pozice z jednoho cviku do dalšího došlo k úrazu kolene (dislokace čéšky) u jedné kurzistky. Studentka byla velmi zodpovědná, protože se i přes značnou bolestivost zranění řádně nahlásila a oznámila, že nemůže pokračovat ve cvičení. Zranění si vyžádalo transport studentky přivolaným sanitním vozem do nemocnice. V daný akademický rok se jednalo o nejméně zranění ve výuce PRSZZ, které by nikdo v této klidné části výuky nepředpokládal.“*

Lektor nemůže předejít všem úrazům. V rámci PRSZZ však existuje několik vytipovaných oblastí, kde studenti často chybují a mohou zranit sebe, nebo ostatní.

#### **4.2.1 Zásady cvičného úderu**

Nejčastější formou cvičení jsou nácviky ve dvojici, ve kterých útočník (uke) provádí úder, kop, úchop a jiné formy útoku směrem na obránce (tori). Obránce se učí útok zpracovat například blokem, pohybem do strany nebo změnou vzdálenosti tak, aby nedošlo k zásahu nebo k úchopu. Laici nemají dostatečné zkušenosti s vedením útoků v rámci sportovního nácviku a v částých případech se snaží vykonat úder s maximální razancí. Takto „zodpovědný“ student může představovat „časovanou bombu“, protože dříve či později způsobí zranění jinému sparing partnerovi. Postupné dávkování síly útoku a udržování maximální intenzity útoku na přibližně 40 %

možného maxima je typické pro nácviky ve všech bojových systémech.

Před prvními nácviky v úvodním kurzu je nezbytné, aby lektor informoval studenty o tréninkových zásadách vedení útoku. Z celé škály všech forem útoku je nejdůležitější zaměřit pozornost na skupinu úderů a kopů. Smyslem cvičného úderu, kopu potažmo jakéhokoliv útoku není provedení útoku maximální razancí, ale umožnění obránci osvojit sebeobrannou techniku bez zranění. Cvičný úder, kop nebo úchop by měl být vykonávaný nejprve pomalu a pod kontrolou. Po základním osvojení sebeobranné sestavy má útočník udržovat intenzitu útoku přibližně na 50 % svého možného maxima. Pro laika je obtížné intenzitu svého útoku správně regulovat. Protože síla úderů a kopů roste s jeho rychlostí a vzdáleností, je důležité, aby studentiprováděli pohyby pomalu a z místa.

Je vhodné, aby cvičný úder, kop útočník zastavoval 5 až 10 cm před tělem obránce. V úvodní části kurzu je vhodné nacvičovat údery, kopy do úrovně břicha – chudantski.<sup>10</sup> U pokročilejších je možné zařadit i nácviky na oblast hlavy. Zde ale lektor musí určit jako cíl dráhy úderu čelo obránce, nikoliv obličej. Důvodem jsou reflexní tendence

obránců projevující se pokrčením kolen vlivem úlekové reakce. V takovém případě by úder útočníka z původního místa dopadu například na bradu dopadl na střed obličeje a mohl by způsobit zranění citlivé oblasti nosních kostí. V případě směru pohybu na čelo dojde maximálně k promáchnutí úderu do volného prostoru.

V rámci maximálního bezpečí pro studenty během nacvičování úderů je doporučeno rozdělit techniku na dvě části. Útočníci provedou útok a „zamrznou“ útočící končetinou na místě. Ve druhé části obránci pomalu vykonají například prvek krytu, kterým útočící končetinu vytlačí z původního směru. Vše se odehrává pomalu a staticky bez změny postoje. Tento způsob také maximálně zjednoduší nacvičované techniky krytů, úderů a dalších obranných reakcí. To ocení zejména úplní začátečníci. Pohyby horních končetin jsou zpravidla doprovázené pohybem chodidel v rámci postoje a to je z pohledu koordinace horní a dolní části těla obtížné. Začátečník ocení, když může techniku vykonávat z místa bez pohybu nohou. Po zvládnutí části techniky, která probíhá „nahore“ může začít zapojovat i změny v postoji.

#### 4.2.2 Zásady odklepání soupeři

V situaci, kdy se bojový sportovec vzdává soupeři například z nasazené páky nebo škrčení, použije mezinárodně rozšířený signál odklepání. Samotné provedení je jednoduché, ale přesto je důležité se studenty signál prakticky nacvičit a upozornit na některá specifika. Mezi ně patří zejména zalehnutí signální ruky a nevýrazná slabá signalizace.

V případě, že obránci správně zpracuje útočníkův výpad, v další fázi nasadí páku

například na horní končetinu, stupňuje páčení a očekává, že se soupeř vzdá signálem odklepání. Soupeř si však v okamžiku destabilizace mohl zalehnout volnou ruku, zatímco druhá ruka je stále držena v páce. Páčený student v takové situaci nemůže vydat signál, kterým by se vzdal. Zbývá jen verbální apel, který nemusí být dostatečně rychle rozpoznán. Drobná prodleva může způsobit zranění na páčené končetině. Uvedené situace jsou poměrně časté, nepříjemné a zkušení cvičenci si dávají

<sup>10</sup> Rozdělení úderu podle pásma dopadu na hlavu, břicho, genitálie – jodan, chudan, gedan.



Obrázek 12

Zalehnutí levé horní končetiny brání poraženému v signalizaci, protože pravou horní končetinu páčí soupeř.

pozor na to, aby měli signální končetinu vždy uvolněnou a připravenou na vydání signálu.

V důsledku uvolněného adrenalinu a emocí v souvislosti s kláním dvou soupeřů může nastat další situace, ve které signalizace probíhá, ale není zaregistrována. Na vině je nedůrazná slabá signalizace vedená mimo tělo soupeře, která zanikne v zápalu boje. Pro maximální jistotu je nutné provádět signál odklepání ideálně na tělo soupeře a s maximálním důrazem.

### 4.3 Dechová cvičení

V průběhu tréninkové jednotky student absolvuje nové náročné aktivity, které mohou vyvolat řadu emocí například z pocitu vítězství sám nad sebou, ale i zklamání. Dechová cvičení pomáhají lektorovi v tom, aby umožnil svým studentům nově získané emoce a zkušenosti správně utřídit a zaměřit tomu, aby se mísily s jinými. Správná kontrola dechu je také neodmyslitelnou součástí vlastních sebeobránných technik, podtrhuje jejich důraz a umožňuje vykonávat náročné fyzické aktivity.

Každá tréninková jednotka nějakého bojového systému začíná již samotným

vstupem do dojo.<sup>11</sup> Někteří studenti, kteří mají předchozí zkušenost se systémem Judo, Karate nebo Aikido provádějí krátkou úklonu směrem do tělocvičny. Pro většinu ostatních je oficiálním začátkem tréninkové jednotky až seiza. Seiza znamená nástup studentů do řady vedle sebe k zahájení ale i ukončení tréninkové jednotky v pozici sedu na kolenou. Většina bojových umění mají ve skladbě tréninkové jednotky obdobný prvek s různou mírou odlišností. Určité podobnosti můžeme sledovat i v bojových sportech, zejména v těch, které mají silnější historickou základnu (například Karate, Judo) a dokonce i v systémech sebeobran (například Musado, Krav maga). Tam jsou ale rituály spojené se začátkem a koncem tréninkové jednotky maximálně úsporné, rychlé a jednoduché stejně jako vojenský nástup.

Průběh seizy lze rozdělit na dvě části – na klidovou část a část pozdravu. V první části je cílem lektora organizovat studenty do vyrovnané řady v kleku. Lektor má příležitost provést prvotní obhlídku a odhad pohybových možností přítomných například podle míry vyrovnanosti osy držení zad, protože sezení v pozici „suwariwaza“ tedy v pozici kleku na kolenou je pro řadu netrénovaných jedinců poměrně náročná. Lektor má také příležitost studenty přehledně přepočítat pro potřeby rozdělení do skupin v dalších aktivitách. Když je řada vyrovnaná, klidná a jednotliví členové mají mezi sebou rovnoměrnou vzdálenost,

lektor může přejít k části pozdravu. Pozdrav se odehrává jako vzájemná krátká úklona lektora a studentů.

V úvodu vyučovací jednotky (zpravidla před provedením úklonu) lektor zařazuje krátké dechové cvičení. Na povel „mukoso“ lektor se studenty zaujme klidný sed v pozici na kolenou a spojí konce prstů do kruhu. V této pozici všichni setrvávají po dobu 1 minuty. Důležité je klidné hluboké dýchání a správné držení zad v kolmé ose se zemí. Právě rovná pozice zad umožňuje správnou plicní ventilaci. Většina studentů v průběhu této krátké meditace zcela zavírá oči. Při správném provedení jsou ale oči pouze přivřené, aby se mysl člověka neuzavírala směrem dovnitř, ale naopak do vnějšího okolí. Jednoduché dechové cvičení je zároveň i nástrojem pozornosti.

Ze všech zafixovaných rituálních vzorců, které lze v tréninku bojových umění pozorovat patří postupy spojené se zahájením a ukončením tréninkové jednotky mezi ty nejdůležitější. Právě tam, kde se studenti zabývají v maximální míře sami sebou, svými výkony a pocity, ale vždy v interakci s partnery etiketa vytváří prostor pro klidné studium, soustředění a tvůrčí práci. Etiketa také pomáhá ovládat vystupování a jednání člověka skrze nastavení stavu mysli. Klíčovým slovem je „kontrola“. To je obzvláště důležité tam, kde je pracováno s otázkou agresivity, konfliktu, nebezpečí a ohrožení jedince. Simulované podmínky boje, které lektor často vytváří

<sup>11</sup> Dojo: tělocvična vybavená zpravidla upraveným měkkým povrchem.



Obrázek 13

Zahájení hodiny PRSZZ.

v rámci nácviků technických prvků sebeobranu vyžadují vysokou míru sebeovládání studentů. Před zahájením tréninkové jednotky je důležité poskytnout studentům prostor, ve kterém mohou na okamžik odložit stranou své starosti a celkové psychické vypětí typické pro dnešní úspěchanou dobu. To samé platí pro ukončení výuky. Zde lektor připomíná zejména to, že nabitě dovednosti spojené s bojovými, byť sebeobranými technikami nesmějí být zneužity a nezodpovědně praktikovány mimo prostor dojo.

#### 4.4 Význam rozvíčky

Nácvik technických prvků sebeobranu, zejména těch dynamických, klade vysoké požadavky na svalovou a kloubní připravenost studentů. Rychlé starty ze základního postoje, dynamické nástupy úderů a kopů z maximálního uvolnění nebo užitím maximální síly obránce například v boji na zemi předpokládají stoprocentní maximum intenzity pohybu, kterého je student schopen. Příprava celého organismu na zvýšené pohybové zatížení je tedy důležitou prevencí před poškozením pohybového aparátu. Kvalitní program na rozcvičení studentů však plní i druhou neméně důležitou úlohu a tou je psychická příprava. Ta je

nezbytná zejména pro pohybové aktivity, které obsahují prvky simulovaného boje jak v postojovém tak mimo postojovém boji.<sup>12</sup> Do nácviku těchto bojových prvků by studenti měli vstupovat v režimu mírného nabuzení, ale s dostatečným klidem. Zkušený lektor si uvědomuje, že dobře řízená a připravená rozcvička mu umožní přítomné optimálně naladit.

### **Pohybová fáze**

Aby rozcvička splnila svůj účel, musí se skládat z postupných fází. V první části je důležité prokrvení vnitřních orgánů a zahřátí a rozprouštění krve po celém těle zejména do periferních částí horních a dolních končetin. Zvýšení srdeční frekvence u studentů nejlépe docílíme zařazením jednoduché pohybové aktivity. Tou mohou být například poskoky na místě nebo volný běh po obvodu tělocvičny. Vhodné jsou také pohybové hry například „na honěnou“, „na vybíjenou“, „na molekuly“ aj.

Bojové systémy v rámci rozcvičení většinou obsahují pohybové formy, které jsou již jednoduchými bojovými technikami, ale ve svém jednoduchém zpracování slouží pouze jako základní jednoduchá aktivita pro zahřátí. Jedná se například o cvičení ve dvojici, kdy oba partneři udržují bojový střeh a snaží se dotknout jeden druhého hloplácnutím. Tato aktivita je z kondičního hlediska náročná a výborně nahrazuje běh nebo poskoky na místě. Na druhé straně již cíleně učí oba partnery základní bojové taktice, jako je střeh, pohyb ve střehu,

rychlost výpadu, správné postavení nohou a podobně. Specifickou kategorií v rámci pohybové části rozcvičky tvoří rytmické vykonávání pohybů v podobě karatistické sestavy úderů a kopů. I zde je nespornou výhodou časová úspora v tom smyslu, že studenti si osvojují základní technické prvky již ve fázi rozcvičky. Shodné principy nacházíme u cvičení bojových umění, jako je právě karate nebo aikido. Rozcvičky seminářů pořádaných v České republice i ve světě obsahují pohybové prvky, které jsou většinou shodné se základními principy bojových technik, a zpravidla na ně konkrétní učitel navazuje v dalších částech cvičení. Pohybové formy izolované od konkrétních technických prvků daného bojového systému se zpravidla nevyskytují.

### **Statická, zpevňovací a koordinační fáze**

Ve druhé fázi rozcvičky je cílem aktivace kloubních, šlachových a svalových receptorů, což cvičencům dále umožní vykonávat pohybové aktivity ve větším rozsahu, lepší přesnosti a bezpečnosti. Nedílnou součástí je i nácvik koordinace, který vede k lepšímu sebevnímání a k posílení rovnováhy a držení těla. Při návrhu jednotlivých cvičebních pozic je vhodné vycházet z předpokladu, že každý sval by měl být delší než kosti, jimiž je oporou i než pohyb, který z něj vychází. V opačném případě je třeba řešit důsledky stavu, kdy sval je příliš krátký a stažený. Stažené svaly jsou jednou z hlavních příčin zdravotních

<sup>12</sup> Mimo postojový boj: boj na zemi.

obtíží a mohou být původcem únavy, stresu. Mnoho jednotlivců ve společnosti také tráví několik hodin denně vsedě za stolem a svaly ztrácejí pružnost. Zkrácené svaly nutí tělo ke změně polohy v té či oné oblasti (Putkistová, 2006). Tyto vzniklé dis balance jsou na některých studentech patrné již při vstupu do tělocvičny, čehož si zkušený lektor všimne například při úvodním dechovém cvičení. V rámci výběru konkrétních cviků lze vybírat z celé řady systémů, z nichž nejznámější je jóga. Ta obsahuje celou řadu interpretací, které jsou odstupňované podle obtížnosti. Většina lektorů ale postupně inklinuje k sestavě osobní, která obsahuje vybrané „oblíbené“ prvky. Jednotlivé pozice by na sebe měly správně navazovat a dynamicky se doplňovat. Někteří bojoví sportovci například ve stylu kick box inklinují k protahování dolních končetin na úkor zbytku těla, protože je často používají v rámci vysokých kopů. Svaly a šlachy dolních končetin jsou ale v úzké vazbě přímo propojené se svalovým aparátem zad a dalšími částmi těla. Proto je důležité věnovat se všem základním svalovým skupinám bez výjimky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat dvěma partiím. Tou první je krční páteř, která často při nácviku bojových systémů trpí při simulovaných útocích na hlavu nebo v rámci nácviku pádových technik. Druhou důležitou skupinou jsou prsty dolních končetin. Ty mohou ve styku s lepivým povrchem žíněnek trpět a může docházet k pohmoždění zejména palcových kloubů.

Doporučený systém pozic vychází z dlouholetých zkušeností jednotlivce a formou i obsahem se nejbližší příklání japonským bojovým systémům souhrnně označovaných jako „Jiujitsu“ nebo také „jemná umění“. Jednotlivé pozice se postupně zaměřují na celé tělo a formou krátkých statických pauz o délce 10 vteřin až 3 minut podle náročnosti konkrétního cviku nebo úrovně konkrétního studenta uvolňují a posilují vybrané části těla. V rámci slabších bolestivých podnětů také pomáhají studenty upozorňovat na svalové dis balance čili nevyrovnanosti, které se často projevují u vyhraněných praváků či leváků nebo u profesionálních sportovců s inklinací k zatěžování jedné strany těla. Důležité je pravidelné hluboké dýchání, které určuje rytmus, ve kterém se cvičenec posouvá na samotnou hranici rozsahu svých kloubů, svalů, šlach. Lektor provádí studentav postupných třech krocích každou pozici pomocí názorné ukázky a slovní instrukcí.

V prvním kroku dochází k nastavení pozice, kterou lektor demonstruje vlastním pohybem těla se slovním popisem. Ve druhém kroku je důležité za pomoci klidného a hlubokého dýchání pozici udržet minimálně po dobu 30 vteřin. Ve třetím kroku dochází k postupnému uvolnění pozice až do úplné relaxace, která by měla plynule přecházet do další pozice. Zejména u sportovních laiků, kteří nemají zkušenosti se strečinkem se tento způsob cvičení osvědčil. Student má dostatečný čas na správné nasazení pozice. Každý pohyb je přehledný, má svůj začátek, průběh a závěr. V neposlední řadě



mají studenti pozitivní zpětnou vazbu na svůj výkon, protože většinu takto instruovaných cviků zvládají. Dynamické přechody mezi pozicemi v některých jiných formách cvičení zejména u jógy mohou být příliš obtížné a tím demotivující, nebo dokonce nebezpečné rizikem zranění.

Uvedený systém cviků začíná jednoduchými pohyby a postupně se věnuje pohybům složitějším. V užším pohledu obsahuje tři skupiny cviků. První skupina cviků vychází z přirozeného rovného postoje člověka a z kontaktu chodidel se zemí. Tato část se zaměřuje zejména na rovnováhu, správné držení těla a na svaly, klouby a šlachy dolních končetin. Druhá skupina cviků postupně přechází do mimo

postojové pozice do polohy na záda nebo na břicho se zaměřením na vnitřní svaly páteře, břicha. Třetí skupina cviků se zaměřuje na práci s rovnováhou a ukončuje celou sérii 30 cviků stojkou na hlavě s oporou rukou. Tento cvik je významný pro prokrvení celého těla a z pohledu východní filosofie má také energetizující vliv na všechny ostatní tělesné funkce. Pro začátečníky je pozice stojky na hlavě obtížná a proto je vhodné zařadit snadnější variantu s oporou o ruce a kolena. Ta slouží jako nácviková forma pro „skutečnou“ stojku.

Pozice uvedené ve fotografické dokumentaci představují základní provedení, které je možné dále rozšiřovat.



Obrázek 14  
Pozice Střehu.

Základní pozice Střehu upevňuje bojový postoj (informační postoj) a klade důraz na kolmici páteře se zemí. Z pozice ve stoje se opakovaně přechází do pozice pokrčených kolen a zpět. Student si uvědomuje význam správného držení těla jak v postoji, tak při

změně postoje. Správné držení těla má zásadní vliv na jednotlivé vnitřní orgány. Řada lidí dostává v této formě cvičení poprvé v životě příležitost narovnat své tělo a nechat své vnitřní orgány dýchat.



Obrázek 15  
Pozice Luku.

Pozice Luku dynamicky střídá dvě fáze: fázi hlubokého předklonu a fázi záklonu. Pohyb horních končetin nahoru a dolů pomáhá rozproudit krev celého těla, aktivuje mízní

system a v horní pozici vytažení horních končetin do výšky pomáhá vyrovnat osu zad. Studenti v dolní fázi pohybu nabírají vodu a v horní fázi pohybu se s ní polévají.



Obrázek 16  
Pozice Větvě.

Pozice Větvě připomíná rytmické kývání stromu nebo větví ve větru. V hraniční pozici pravé a levé strany aktivuje břišní svalstvo a zádové svalstvo. Zároveň poskytuje příležitost pro nácvik rovnováhy.

4



Obrázek 17  
Pozice Kříže.

Pozice Kříže pracuje s břišním a zá-  
dovým svalstvem, zejména se širokým  
svalem zádočným. Pomocí krátkých tenzí

umožňuje důkladně uvolnit svalový kor-  
zet těla se zaměřením na hluboké břišní  
a zádočné svalstvo.



Obrázek 18  
Pozice Habakuka.

Pozice Habakuk vychází ze základní pozice napříč všemi úpolovými rozcvičkami, ve které se lokty opírají o kolena. Ve skutečnosti lokty kolena pouze roztahují směrem od sebe a postoj těla zajišťují svaly zad a nohou. V dynamické části dochází k vyklonění jedné a postupně druhé končetiny tak, aby v konečné fázi kopírovala kolmici

k zemi. Krom uvolnění svalového korzetu je jemný důraz kladený na všechny kloubní spojení dolních končetin s cílem připravit je do následující pozice. Pod pojmem Habakuk si lze představit proroka ze starozákonních příběhů, který se dívá do budoucnosti jednoduchými pohyby doprava a doleva za sebe. I tímto pohybem lze pozici rozšířit.



Obrázek 19  
Pozice Vlajkonoše.

Pozice Vlajkonoše představuje vojáka s praporem. Horní končetiny pomáhají vyrovnat osu zad kolmo k zemi. Vzdálenost

mezi chodidly je možné zvyšovat a měnit tak obtížnost cviku. Voják se snaží, aby svůj prapor držel co nejvýš.

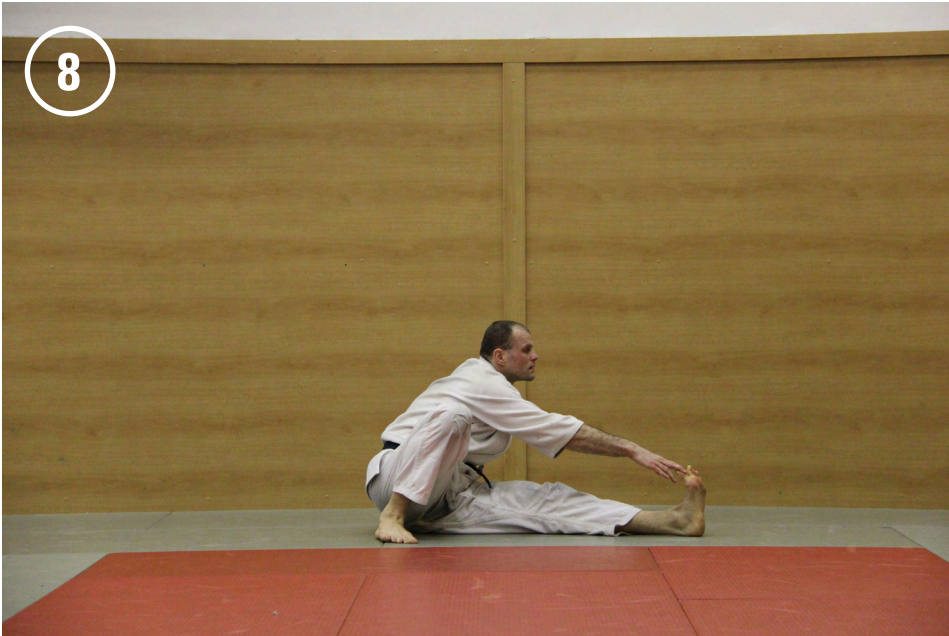


Obrázek 20  
Pozice Lávky.

Pozice Lávky tvoří most mezi chodidly a dlaněmi v kontaktu se zemí. Pozice se zaměřuje především na dlouhé šlachy dolních končetin a svaly zadních stehen.

Aby bylo možné po lávce hladce přejet povozem, je důležité, aby hlava nevyčnívala nad úroveň lávky.





Obrázek 21  
Pozice Těťivy.

Pozice Těťivy symbolizuje napnutí luku a stejné pocity může vyvolávat ve svalech a šlachách u studenta. Ten určuje míru

obtížnosti podle toho, kam chce nebo dokáže dosáhnout nataženou horní končetinou a pohyb maximálně prodloužit.



Obrázek 22  
Pozice Poutníka.

Pozice Poutníka připomíná klanícího pocestného, který klade obě ruce na zem. Maximální účinek pozice přichází až s položením vnější ruky na podložku po celé její délce.

10



Obrázek 23  
Pozice Pěšáka.

Pozice Pěšáka klade silný důraz na vzpřímenou pozici v oblasti zad. Dobře trénovaný pěšák dokáže záda napřímit až do pozice kolmice k zemi.



Obrázek 24  
Pozice Mnicha.

Pozice Mnicha pracuje v hlubokém předklonu se závažím, které je tvořeno spletením horních končetin. Ten postupně táhne

zbytek těla v rytmu pravidelného dýchání směrem dolů.

12



Obrázek 25  
Pozice Džbánu.

Pozice Džbánu je obdobná jako pozice mnicha. Závaží utvořené z horních končetin připomíná džbán s vodou. Čím je

tento pomyslný předmět větší (horní končetiny jsou dále od těla), tím je protažení účinnější.



Obrázek 26  
Pozice Sfingy.

Pozice Sfingy se zaměřuje na uvolnění bederní páteře postupným zvyšováním pozice hlavy jejího záklonu směrem k nebi.

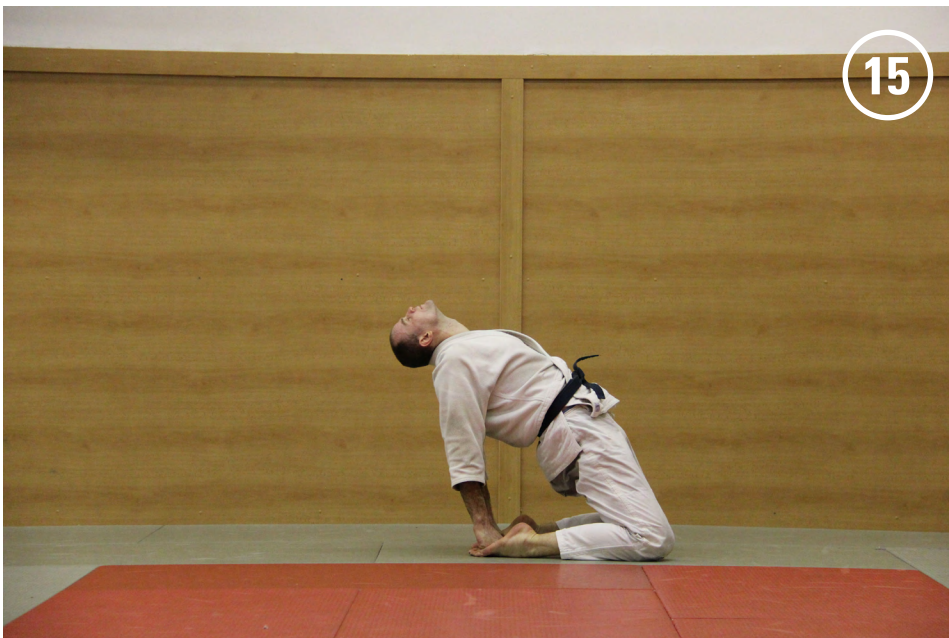
Pohyb v pozici vychází z očí, horní končetiny poskytují pouze oporu pro zbytek trupu.



Obrázek 27  
Pozice Kmenu.

Pozice Kmenu patří mezi náročnější pozice, kde se v nejpokročilejším provedení zádové lopatky pokládají na podložku. Obě kolena musí zůstat v kontaktu se zemí.

Ve snadnější variantně končí pozice ve fázi opory o lokty a nepokračuje až do vodorovné pozice zad se zemí.



Obrázek 28  
Pozice Keře.

Pozice Keře doplňuje pozici kmenu váhy na vnitřní části chodidel.  
a uvolňuje napětí ve svalectech přenášením





Obrázek 29  
Pozice Balvanu.

Pozice Balvanu je uvolňovací a relaxační pozicí, ve které končí tři pozice předešlé. Důležité je klidné hluboké dýchání a uvolnění

nahromaděného svalového stresu zejména v zádové oblasti.



Obrázek 30

Pozice Lva.

Pozice Lva vychází z pozice „zagi no“, která se vyznačuje oporou prstů chodidel o podložku. Typickým dokončením pozice je vyplazený jazyk a hluboké dýchání. Roztažené prsty na rukou symbolizují drápy

a umožňují volné proudění energie mezi tělem a okolním prostředím. Pozice lva je sebevědomá stejně jako symbolika tohoto majestátního zvířete.

18



Obrázek 31  
Pozice Lemura.

Pozice Lemura se zaměřuje na svaly, šlachy a klouby dolních končetin. V konečné fázi provedení je důležité klást důraz na kontakt zádových lopatek s podložkou.

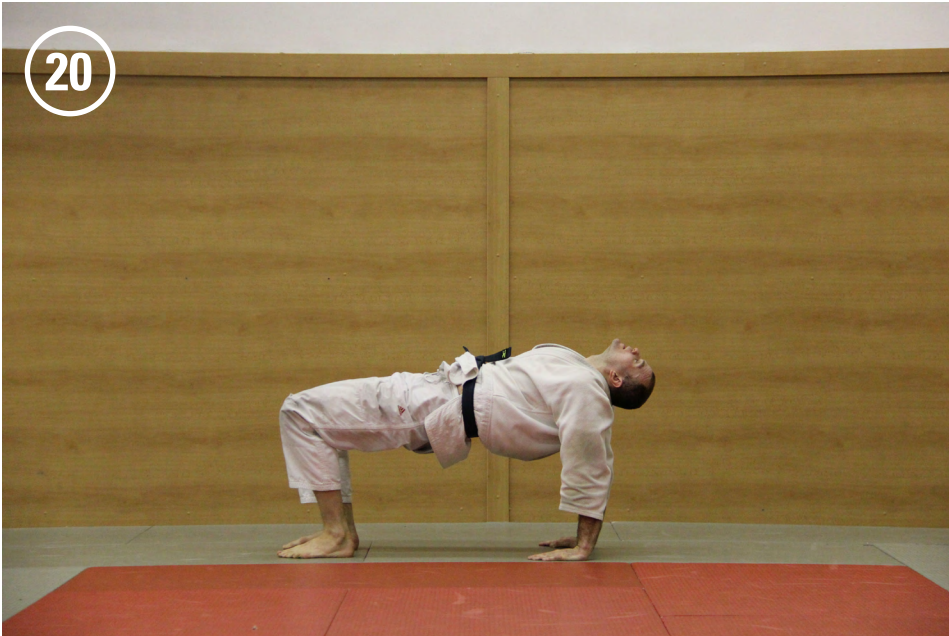
Lemur je vtipné, hravé a neposedné zvíře. Stejně tak nepřehledná pavučina horních a dolních končetin připomíná jeho přirozené způsoby chování.



Obrázek 32  
Pozice Země.

Pozice Země umožňuje rozproudit krev z dolních končetin a zintenzivňuje prožitky v oblasti celé plochy zádových svalů v úzkém kontaktu s podložkou. Záda by měla být doslova přilepená k zemi bez sebemenší skuliny.

20



Obrázek 33  
Pozice Kraba.

Pozice Kraba vychází z maximálního prohnutí pánevní oblasti směrem k obloze tak, aby hlavní osa těla byla rovnoběžně se zemí. Krabovi pomáhá držet jeho

charakteristickou pozici pevný krunýř celý den. My se musíme alespoň chvíli snažit, abychom měli ten největší krunýř ze všech.

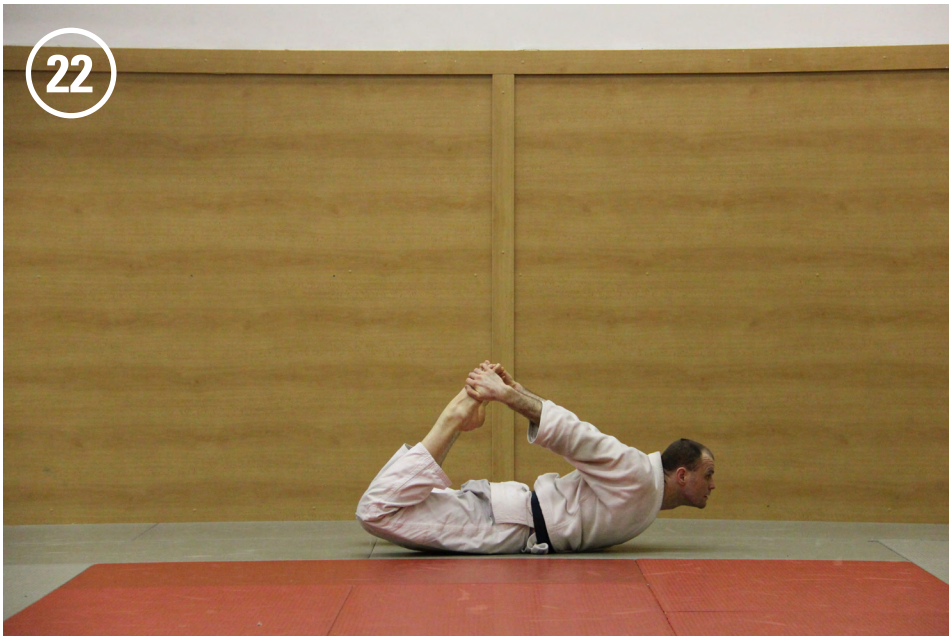


Obrázek 34  
Pozice Prutu.

Pozice Prutu vychází z přemístění dolních končetin do opačné polohy za hlavou. V dalších obměnách je možné jako první umístit

do prostoru za hlavou kolena. Ruce jsou položené volně na podložce.

22



Obrázek 35

Pozice Luku.

Pozice Luku se zaměřuje na zapojení zádových svalů umístěných podél páteře. Pro dosažení správné pozice musí být obě

kolena a hrudní kost nad podložkou v prostoru. Snažíme se, abychom symbolizovali takový luk, který dostřelí nejdál ze všech.



Obrázek 36  
Pozice Rozcestí.

Pozice Rozcestí tvoří pomyslnou křižovatku mezi horní a dolní částí trupu. Pohled směřuje vždy na opačnou stranu, než kam ukazují kolena.





Obrázek 37  
Pozice Kotoulu.

Pozice Kotoulu připomíná statický nácvik pádové techniky, ale tvoří samostatnou formu protažení, která cílí zejména na relaxaci kyčlí a bederní páteře.



Obrázek 38  
Pozice Čápa.

Pozice Čápa prověřuje stabilitu celého těla. Jedna dolní končetina vytváří oporu pro celé tělo, druhá se přidává v lehkém kontaktu v oblasti kolene. Ruce se postupně

spojují do charakteristické modlitby, která potvrzuje výbornou orientaci a přehled čápa nad celým jezerem.

26



Obrázek 39  
Pozice Budhy.

Pozice Budhy se zaměřuje na stabilitu uvolnění kyčlí a středu těla.  
celého těla v náročné pozici s důrazem na



Obrázek 40  
Pozice Motýla.

Pozice Motýla vychází z pevného sevření chodidel rukama horních končetin a z následného povolení opory, kterou musí nahradit poctivézpevnění spodní části zad. Pozice klade silný důraz na správné držení

osy zad, kdy při správném provedení není rozdíl mezi fázemi úchopu chodidel a bez úchopu. V závěru může motýl zamávat křídly a odletět.



Obrázek 41  
Pozice Jeřába.

Pozice Jeřába začíná stojem spatným a v krátké dynamice zaujímá pozici dravce při letu. V závěrečné fázi předklonu do vodorovné pozice se zemí je možné otestovat

let tohoto opeřence až na samotnou hranici lidských možností, v tomto případě rovnováhy daného cvičence. Ti zdatnější si mohou dovolit zamávat křídly.



Obrázek 42  
Pozice Pavouka.

Pozice Pavouka připravuje celé tělo do závěrečné pozice nebe. Zároveň se dotýká země všemi částmi končetin. Zdatnější praktikanti mohou pozici pavouka využít

pro plynulý přechod do pozice nebe, která ukončí myšlenky všech pozic třiceti dílné sestavy.



Obrázek 43  
Pozice Nebe.

Pozice Nebe uzavírá celou sestavu atypickým cvikem, který na okamžik prohodí gravitační póly země uvnitř lidského těla. Dochází k okysličení krve v hlavové oblasti s důrazem na neustálé vyvažování z pozice opory rukou. Po ukončení pozice je doporučeno chvíli vydržet ve startovní pozici s oporou hlavy o podložku, aby přechod

z vysokého tlaku na krční páteři byl plynulý. Pozice stojky může být pro sportovní laiky obtížná. Snadnější variantou je provedení stojky s napřímením pouze jedné dolní končetiny. Pro stabilní stojku je také důležité vytvořit na podložce správný, velký a pravidelný trojúhelník. Ten se skládá z kontaktu hlavy a rukou o podložku.

## 4.5 Skladba nácviků

Lektor řídí průběh hodiny prostřednictvím instrukcí, které zadává a organizuje několika způsoby. Osvědčily se tři modely nácviků. Před každým nácvikem lektor demonstruje techniku s pomocí figuranta. Lektor musí každou ukázkou demonstrovat bezchybně a tak, aby svým studentům předal přesný návod, co mají cvičit. Pro základní seznámení s technikou slouží model dvojic. Pro hlubší osvojení techniky slouží model řady. Pro otestování techniky v praxi je určený model upevnění.

### 4.5.1 Model dvojic – tori a uke

Lektor rozděluje účastníky – studenty do dvojic. Dvojice cvičí samostatně v tělocvičně bez přímé účasti lektora. Lektor obchází vybrané dvojice a provádí korekci chyb.

Ten, kdo cvičí sebeobrannou techniku a praktikuje ji na druhém z dvojice se nazývá tori. Z pohledu moderní sebeobranu ho vnímáme jako obránce. Ten, který na sobě techniku nechává praktikovat se nazývá uke. Z pohledu moderní sebeobranu ho vnímáme jako útočníka. Lze se však setkat i s opačným výkladem, kde uke značí obránce, který během zápasu vzdoruje útočníkovi. Tento pohled je příznačný pro systém Judo, kde si uke a tori velmi často proměňují své role v průběhu zápasu. V rychlém sledu kontra technika množství zvrátů ve sportovním taktizujícím klání judo je obtížné rozeznat, kdo je v danou chvíli útočník a kdo obránce.

Uke nejčastěji provádí úchopy za ruku, za oděv, vede úder horní končetinou, kop

dolní končetinou, pokouší se škrtit v oblasti krčních tepen nebo se může jednat o útok se zbraní. Z praktického pohledu je velmi těžké určit, kdo má ve dvojici obtížnější, nebo také významnější úlohu. Na první pohled je to obránce, tedy ten, kdo cvičí techniku instruovanou lektorem. Je patrné, že pohyby obránce primárně určují to, jak lektor hodnotí konkrétní pár. Lektor vidí, zda ve dvojici technika probíhá nebo zda si dvojice neví rady a potřebuje individuální pomoc. Zkušený lektor však vidí i další detaily související s významnou rolí útočníka. Právě útočník je průvodcem toriho, odhaduje jeho možnosti a tomu přizpůsobuje sílu svého útoku. Vytrvalou pozorností se snaží v každém okamžiku praktikované techniky hledat chyby obránce a využít jich. Špatný útočník se rozpozná především v obranných technikách, které fungují na principu předávání pohybové energie. Ta může mít podobu například tlaku, který je vyvíjen na tělo obránce při úchopu. Pakliže útočník vede útok nedbale nebo slabě, obránce nemůže u konkrétních technik realizovat adekvátní obranu defenzivním způsobem. Mezi obránce a útočníkem ve dvojici vzniká úzký vztah, kde již nejde o holé nacvičování fyzických pohybů. Jde o poznávání druhých lidí skrze jejich emoce, vůli, odhodlání, temperament, ale i morální a etické vlastnosti osobnosti. Partneři vzájemně vstupují do prostoru toho druhého a to nejen na pomyslné zíněnce. O některých aspektech, které se tohoto vztahu týkají je důležité studenty instruovat v rámci prvních nácviků. Jedná se zejména



o otázku síly a důrazu útoku, který by se měl odvíjet od předchozí domluvy mezi oběma partnery ve dvojici. V soupeření dvojic není primárním cílem individuální vítězství jako je tomu například v bojových sportech,<sup>13</sup> ale vzájemná pomoc a progres obou členů ve dvojici.

#### 4.5.2 Model řady

Lektor rozdělí účastníky – studenty do dvojic, které proti sobě stojí ve dvou řadách. Pozice každého účastníka – studenta je daná a v průběhu nácviků se nemění. Lektor vydává verbální pokyny k opakování a má jasný přehled o tom, která dvojice techniku vykonává správně a s dostatečnou časovou rezervou nebo naopak. Frekvenci opakování volí zpravidla podle nejpomalejší dvojice. Lektor má okamžitou zpětnou vazbu nad výkonem všech členů skupiny v prostoru tělocvičny. Model řady je doporučeno zařadit až po té, kdy si studenti nacvičí konkrétní techniku v rámci cvičení dvojic v dostatečném čase.

#### 4.5.3 Model upevnění

Vybraný student zaujme pozici uprostřed tělocvičny. Z této pozice odvrací postupně útoky všech členů jeho týmu, kteří stojí v řadě za sebou. Ti se opakovaně střídají v domluveném typu útoku. Tímto způsobem si každý student otestuje dovednosti v simulovaných, ale dostatečně bezpečných podmínkách boje.

Pojem „simulované podmínky boje“ je zde použitý v tom nejširším významu

s ohledem na to, že studenti jsou ve většině případů sportovní amatéři, laici. K simulaci bojových podmínek velmi dobře poslouží požadavek na čas. Ten vzniká v momentu útoku, který je potřeba zpracovat rychle, protože ze zástupu dalších členů skupiny se připravuje nový útočník. Časový tlak je možné libovolně zvyšovat pokyny lektora, které urychlují nástup útočníků. Dalším významným stresorem je změna v počtu útočníků. V předchozích modelech „dvojice“ a „řada“ obránce reagoval na specifické pohyby, reflexi a celkové duševní nastavení jednoho stálého útočníka, který se neměnil. V modelu „upevnění“ dochází k rychlému střídání všech členů skupiny na jednom obránci. Zkušenosti potvrzují, že k relativně silnému navýšení stresu ve vykonávání techniky dostatečně postačují uvedené faktory. Stres dále blokuje přístup k pamětním informacím, které se studenti snaží použít jako první. U těch zkušenějších nastupuje dovednost reflexního automatizovaného typu, která je pro zvládnutí techniky klíčová. Její vybavení není závislé na krátkodobé paměti. K zautomatizování techniky však dochází po několika tisíci opakování a je k ní tedy zapotřebí vysokého počtu tréninkových jednotek. Model upevnění je doporučeno zařadit u pokročilejších studentů.

<sup>13</sup> Box, Kick box, Thajský box aj.

# 5 VYBRANÉ TECHNICKÉ A TAKTICKÉ PRVKY PRO PRSZZ

V kapitole 2.2. bylo uvedeno, že systém PRSZZ klade specifické požadavky na skladbu technik, které musí být jednoduché, snadné a rychle osvojitelné. Zároveň se musí zaměřovat na konkrétní modelové situace, ve kterých se zdravotnický záchranář může pohybovat. Jedná se například o útoky škrcením, útoky chladnou zbraní nebo útoky skupinou útočníků. Vybrané technické a taktické prvky, které by v obsahu PRSZZ neměly chybět, budou popsány.

## 5.1 Základní model 6+

Lektor PRSZZ si nemůže klást za cíl seznámit zájemce s celou škálou chvatů, hmatů a pák, které sebeobrana nabízí. Tím skutečným uměním je naučit studenty jednoduché pohyby, které si mohou osvojit a použít v praxi. Takové techniky sebeobraně musí být především jednoduché a musí vycházet z přirozených pohybů a reakcí člověka. Důvodů je několik. Je to nedostatek času na to, aby jednotlivé pohyby měly čas přejít na úroveň reflexu obránců. Úroveň reflexu znamená, že zvolený sebeobraný pohyb

obránce vznikne okamžitě bez potřeby nad ním přemýšlet. Proto se ukazuje téměř jako nutnost využít takové pohyby, které lidské tělo důvěrně zná. I přesto, že profese záchranáře oslovuje zejména mladé lidi se vztahem ke sportu a k pohybu obecně, vstupní fyzická úroveň uchazečů není vždy vyrovnaná. Proto je druhým požadavkem přirozenost a nenáročnost pohybů, aby je byl schopen zvládnout i fyzicky méně obratný jedinec. Třetí podmínkou je účinnost. Je nutné, aby technika fungovala i v momentu, kdy útočník disponuje větší silou než obránce. Tato situace může nastat zejména v okamžiku, kdy obráncem bude žena záchranářka. Ta bude znevýhodněná oproti mužskému útočníkovi menší fyzickou silou a pravděpodobně i menší výškou postavy.

Základní otázkou tedy je, které sebeobrané techniky zdravotnickým záchranářům představit, aby byly co nejjednodušší, zvládl je každý a byl schopen se s nimi efektivně ubránit. Otázka tzv. tajné techniky, tedy techniky, která hravě vyřeší vše ve prospěch obránce, není vůbec naivní, jak

by se mohlo zdát. Právě naopak. Je aktuální nejen v oblasti systémů sebeobran, ale i ve všech bojových sportech či bojových umění. I přesto, že jednotlivé systémy sebeobran vystupují pod odlišnými názvy a snaží se odlišit zejména z komerčních důvodů, hlavní cíl funkčnosti a účinnosti svých sebeobránných pohybů mají společný. Proto se základní techniky napříč

všemi systémy sebeobran podobají. Jako nejúčinnější lze uvést:

1. Minimální bezpečná vzdálenost
2. Komunikační postoj
3. Uvolnění z úchopu
4. Vstup do útočnicka vpádem rukou
5. Zastavovací kop
6. Páka na rameno



Obrázek 44

Minimální bezpečná vzdálenost.

### 5.1.1 Minimální bezpečná vzdálenost

Respektování minimální bezpečné vzdálenosti je základní předpoklad k tomu, aby obránce byl schopen zareagovat na útok. V případě jejího zkrácení je reakce na jakýkoliv útok velmi obtížná bez ohledu na úroveň výcviku a dalších schopností. Snahou útočníka je v drtivé většině případů vzdálenost mezi ním a obětí postupně

zkracovat. Zvládnutí pravidla bezpečné vzdálenosti zpravidla určuje další vývoj krizové situace. Minimální bezpečná vzdálenost je tedy taková vzdálenost, ze které útočník nedosáhne na obránce. V této minimální vzdálenosti by měla probíhat jakákoliv další komunikace s agresivním nebo jinak podezřelým člověkem.



Obrázek 45  
Komunikační postoj.

### 5.1.2 Komunikační postoj

Komunikační postoj je postoj, který nesmí útočníka provokovat k útoku, ale zároveň musí být dostatečně důrazný a zajistit obránci taktickou výhodu. Váha těla je přirozeně rozložena mezi obě dolní končetiny. Pro lepší stabilitu jedna noha je vpředu a druhá vzadu. Tímto postojem si obránce částečně kryje citlivou oblast třísel

a přední noha je připravena k případnému zastavovacímu kopu. Horní končetiny jsou v pozici, která umožňuje důraznější neverbální komunikaci. Zároveň jsou připravené rychle zareagovat na nečekaný útok. Velkou taktickou chybou v otázce komunikačního postoje je pozice rukou za zády, v kapsách a podobně.



Obrázek 46

Uvolnění ze stejnostranného úchopu.

### 5.1.3 Uvolnění z držení útočником za ruku

Úchop za ruce je častý způsob útoku. Útočník potřebuje oběť zatáhnout svým směrem, destabilizovat. Ruce často tvoří první odpor obránce a útočník je blokuje. Držením ruky útočník také znesnadňuje použití sebeobraného prostředku obránce. Útočník po chycení ruky obránce zpravidla pokračuje v dalším útoku například úderem, stržením nebo jinou formou napadení. Z tohoto důvodu klademe na

techniky vyproštění velký důraz. Vyproštění z úchopu je klíčová dovednost, která poskytuje obránci možnost vyhnout se přímému útoku ze strany útočníka a vzdálit se do bezpečné vzdálenosti. Nezvládnutí uvolnění z úchopu může také znamenat konec všech dalších možností na záchranu.

Obránce si představí, že má na své ruce hodinky.



Obrázek 47

Mimotechnická pomůcka.

Obránce si představuje hodinky na své ruce pro odečet přesného času.

Když je představa hodinek velmi reálná a obránce se pokusí podívat zblízka na číselné hodnoty, jeho pozice ruky bude

ideálně směřovat nejtenčí částí zápěstí do nejslabšího místa úchopu útočníka. Pro posílení techniky může obránce spojit obě ruce a vyproštění provést dynamicky.



Obrázek 48

Uvolnění z křížového úchopu.

Uvolnění z držení je možné vykonávat dojde k oslabení úchopu útočníka.  
i na křížové ruce. Přetočením ruky obránce





Obrázek 49

Vstup do útočnicka vpádem rukou.

#### 5.1.4 Vstup do útočnicka vpádem rukou

V případě, že se útočník rozhodl zaútočit, má několik možností. Všechny varianty útoku zepředu, které jsou vedeny horními končetinami, mají však něco společného. Útok provádí jedna horní končetina, případně obě zároveň (typické zejména pro útok škrcením), útočník se nejčastěji snaží zasáhnout obličej nebo uchopit za oděv. Ruka může také svírat zbraň.

Ve všech vyjmenovaných variantách není správné zastavovat útočící ruku, ale lépe soustředit se na obličej útočníka. Pohybující se končetinu zpravidla v rychlosti a stresu nejde zachytit. I kdyby se to přesto povedlo,

útočník má druhou končetinu, která bude okamžitě pokračovat v útoku. Důležitější, než útočící ruka je v této chvíli místo, které útok iniciuje a řídí – hlava. Natažené horní končetiny umožní důrazný úder do obličeje útočníka a v ideálním případě způsobí záklon hlavy. Ten vyvolá ztrátu stability útočníka se ziskem několika cenných vteřin. Na obličeji je také řada citlivých bodů a především senzory zraku, jejichž vyřazením lze odvrátit útok i podstatně silnějšího útočníka. Vpád nataženými končetinami lze využít i jako účinnou obranu proti úchopu za pás nebo za nohy.



Obrázek 50  
Zastavovací kop.

### 5.1.5 Zastavovací kop

Zastavovací kop se provádí zpravidla přední nohou, není to však podmínkou. Cílem této techniky je zastavit útočníka, který postupuje pohybem těla proti obránci. Zastavovací kop nemá v žádném případě za cíl mřířit vysoko, jak je možné často vidět v některých akčních filmech. Tam nejčastěji filmový kaskadér kope na úroveň hlavy, nebo ještě výš. Takové obtížné pohyby jsou pro běžného obránce nejen neúčelné, ale i nebezpečné. Zastavovací kop mříří ideálně

do úrovně kolen útočníka, maximálně pak do výše jeho třísel. Jeho nespornou výhodou je silný zastavovací účinek, protože mříří na oblast kolen popřípadě třísel a to jsou velice citlivá místa. Dráha kopu je krátká a je možné ho provést rychle. Nespornou výhodou je i moment překvapení, ve kterém útočník instinktivně přepadne do předklonu. Zastavovací kop může posloužit i jako brzdový kryt na kopající nohu.



Obrázek 51  
Páka na rameno.

### 5.1.6 Páka na rameno

Technika páky na rameno je nejčastěji používanou pákou na horní končetinu útočníka, kterou úspěšně používají bezpečnostní složky po celém světě. Nasazení páky na rameno vyžaduje určitý trénink, ale v porovnání s jinými pákovými technikami vykazuje mnoho předností. Hlavní úlohu vykonává ruka obránce, která fixuje ruku útočníka v úhlu 90 stupňů a drží ji za jeho zády. Druhá volná ruka obránce je k dispozici na odzbrojení útočníka, nebo pomáhá přidržovat hlavu, krk a činí tak pákovou techniku důraznější.

Další výhodou páky na rameno je její účinnost, která umožňuje bezpečně kontrolovat útočníka nejen ve stoje, ale i na zemi. To je zajímavé pro situace, ve které je obránce ten slabší. Technikou páky na rameno je možné útočníka svést na zem a zatížit ho celou vahou obránce. V této bezpečné pozici je pak možné útočníka udržet, použít např. mobilní telefon a vyčkat příjezdu policie (Beránek, 2013<sup>b</sup>).

## 5.2 Pákové techniky

Pákové techniky jsou technickými prvky sebeobran, stejně tak jako údery, kopy, kryty nebo hody a fungují na základě jednoduchých mechanických vlastností kostí a kloubů lidského těla. Každý kloub má totiž svůj přirozený pohybový rozsah, a pokud je tento rozsah překročen, kloub se dostane do nepřirozené polohy, která je značně bolestivá a v krajních případech může dojít až k poranění kloubu a kloubního vaziva. Efekt použití pákové techniky je tedy zřejmý. Obránce páčením uvede útočnickovi klouby do nepřirozených, nepříjemných až bolestivých poloh, při kterých agresor raději od útoku upustí a je s ním dále možné manipulovat do polohy, která je pro obránce výhodnější (např. poloha na břiše). Pro zajímavost je vhodné uvést, že z anatomického hlediska není u většiny pák zdrojem bolesti vlastní kloub, jak by se mohlo zdát, ale přepětí okolní tkáně. Znamená to, že dráha kloubu umožňuje maximálně natáhnout „táhla“ tvořená šlachami a svaly, které jsou v jeho těsném okolí.

Ač bylo výše uvedeno, že páčení funguje na jednoduchých mechanických principech, není jejich osvojení jako sebeobraného prvku jednoduché, protože se jedná o složitější pohyb, než je například úder rukou nebo kop nohou a vyžaduje tak intenzivnější nácvik. Tím se dostáváme k hlavnímu úskalí užití páčení v praxi. Pokud obránce nemá nasazení páky dobře nacvičené a nezvládne uchopení, zkroucení a fixaci končetiny, může celý pákový princip selhat a útočník se snadno silou vysmekne a dále útočí.

Klíčem ke správně provedené pákové technice je tedy její intenzivně nacvičované provedení, na jehož základě obránce získává efektivní nástroj, který mu umožňuje bezpečně kontrolovat útočníka a zároveň chránit i sebe. Nespornou výhodou páčení je také fakt, o kterém se zmiňují již učebnice fyziky 5. ročníků, že funguje i při silové převaze útočníka nad obránce, čímž se stává výhodnou technikou zejména pro slabší členy výjezdu, kteří mohou skrze menší část kontrolovat celé útočnickovo tělo. Při dobře nasazené páce je i pro stokilového agresora únik bez újmy na zdraví nemožný. Dobré nasazení páky však v reálné, často nepřehledné situaci v terénu vyžaduje kromě zručnosti a dobrého nácviku i schopnost chvat dobře načasovat, využít pohybu útočníka a momentu překvapení. Skutečné případy napadení nejen z oblasti zdravotnických výjezdů také potvrzují, že útočník pod vlivem drog nebo alkoholu může překvapit mimořádnou odolností proti bolesti a vůlí pokračovat v útoku i za cenu poškození vlastního těla. Výhody, které páčení z hlediska zákonů fyziky poskytuje, má také své hranice. Při opravdu velkém hmotnostním, silovém rozdílu mezi slabším obránce a silnějším útočnickem nebude efekt páky spolehlivý.

Pákové techniky nám umožňují širší možnosti v práci s útočnickem, ale na druhou stranu patří mezi složitější technické prvky. I přes to je jejich význam v bojových systémech nezpochybnitelný. Už jen proto, že páčení je využíváno nejen v systémech



Obrázek 52

Oponent sahá po zbrani svého oponenta. Tato snaha o blokování zbraně byla v dobách soubojů s mečem častá. Když se obránci nepodařilo zbraň vytasit, s největší pravděpodobností zemřel.

reálných (zejména policejních) sebeobran po celém světě, ale také v řadě úpolových sportů (např. v zápasu, judu, MMA), kde pomáhá závodníkům vítězit až v soutěžích světové úrovně. I přes rozšířenost tohoto oblíbeného prvku je však obtížné odpovědět na otázku, jak pákové techniky vznikly. Mnoho moderních škol, pro které je typické mixování bojových prvků z různých škol tradičních, si techniky upravuje bez ohledu na historické souvislosti. To však v žádném případě nemůžeme považovat za jejich nedostatek, protože u škol moderního způsobu boje je vše předrženo

jednoduchosti a funkčnosti, kterou současná doba vyžaduje. My tedy musíme původní prameny pákových technik hledat spíše v tradičním bojovém umění, které si svůj obsah striktně uchovává. Komplexní pohled na techniky páčení nám nabízí japonské bojové umění Aikido, které ve svých principech klade důraz na dokonalé vychýlení partnera a kontrolu jeho pohybu pomocí hodů a páčení. Využití pák na kloubní spojení útočníka jen potvrzuje defenzivní filosofii tohoto bojového systému, protože obránce tak dává agresorovi možnost volby, aby útok ukončil. To v případě



Obrázek 53

Obránce využívá rukojeť zbraně k páčení zápěstí útočníka. Tím si uvolní svoji zbraň, kterou může vytasit.

použití jiných technických prvků, jako je úder nebo kop nelze, protože jsou účelově likvidační. Pro techniky aikido jsou také typické pohyby spojené s nápřahem a sekem samurajského meče. Právě linie seku meče nebo také snaha o jeho ochranu před odebráním nepřátelským bojovníkem stála u vzniku mnoha dnes používaných pákových technik. Důkazem je i to, že k výuce technik aikido, které páčení obsahují, se často používá představa ostří (malíková hrana ruky obránce) případně skutečné ostří meče držené v ruce cvičence, které mu ukazuje správný směr v technice.

S příchodem palných zbraní v 19. století a souvisejících historických změn, které oslabily význam dlouhé chladné zbraně pro osobní ochranu, se spojení meče a specifických nácvikových forem do moderních bojových systémů dál nešířilo. Aikido jako tradiční umění tyto staré způsoby výuky uchovává formou cvičení jak beze zbraně, tak se zbraní (boken – dřevěný meč, jo – dlouhá tyč) a to v různých variantách.

Využití pákových technik v praxi vyžaduje jejich důkladný nácvik. Následující ukázky si kladou za cíl představit základní pohled na vybrané pákové techniky formou



Obrázek 54

Technika, která původně sloužila k ochraně zbraně se používá i v boji beze zbraně. Směry vycházející z ostří meče však zůstali stejné, v tomto případě pro malíkovou hranu lidské ruky (páka na zápěstí s rotací vnitřní – Nikio).

jednoduchých ukázek, které lze využít pro další studium. Fotografie však neposkytuje možnosti filmu. Z tohoto důvodu je na obrázcích znázorněna pouze výsledná podoba páky. Té však musí předcházet správný nástup do techniky. Mezi nejčastěji používané

páky patří páky na horní končetiny útočníka (ty jsou častým nástrojem útoku), páky na části páteře (zejména krční) a páky na dolní končetiny (koleno, kotník aj.) (Beránek, 2013<sup>b</sup>).



Obrázek 55  
Páka na prsty (nukitegatame).



Obrázek 56  
Páka na zápěstí s rotací vnější (kotegaeshi).





Obrázek 57  
Páka na loket s rotací vnější (ikio).



Obrázek 58  
Páka na rameno (gyakuudegarami).



Obrázek 59  
Fixace křížených nohou (bez názvu).

## 5.3 Sebeobrana proti noži

Jak nebezpečná může být práce na zdravotnické záchranné službě dokazují četné případy, ve kterých pacienti napadají zdravotnické záchranáře. Bohužel přibývá i případů, ve kterých útočník použil nějakou zbraň. Velmi často je takovou zbraní nůž.

Nůž je s velkou pravděpodobností jednou z nejstarších a nejpoužívanějších zbraní vůbec, ale nemůžeme s jistotou určit, zda jej člověk poprvé použil k obraně, k lovu nebo při útoku proti jinému člověku. Sběratel na nůž pohlíží jako na majetek. Řemeslník nebo lovec spatřuje v noži nezapomenutelného pomocníka při každodenních činnostech, který usnadňuje jeho práci. Protože je ale silným definičním znakem nože jeho nebezpečnost, pojem „nůž“ je vnímán především z hlediska trestního práva, kde představuje chladnou bodnou, sečnou, nebo také údernou zbraň.

Z pohledu sebeobrany je přítomnost nože v konfliktní situaci velmi nebezpečná. Z určitého pohledu je možné se na nůž dívat dokonce jako na zbraň více nebezpečnou, než je zbraň střelná. Pro takové tvrzení existuje několik argumentů.

### 5.3.1 Snadná dostupnost

Nůž je po finanční stránce vzhledem ke své účinnosti celosvětově nejdostupnější zbraní. Pořizovací cena navíc není přímo úměrná jeho nebezpečnosti, protože vážná zranění nebo smrt způsobí drahý značkový nůž stejně tak jako nůž vyrobený z odpadního materiálu. Vlastnictví a nošení nože

nijak zásadně neupravuje ani legislativa České republiky a nošení malého zavíracího nože je vnímáno zejména mužskou populací jako praktická tradice.

### 5.3.2 Široký výběr

Nože jsou nabízeny v bohatém sortimentu tvarů a velikostí. Neznamená, že čím je nůž větší a hrozivější, tím je nebezpečnější. V konfliktních situacích jsou daleko více obávanější nože malé, které může útočník dobře skrýt do dlaně či rukávu a obránce o něm do poslední chvíle neví.

### 5.3.3 Snadné použití

Útok nožem nevydává žádný hluk a jednoduchá konstrukce z něj činí spolehlivou zbraň s velmi nízkým rizikem selhání. I to může rozhodnout v tom, že agresor upřednostní k útoku nůž před jinou zbraní (například zbraní střelnou).

Uvedené vlastnosti, jako je především masová rozšířenost, snadná dostupnost a možnost skrytého nošení, dělají z nožů druh zbraně, se kterým se z pohledu sebeobrany může setkat každý záchranář, hasič nebo policista. Každá z těchto složek má však zákonem rozdílně vymezené pravomoci, ve kterých se při sebeobraně proti noži může pohybovat.

Chladné zbraně existují v mnoha variantách a provedení. Platí, že menší chladné zbraně mohou být paradoxně nebezpečnější. Účinná chladná zbraň nemusí být větší než 5 cm.

Z pohledu zdravotnického záchranáře je důležité se přímému střetu s útočícím nožem vyhnout souborem taktických pravidel:



Obrázek 60

Velké nože nošené v pochvě jsou dobře viditelné. Obránce je může snadněji blokovat, vykopnout z držící ruky a podobně. Malé nože velikosti několika centimetrů mohou být skryté v dlani, mezi prsty nebo v oblečení.

### Připravenost

U podezřelých osob je důležité všimnout si signálů, které mohou naznačovat přítomnost nože. Když není situace na první pohled rozpoznatelná, je dobré počítat raději s horší variantou. Nůž mohou držet ležící osoby (bezdomovci vyrušení příjezdem záchranné služby), nebo osoby, které v konfliktní situaci nepřírozeně skrývají své ruce za zády, v kapsách.

### Zhodnocení rizika

Nůž je bez ohledu na provedení velmi nebezpečná zbraň, která může během několika vteřin obránce usmrtit bez ohledu na úroveň jeho výcviku nebo fyzickou zdatnost. Statistiky napadení potvrzují, že při

útoků nožem je takřka pohádkou vyváznout bez jediného škrábnutí. Pakliže to situace jen trochu dovolí, je důležité se střetnutí s nožem vyhnout za jakoukoliv cenu, například útekem. Pokud se uvedené řešení zdá neúčinné, je dobré znovu připomenout význam slov, které tvoří pojem „sebeobrana“ – sebe ubránit, nikoliv s někým svést souboj.

### Správná vzdálenost

Udržení správné vzdálenosti od útočníka je základní pravidlo, které platí pro všechny typy útoků. V případě sebeobraně proti noži však platí dvojnásobně. Udržením dostatečné vzdálenosti obránce získává trochu cenného času navíc, ve kterém může



Obrázek 61

Obránce ze strachu před zraněním soustředí celou svoji pozornost na útočící zbraň, kterou fixuje oběma rukama. Útočník má dobrý přehled o situaci a mění typ útoku na údery zavřenou pěstí. Obránce ztrácí vědomí.

zareagovat na útočnickovi pohyby. Vhodné je zaujmout takovou pozici, kdy mezi obránce a útočníkem je například stůl, lavička, aj. Zajímavé možnosti nabízí také záchranářské auto, které je vždy na místě potencionálního konfliktu.

#### Využití předmětů z okolí

Delší předměty, jakými jsou židle nebo tyč, poskytují obránci strategickou výhodu. Posloužit nám mohou i předměty malé, které můžeme hodit do tváře útočníka a odvést jeho pozornost na dobu potřebnou k protiútku (hrst kamínků, popelník). U zdravotnického záchranáře může být

takovým předmětem především to, co má vždy u sebe (kufřík, nosítka, ostatní vybavení) V případě, že hrozí nebezpečí obrany holými rukama proti ostrému předmětu, lze využít oděvu k ochraně rukou (bunda, svetr).

#### Důraz v technice

V případě, že útočník použije nůž k útoku, obránce je vystaven vážnému riziku ohrožení života. Tomu by mělo odpovídat i jeho nasazení, důraz a tvrdost, ve které musí na prvním místě upřednostnit svojí bezpečnost a přežití. Co je ale potřeba zdůraznit je to, že i přes přítomnost zbraně



Obrázek 62

Obránce v technice rovnoměrně rozkládá svůj výpad 50/50 – jednou rukou blokuje útočící ruku, ale současně druhou rukou vede úder do obličeje útočníka. Tím získává čas.

nesmí obránce překročit hranice nutné obrany. U zdravotnického záchranáře, který život primárně zachraňuje, to platí dvojnásobně.

Instruktažní snímky znázorňují tři sebeobránné techniky proti noži. Pravidelné nacvičování těchto technik v tělocvičně zcela jistě zvýší šance na úspěch v konfliktní situaci. Ani dokonalé zvládnutí těchto technik však nezajistí stoprocentní připravenost na nahodilou situaci, která přináší řadu neplánovaných propojených fyzických pohybů. Důležité je osvojení

jednoduchých principů, které tvoří základy technik. Dalším stupněm výcviku může být aplikace technik do modelových situací v terénu ve služebním oblečení a se skutečným vybavením včetně záchranářského vozu. Úkolem následujících ukázek není představit konkrétní techniku, ale to, co se stane, když obránce nedodrží výše uvedené principy. V modelových situacích je proto pozornost věnována dvěma momentům. V prvním se obránce dopouští jedné hrubé chyby, ve druhém případě se zachová správně.



Obrázek 63

Obránce stojí na místě a útok blokuje krytem jedné ruky. Silný útok proráží kryt a nůž bodá obránce do prsou.

### 1. Zbraň je nebezpečná, mysl útočnicka ještě víc!

Obránce se nesmí soustředit pouze na útočící zbraň, která na sebe strhává nejdívk pozornosti, ale musí zaměstnat mysl útočnicka (hlava, obličej atd.). Nůž je jen nástroj, ale myšlenka útoku se vytváří v hlavě útočnicka.

### 2. „Zmizet“ z dráhy útočící zbraně

Japonské bojové umění Aikido označuje takový technický prvek jako Taisabaki, nebo také úkrok stranou. Takto zvolený vstup je bezpečný bez ohledu na sílu útoku a znamená, že obránce přemístí celé své tělo do bezpečného místa zpravidla

na stranu útočnicka, nebo naopak do jeho středu. Aikido ve svých technikách vychází krom jiného z nápřahu a seku samurajským mečem, a ten je nemožné zastavit pouhým blokem ruky nebo se vyhnout seku úklonem do strany.

### 3. Kontrola zbraně i útočnicka

V případě, že není možné konflikt odvrátit ani odrazit první útok a dostat se do bezpečné vzdálenosti, je nutné směřovat k plné kontrole útočící zbraně i útočnicka (například odebráním nože pomocí páky, vykopnutí z ruky). Nepředvídatelný útočnick, kterému v takovém případě zbraň ponecháme, může kdykoliv v útoku pokračovat (Beránek, 2014<sup>e</sup>).



Obrázek 64

Obránce provádí úkrok stranou celým tělem<sup>14</sup> a kryt rukou využívá ke kontrole útočící ruky.



Obrázek 65

Z bezpečné pozice nasazuje libovolnou techniku – škrcení s porazem.

<sup>14</sup> Taisabaki – úkrok stranou celým tělem, základní úhybný prvek v systému aikido





Obrázek 66

Obránce provádí bezchybný vstup výpadem do obličeje se souběžnou kontrolou nože.



Obrázek 67

Obránce pokládá útočící ruku po oblouku na zem (technika gokyō).



Obrázek 68

Obránce si myslí, že když útočník leží na zemi, není už nebezpečný a otáčí se zády k odchodu. Ztráty ostražitosti útočník okamžitě využívá.



Obrázek 69

Obránce správně dokončuje techniku gokyo pomocí páky odebírá nůž, kontroluje zbraň i útočníka.



Obrázek 70

Špatná první reakce při útoku zepředu. Útočník může krk dobře sevřít.

## 5.4 Sebeobrana proti škrcení

Z praxe lze vysledovat, že útočníci při napadení volí několik základních útočných technik, které se při konfliktu v zásadě opakují. Mezi tyto běžné útočné techniky patří rdoušení nebo škrcení, při nichž útočník napadá krk obránce.

Jako první je důležité vymezit základní rozdíly mezi rdoušením a škrcením. Při rdoušení je krk napaden oběma, případně jen jednou holou rukou. Při škrcení však útočník používá pomocný prostředek. Jako takový pomocný prostředek poslouží útočníkovi uvázaná kravata nebo límec kabátu či uniformy, což je velmi časté v situacích,

ve kterých se zdravotnický záchranář sklání nad pacientem, aby provedl zákrok. V obou případech tedy útočník směřuje svůj útok na citlivou a zranitelnou část lidského těla – krk. Na přední části krku se totiž nalézají křehká chrupavka hrtanu a po obou stranách procházejí důležité krční cévy, které zásobují hlavu krví. Účinek takového útoku je tedy okamžitý a obránce nemá na své vyproštění více jak tři až pět vteřin. Pak ztrácí vědomí.

### Jak se bránit

Rdoušení a škrcení z hlediska technického provedení a účinnosti nepředstavuje jen druh útoku, ale připadá v úvahu i jako



Obrázek 71

Správná první reakce při útoku zepředu. Obránce tiskne bradu k hrudníku a „zatahuje“ krk do ramen. Útočník nemůže krk dobře sevřít.

možnost obrany. Při vhodném postupu nemusí být výsledkem destrukce protivníka, ale efektivní kontrola nad jeho tělem. Takové využití rdoušení a škrčení pro obranné účely dokazuje jejich přítomnost ve sportovních kláních u takových sportů, jako je například Judo nebo MMA (Smíšená bojová umění).

Na každý typ útoku existuje široká škála sebeobránných pohybů v různém načasování. Stanoveným úkolem není zjistit, která sestava je ta nejlepší. Daleko důležitější je zaměřit se na správnou první reakci obránce, která je u takto nebezpečného typu útoku nezbytná. V případě chyby

totiž k dalším sebeobránným pohybům ani nedojde, protože obránce pravděpodobně ztratí vědomí. Když ale obránce zareaguje správně, může pokračovat v obraně a není již tak podstatné, zda je touto obranou úder pěstí, kop kolenem nebo poraz. Nejlepší správnou reakcí obránce je, když pokusu o rdoušení nebo škrčení předejde. Rozpoznat hrozbu útoku však není vždy možné.

#### **Správná první reakce schování krku do ramen**

Cílem útočníka je sevřít krk obránce – nejčastěji oběma horními končetinami – a vyvinout tlak na oblast krčních cév, případně



Obrázek 72  
Útok zezadu – začátek útoku.

na chrupavku hrtanu. K tomuto sevření nesmí dojít. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby obránce při první reakci přitlačil bradu k prsům a zvedl obě ramena. Souhrou těchto pohybů je krk ochráněn, jak zředu, tak ze stran, a díky tomu útočník nemůže hrdlo zcela sevřít.

**Úder na citlivá místa útočníka pro jeho dočasnou dezorientaci, tzv. „navolnění“<sup>15</sup>**

Obránce správnou ochranou krku v počáteční fázi útoku získá trochu času navíc, ale vyhráno nemá. Aby mohl pokračovat v dokončení techniky, musí odvést pozornost útočníka úderem na citlivé místo.

V mnoha případech se nabízí úder loktem nebo kop nohou do slabin útočníka, nebo do oblasti břicha. Znamé a účinné jsou také údery a vpichy prsty do obličeje, zejména do očí. Po takovémto dobře vedeném „navolnění“ útočník na okamžik povolí pevné sevření kolem krku a obránce může bezpečněji pokračovat ve zvoleném sledu pohybů. V případě, že se obránce bude chtít vyprostit z pevného sevření bez úderu na citlivá místa, riskuje, že útočník pevné sevření krku nepovolí a obránce si vlastním pohybem může poškodit krční páteř.

<sup>15</sup> Navolnění: zaměstnání pozornosti útočníka jedním či několika údery, kopy nižší intenzity ideálně na citlivá místa na těle



Obrázek 73

Správná první reakce při útoku zezadu – obránce si uvolňuje krk směrem ven z držení

### Pohyb celého těla

V případě útoků na oblast krku se útočník nejčastěji snaží o obepnutí hrdla oběma rukama, případně předloktím a o destabilizaci své oběti. Aby se obránce dokázal vyprostit z pevného sevření, musí zpravidla využít sílu pohybu a hmotnost celého svého těla, nikoliv jen paží (Beránek, 2014<sup>d</sup>).

Tři modelové situace, které následují, popisují reakce na útok ze stoje zepředu,

ze strany a zezadu. Vzhledem k legislativní a etické povaze povolání zdravotnického záchranáře je nezbytné ve skladbě sebeobránných pohybů upřednostnit méně destruktivní pákové techniky před technikami úderovými. Je totiž potřeba brát v potaz nejen pozici záchranáře, jehož postupy nesmí vést k poškození pacienta, ale i pozici pacienta, který může iniciovat útok v akutní dezorientaci ze strachu o sebe a svůj život.



Obrázek 74

Správná první reakce při útoku zezadu – obránce volí další technické prvky (úder loktem) a pokračuje až do momentu vyproštění.



Obrázek 75

Správná první reakce při útoku ze strany – začátek.



Obrázek 76

Správná první reakce při útoku ze strany – první reakce obránce zvednutím paže.



Obrázek 77

Správná první reakce při útoku ze strany – obránce z výhodné pozice ze zadu destabilizuje útočníka.



## 5.5 Sebeobrana proti skupině útočníků

Pod pojmem sebeobrana si lze nejčastěji vybavit řešení konfliktu mezi jedním obráncem a jedním útočníkem. Mohou nastat ale i takové situace, ve kterých na jednotlivce útočí dva nebo více agresorů najednou. Takové formy útoku mají z pohledu obránce silovou, taktickou i psychologickou převahu. Silové zvýhodnění je dáno početní převahou skupiny v poměru k síle jednoho obránce. Taktické zvýhodnění skupina nejčastěji využívá k rozdělení rolí na ty, kteří zaměstnají pozornost oběti a na ty, kteří zaútočí. V takovém případě je pro obránce velmi obtížné udržet v zorném poli všechny aktéry konfliktu. Nevýhodné postavení obránce proti skupině je viditelné i z pohledu psychologie. Jednotliví členové se mohou verbálně podporovat, podněcovat a motivovat v dalším agresivním jednání, protože skupina výrazně ovlivňuje chování a jednání jedince. Takový jedinec může být ve svém chování dalece odváznější, důraznější a agresivnější, než kdyby jednal sám za sebe.

S útoky dvou či více útočníků mají zkušenosti i zdravotničtí záchranáři. Poskytování prvotní zdravotnické péče je stěžováno tím, že zasahující skupina nezná dopředu prostředí, pacienta a jeho anamnézu ale také okolnosti, za kterých se zdravotnická péče bude vykonávat. Zdravotničtí záchranáři často zasahují v místech skupinových akcí, demonstrací nebo sportovních utkání. Pro uvedená prostředí je typická vysoká kumulace lidí. Ta je navíc spojená i s konzumací alkoholu a ve spojitosti se sportovním kláním je často přítomné i emocionální nabuzení z vyhraného nebo naopak prohraného zápasu domácího týmu. Zdravotničtí záchranáři jsou také velmi často přivoláváni k osobám bez domova, kteří se shlukují v menších skupinách v různých často odlehklých městských prostředích. Tento fakt společně s předpokladem výskytu alkoholu nebo drog zvyšuje riziko napadení skupinou.

Napadení skupinou je řazeno mezi velmi nebezpečné formy útoku. Podrobnější představu o tom, jak může být obtížné se ubránit proti přesile, lze získat popisem skutečného případu, který se stal v roce 2013 v Severočeském kraji:

*Zaměstnanec ochranky diskotéky (několikanásobný medailista v bojovém systému Karate) vyzval skupinu čtyř návštěvníků k odchodu z důvodu nevhodného chování. Ti odmítli a začali vyhrožovat fyzickým násilím. Zaměstnanec orientoval pozornost na hlavního aktéra konfliktu, který útočil nejprve slovně. V tu chvíli jiný člen skupiny na zaměstnance namířil střelnou zbraň. Ten převedl pozornost na hrozbu střelnou zbraní, zatímco další člen skupiny ho obešel ze zadu a provedl silný kyvadlový kop na oblast*

*rozkroku. Zaměstnanec ochranky ztratil na několik vteřin vědomí. Konflikt přežil, ale v následujících týdnech musel podstoupit řadu chirurgických operací s podezřením na ztrátu plodnosti.*

I přesto, že postavení obránce při napadení skupinou útočnicků není výhodné, lze jej posílit vhodným taktickým chováním:

### **Kdo uteče, vyhraje**

Pro obránce je nejvhodnější sebeobranou vyhnout se střetu s konfliktní skupinou. Ne vždy je takové řešení možné. Skupina útočnicků může v otevřeném terénu obránce rychle obstoupit, nebo mu uvnitř místnosti zatarasit všechny únikové cesty.

### **Vidím všechny útočníky?**

Obránce musí kontrolovat své postavení vůči skupině tak, aby ve svém zorném poli registroval ideálně všechny členy skupiny. Není to snadné, protože útočníci se snaží své postavení měnit s cílem dezorientovat obránce.

### **Vybrat si toho, kdo je nejbliže**

Usoudíme li, že konfliktní situaci nelze odvrátit ústupem nebo komunikací, okamžitě zahájíme obranu situačním přepadem. Obránce neztrácí čas a vede útok na nejbližšího člena skupiny. Ideální je zahájit útok na nejagresivnějšího člena skupiny, vůdce, iniciátora konfliktu. Ve většině případů je to tatáž osoba.

### **Z kola ven!**

Obránce se snaží udržovat od všech členů skupiny bezpečnou vzdálenost

a taktický přehled. V žádném případě nesmí dojít k tomu, aby obránce skupina útočnicků obstoupila a uzavřela ho do kruhu!

### **Účinné techniky ve stoje**

Obránce se musí vyhnout mimo postojovému boji (boj na zemi). V případě, kdy obránce aplikuje techniky, ve kterých dojde k boji na zemi například za účelem znehybnění konkrétního agresora, ztrácí přehled nad ostatními členy skupiny. Ti jeho snížené pozice okamžitě zneužijí k útoku.

### **Nezaměřovat se na jednotlivce**

Obránce musí volit rychlé a maximálně účinné technické prvky sebeobrany. V momentu, kdy se zaměří na jednoho útočníka složitým sledem pohybů (například nasazení složité páky), poskytuje časový prostor pro útok ostatním členům skupiny.

Většina pravidel, která platí v sebeobraně proti jednomu útočnickovi, platí i v sebeobraně proti skupině. Přítomnost dvou a více agresorů však vyžaduje specifický pohled na některé situace, ve kterých se obránce nachází. Je zde důležité udržet v zorném poli všechny útočníky, nenechat se obstoupit, volit rychlé a účinné technické prvky a nepřecházet do pozice boje na zemi například formou znehybnění, škrčení na zemi, poutání a podobně (Beránek, 2014<sup>a</sup>).



Obrázek 78  
Obránce uvnitř kruhu.

Obránce neudržel v zorném poli všechny útočníky a ti kolem něho vytvořili kruh.



Obrázek 79  
Používání složitých dlouhých technik.

Obránce se nechal zaměstnat jedním pákové techniky.  
z útočníků při pokusu o nasazení složité



Obrázek 80  
Boj na zemi.

Obránce v rámci naučené techniky zlom přes břicho přešel do mimo postojového boje (pozice na zemi), ale s ohledem na další část

agresivní skupiny znevýhodnil svojí celkovou pozici.



Obrázek 81  
Správná reakce obránce.

Obránce nezůstal na místě, ale vybral si se schoval. S využitím živého „štítu“ má jednoho z nejbližších útočníků, za kterého možnost získat cenné vteřiny navíc.



Obrázek 82

Ukázka správné taktiky tří obránců při vyjednávání. Oba obránci stojí v zorném poli útočníka, zatím nezískali žádnou taktickou výhodu.



Obrázek 83

Obránci si rozdělují role. Komunikátor vyjednává s útočníkem a zaměstnává jeho pozornost.



Obrázek 84

Druhý obránce se přesouvá mimo zorné pole útočníka za jeho zády.





Obrázek 85

Z výhodné pozice je možné pokusit se o destabilizaci útočníka.

## 5.6 Sebeobrana v týmové spolupráci výjezdové skupiny zdravotnické záchranné služby

Konflikt není obvykle možné vytušit dopředu, protože podmínky, za kterých záchranáři poskytují Přednemocniční neodkladnou péči jsou často do poslední chvíle neurčité. Místo zásahu není předem známé, stejně jako konkrétní stav pacienta nebo okolnosti, které vedly k příjezdu zdravotnické záchranné služby (například agresivní potyčka). Záchranář je vybavený jen těmi informacemi, které mu předává operátor a se skutečným stavem prostředí se seznamuje až v momentu, kdy vystoupí ze sanitního vozu. Ani poté nemá mnoho možností, které by ho před možným konfliktem ochránily.

Z pohledu legislativy není vybaven žádnými prostředky sebeobranu, jako je tomu například u policie České republiky. Tým zdravotnických záchranářů přesto jednou významnou výhodou disponuje a má jí vždy po ruce. Zdravotnický záchranář nikdy nezasahuje sám, ale vždy v týmu o minimálním počtu dvou osob. Takovou skutečnost je třeba maximálně využít jak z pohledu taktiky, tak z pohledu použití technických prvků sebeobranu.

Dva obránci mohou využít jak taktické, tak silové převahy. Výhodou spolupráce dvou obránců je i zvýšení bezpečnosti pro samotného útočníka, protože obránci si vzájemně pomáhají, což jim umožňuje vykonávat sebeobranu techniku bez zbytečné agresivity (Beránek, 2014<sup>b</sup>).



Obrázek 86

Ukázka účinné techniky dvou obránců pro bezpečné svedení útočníka na zem.  
Obránci zaujmají správné taktické rozmístění.



Obrázek 86

Ukázka účinné techniky dvou obránců pro bezpečné svedení útočníka na zem.  
Obránci zaujmají správné taktické rozmístění.



Obrázek 88

Druhý obránce fixuje zezadu dolní končetiny útočníka.



Obrázek 89

Obránci využívají silové převahy a pokládají tělo útočníka na zem. Obránci využívají své hmotnosti a fixují tělo útočníka na zemi. „Horní“ obránce kontroluje hlavu a horní končetiny útočníka. „Dolní“ obránce kontroluje dolní končetiny útočníka. Technika byla úspěšně testována i na velmi silných a hmotných útočnících.

## 6 RIZIKA SPOJENÁ S POŠKOZENÍM ÚTOČNÍKA V PROFESNÍ SEBEOBRAŇĚ ZDRAVOTNICKÉHO ZÁCHRANÁŘE

Zdravotnický záchranář musí dostat situaci pod kontrolu tak, aby zajistil sám sobě bezpečí a zároveň nezpůsobil nikomu ze zúčastněných újmu na zdraví. Tak tedy s jakou silou a důrazem se zdravotnický záchranář může bránit, aby ještě zůstal obráncem a nestal se agresorem? Zákon nám říká, že o obranu se již nejedná, když byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Respektovat tento zákon v konkrétní situaci, která je plná napětí, nejistoty a strachu o vlastní život je však velmi obtížné. Na rozhodnutí je obvykle několik vteřin. Zdravotnický záchranář má těžší úlohu v tom, že z titulu své profese přijíždí na místo zákroku život primárně zachraňovat, nikoliv způsobovat další zranění.

V současné době je v nabídce řada sebeobraných systémů, které ve svých internetových mediálních kampaních zaručují vysokou účinnost svých postupů proti útočníkovi. Je třeba ale mít na paměti, že některé sebeobrané systémy vycházejí ze zkušeností válečného prostředí a jejich aplikace do neválečného prostředí může

přinášet řadu problémů. Válečné podmínky totiž vyžadují silné důrazné pohyby, které mohou útočníkovi způsobit trvalé následky nebo dokonce smrt, což není pro sebeobranu zdravotnického záchranáře žádoucí.

Jsou to především údery a kopy, které jsou často využívány v tzv. tvrdých školách bojových systémů, jakými jsou například bojové umění karate nebo bojový sport kick box. Karate se až na drobné výjimky z důvodu nebezpečí těžkého zranění nebo smrti vyhýbá provádění úderů a kopů na „živo“ a sportovci v ringu vždy používají chrániče a řídí se pravidly. Údery a kopy jsou však velmi často aplikovány do systémů sebeobran v plném nasazení a bez pravidel. V momentu, kdy obránce vážně poškodí útočníka, může konflikt pokračovat soudním sporem. V takovém případě bude rozhodovat přiměřenost – mnoho faktorů, jako například poměr sil mezi útočníkem a obráncem, okolnosti vzniku a průběhu konfliktu nebo použití zbraně. Zkušenosti z praxe potvrzují případy, ve kterých obránce musí obhajovat své jednání před soudem.



Obrázek 90  
Úder na hrtan horní končetinou.

### Zranitelná místa lidského těla

Úder zatnutou pěstí ruky je rychlým a často používaným technickým prvkem sebeobranu, který se aplikuje nejčastěji na horní část těla oponenta. Sevřená pěst může po dopadu na hlavu oponenta způsobit okamžitě zlomeniny s následným otřesem mozku a vnitřním krvácením. Lidská lebka obsahuje takové množství lehce zranitelných citlivých částí, že je zbytečné polemizovat, které části hlavy jsou odolnější a které náchylnější na zranění. Velikost průměrné lidské pěsti zajišťuje, že se obránce citlivému místu kdekoliv na hlavě, s ohledem na vypjatou konfliktní situaci, vyhne velmi obtížně.

Neméně zranitelnou oblastí je krk, jehož přímý zásah pěstí zepředu může způsobit rychlé úmrtí oponenta – například rozdrčením chrupavky hrtanu a následným udušením.

Úder sevřenou pěstí také často směřuje na oblast břicha, kde může po silném nárazu dojít k natržení některého z orgánů v břišní dutině.

Technický prvek kopu se často aplikuje na spodní část těla oponenta. Velmi často se obránce snaží trefovat citlivou oblast třísel pomocí kopu kolenem. Reálné případy potvrdily, že při silném kopu může dojít k destrukci pohlavních žláz s následkem ztráty plodnosti.



Obrázek 91  
Úder na rozkrok.

Nepřiměřeně silný tzv. zastavovací kop vedený na koleno útočníka, zejména ze strany, může způsobit těžkou destrukci kolenního kloubu a doživotní invaliditu oponenta.

Rizik smrtelných nebo nevléčitelných zranění u oponenta je celá řada a nemusí být způsobené konkrétním technickým prvkem. V momentu, kdy následkem potyčky destabilizovaný útočník spadne na zem, může si nárazem na tvrdý předmět přivodit jakékoliv těžké zranění s trvalými následky (Beránek, 2014<sup>e</sup>).

Používání tvrdých úderů, kopů a bloků tzv. tvrdé školy nepředstavuje riziko pouze pro útočníka, ale také pro obránce například v podobě zlomeniny blokující ruky. Uvedeným rizikům se není možné vyhnout. Lze je ovlivnit použitím postupů tzv. měkké školy bojových systémů. Ta se vyhýbá přímým blokům a nárazům do útočících končetin soupeře. Místo toho si klade za cíl napojit se na dráhu útoku. Pro názornost lze uvést příklad, ve kterém bojovník z minulosti také nemohl zastavit sek samurajského meče tvrdým blokem, ale musel ustoupit z dráhy jeho pohybu.



Obrázek 93, 94

Dokončení přehození útočníka na ostrou překážku (lavička, stůl, židle, jiná překážka) může způsobit vážné poranění páteře.

## 6.1 Výsledky měření v oblasti síly úderů a kopů

Byly popsána rizika sebeobránných situací z pohledu možného zranění. Po vyloučení chladných, střelných a improvizovaných zbraní, jsou to zejména údery a kopy, které mohou způsobit rychlé a nevratné zranění. Zajímavá otázka, která se nabízí zní: Jak silné a účinné mohou být základní technické prvky úderů a kopů obsažené ve většině bojových systémů? Jako vodítko mohou posloužit některé policejní a lékařské zprávy, které popisují skutečné případy napadení a okolnosti vzniklého zranění nebo smrti oběti. Takové materiály však popisují konkrétní případy, ve kterých hraje roli mnoho různých faktorů. Po prostudování celé řady dostupných informací vznikla otázka, zda by bylo možné změřit v simulovaných podmínkách intenzitu technických prvků sebeobrány a výsledky porovnat s anatomickými dispozicemi lidského těla. Centrem pozornosti jsou především údery nebo kopy vedené na kostěný kryt hlavy, případně na kosti horních a dolních končetin. Mezi další oblasti, které je možné snadno zasáhnout patří hrta nebo pohlavní žlázy. Na taková citlivá místa se v rámci sebeobrány často nacvičují útočné prvky. Cílem není popsat proces destruktivních účinků úderů a kopů na lidské tělo ani porovnat výsledky naměřených hodnot s jinými. Cílem je navrhnout způsob, jakým je možné hodnoty síly vybraných technických prvků přiblížit, vysvětlit a zprostředkovat

studentům PRSZ – sportovním laikům. Většinová část populace si nebude umět představit přesné výsledky měření v konkrétních fyzikálních jednotkách (například představa 1000 newtonů, 1000 pascalů, 5 metrů za sekundu atd.), protože v této oblasti se budou orientovat pouze technicky specializované profese.

Jak závažné mohou být následky použití technických prvků sebeobrány ukázalo měření, které jsme realizovali v období prosince 2016 a ledna 2017 na Západočeské univerzitě v Plzni. Ve spolupráci s Fakultou strojní, Katedrou konstruování strojů proběhlo měření ve spolupráci s Ing. Petrem Votápkem, Ph.D. a Doc. Ing. Josefem Formánkem, Ph.D. Základní technické vybavení představoval akcelometrický snímač (Brüel&Kjaer – Accelerometer Type 4393), zesilovač pro akcelometrický snímač (Brüel&Kjaer – ChargeAmplifier Type 2635), osciloskop pro prime zobrazení průběhu (Hewlett Packard Oscilloscope 54603B) a PC s vyhodnocovacím softwarem – SPURT. Nezbytnou součástí vybavení bylo také ocelové břemeno válcového tvaru o celkové hmotnosti 106,0 kg zavěšené na nosném systému pomocí zanedbatelně hmotných polyesterových úvazků.

### Popis měření

Figurant provedl úder, kop nebo úhoz tyčovitým předmětem na plochu válce. Volil takovou razanci pohybu, která představovala vždy 100 % jeho možného maxima, ale v mezích bezpečnosti zejména u pokusů bez tlumící vrstvy. Čidlo bylo zorientováno tak,





Obrázek 95

Ocelové břemeno válcového tvaru o celkové hmotnosti 106,0 kg představující „boxovací pytel“.



Obrázek 96

Uchycení akcelometrického snímače na ocelovém břemenu.



Obrázek 97

Umístění dopadové (úderové) plochy na ocelovém břemeni.



Obrázek 98

Ostré hrany válce limitující výkon figuranta v koku maximální razancí.



Obrázek 99  
Zesilovač, osciloskop pro přímé zobrazení průběhu, PC.



Obrázek 100  
Tyčovitý předmět.



Obrázek 101  
Testování úderu hranou ruky.

aby směr (vektor) pohybu technického prvku procházel hlavní měřící osou čidla a zároveň těžištěm ocelového břemena viz. obrázek 103. Dodržení této podmínky bylo klíčové pro přesný průběh měření. Čidlo při dopadu úderu, kopy nebo tyčovitěho předmětu na ocelové břemeno zaznamenalo jeho zrychlení. Naměřená hodnota pokračovala do měřící aparatury (zesilovače), ke které byl připojený osciloskop a PC. Osciloskop umožnil grafické zobrazení průběhu měřených hodnot v reálném čase a PC uložení analogického signálu průběhu zrychlení. Osciloskop představoval nezastupitelnou úlohu v přípravné fázi jednotlivých pokusů, s jehož pomocí figurant nastavoval správný směr (vektor) pohybu úderu nebo kopy v ose čidla. Obtížnější technické prvky s delší dráhou pohybu, jako například kopy vyžadovaly

důkladnější nácviky, během kterých figurant ladil správnou vzdálenost od plochy dopadu, směr pohybu dolní končetiny a také zařazoval více cvičných pokusů.

Celkem bylo provedeno 12 opakovaných měření různorodých úderů, kopů a také úhozů předmětem. Šest měření bylo realizováno s pomocí tlumící hmoty, která umožnila provedení úderů a kopů s téměř maximální razancí. Tlumící hmotu představovala subjektivně středně tvrdá PUR pěna o šířce 1 cm, která se běžně používá jako vnitřní výplň do tréninkových lap. Další šest měření bylo realizováno bez tlumící hmoty. To znamená, že polovina vybraných úderů, kopů a úhozů předmětem byla vedena do ocelového břemene „na tvrdo“. To pochopitelně limitovalo výkon figuranta v případě úderu horní končetinou, kde hrozilo riziko



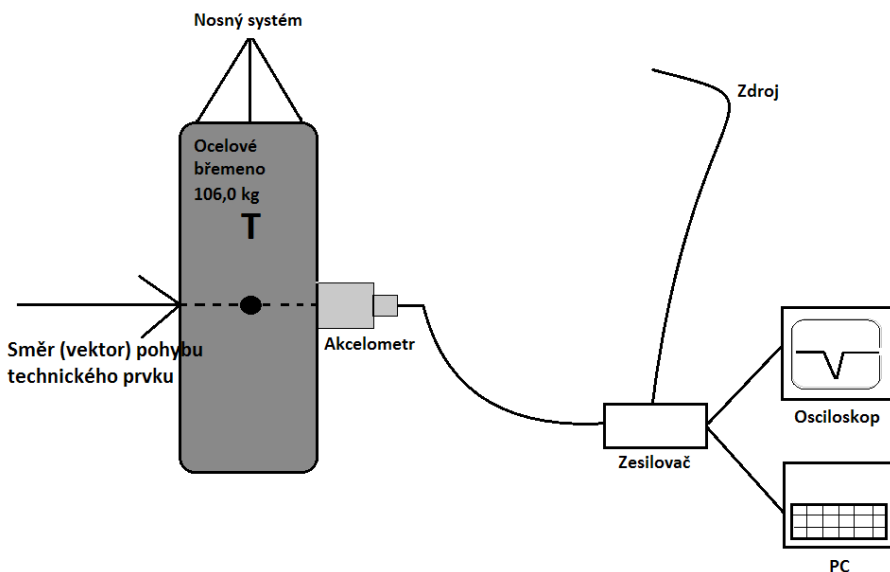
Obrázek 102  
Testování úderu po přímce.

poškození kloubů ruky. Subjektivní intenzita úderu se pohybovala mezi 20–40 % maximálního možného výkonu. U technického prvku kopu se jednalo o přímý kop vedený celou plochou chodidla v obuvi (vycházková běžná polobotka bez zvláštní úpravy) s téměř 100 % razancí. Specifickou část měření představoval úhoz tyčovitým předmětem bez tlumící hmoty. Jako tyčovitý předmět posloužila hliníková tyč o délce 530 mm a váze 440 g. Vybraný tyčovitý předmět simuloval teleskopický obušek, stejně tak improvizovanou tyčovitou zbraň.

Do výsledků měření nebyly zahrnuty vlivy nejistoty a nepřesnosti, které v případě takto složitého měření nelze zcela vyloučit. Kromě psychologického faktoru u figurantů mohl mít vliv na výsledky měření i faktor

technický. Jeho základní podmínkou byl správný vektor (směr) pohybu technického prvku na ocelové břemeno a ten nemusel být u tak vysokého množství variability pokusů vždy dodržen s maximální přesností. Figurant není stroj a každý opakovaný pohyb lidského těla bude vykazovat vždy drobné odchylky. Nelze opominout i vliv tlumící hmoty PUR, který nebylo možné z technických důvodů přesně popsat. Je předpokládáno, že uvedené faktory nebudou výsledky měření ovlivňovat z více jak 10–20 %.

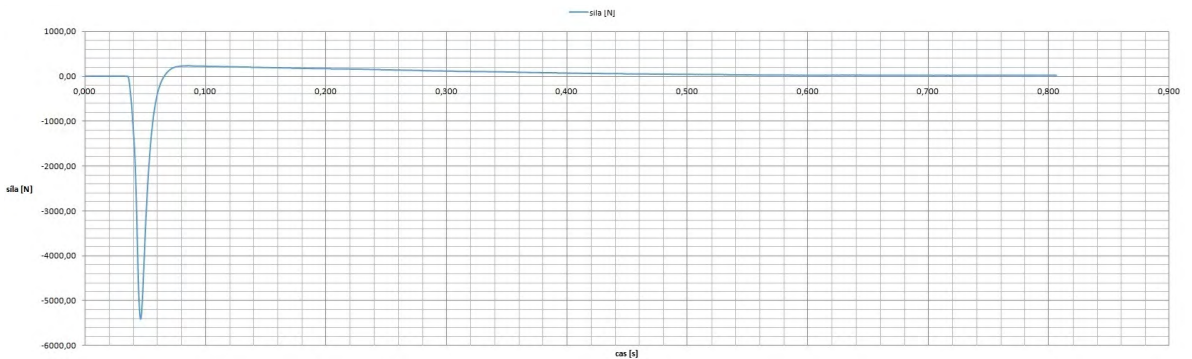
Odborná literatura zabývající se fyzikálními parametry úderů, kopů a jejich destruktivních účinků na různé části lidského těla se zaměřuje na celou řadu tkání. Nás zajímají především kosti, jejichž pevnost a odolnost si může sportovní laik snadno představit na



Obrázek 103  
Schéma měření.

rozdíl od složitých mechanismů poranění šlach, vazů, kloubů, svalů nebo vnitřních orgánů. Student si dokáže kost nahmatat, odhadnout její pevnost, vnímat bolest při zásahu nebo statickém zatížení a to jsou důležité aspekty poznání vedoucí k pochopení vnímání účinků síly na lidské tělo. V odborné literatuře se můžeme setkat s různými hodnotami a jednotkami, které popisují odolnost nebo také zranitelnost různých částí kosterní soustavy. Uvedené hodnoty však nejsou ve většině případů doplněné přesným popisem podmínek měření, za kterých vznikly. Z tohoto důvodu můžeme provést pouze orientační srovnání. Například kritický bod u pately byl stanoven na 2000 N, u humeru 6000 N, u femuru 7500 N a u tibie 5000 N (M. Leško, 1990). V rámci

sportovního systému profesionálního boxu byla naměřena u přímého úderu horní končetinou síla nárazu 4096 N. U jiných bojových systémů se reálné hodnoty naměřené síly pohybovaly v rozmezí 4000–8000 N. Jednalo se o úderu a kopy v taekwondu (6804 N) nebo v karate (4000–4900 N) (Reguli, 2012). Klíčovým údajem pro oblasti lebky, která je v útoku i v obraně častým cílem zásahu byly hodnoty kritické vnější síly při úderu 4000 N způsobující vznik fraktury a 7 000 N způsobující vznik prasklin lebky (Štraus, 2007). Krom toho, že neznáme důležité podrobnosti měření vztahující se k získání uvedených hodnot, extrémní zatížení lebky je také třeba posuzovat vzhledem k druhu a tvaru traumatického poškození a tloušťce lebečních kostí v místě úderu.



Obrázek 104

Grafické zobrazení měření č. 4 Úder loktem po vnější oblouku.

Stejným způsobem posuzujeme i hodnoty vztahující se k dlouhým kostem, kde neznáme přesné směry a parametry zatížení. Čihák (2008) uvádí, že všechny uvedené hodnoty jsou přibližné a orientační. Důvodem je i to, že se jedná o experimentální zatížení kosti vyjmuté z organismu. Dále rozhoduje to, zda byla měřená celá kost, nebo vzorek a zda byla použita kost čerstvá nebo konzervovaná fixační tekutinou případně kost preparovaná a sušená. Zajímavostí je také to, že pevnost kosti v živém organismu je menší, neboť kost je zatížena i působením svalů (Čihák, 2008).

Reguli (2012) vymezuje destrukční síly intervalem, pro lebku je to 7000 N až 10 000 N. Z výsledků našeho měření vyplývá, že síla některých testovaných technických prvků kopů se pohybuje na spodní hranici (až 7500 N) a lze předpokládat, že by taková síla kopu mohla lebku vážně poškodit.

Do této chvíle jsme uváděli hodnoty maximální možné razance technických prvků úderů a kopů. Zajímavý pohled představuje

i seřazení hodnot podle velikosti, kde pro malou sílu úderu platí hodnota do 160 N, pro značnou sílu úderu hodnota od 160 do 1960 N, pro velkou sílu úderu od 1960 N do 4900 N a pro velmi velkou sílu úderu více jak 4900 N (Reguli, 2012). Z výsledků našeho měření vyplývá, že všechny testované úderu provedené maximální dovolenou razancí spadají minimálně do kategorie velká síla úderu. Úder loktem se nachází v nejvyšší možné kategorii velmi velká síla úderu. Druhým nejsilnějším úderem je „zednická facka“, která dosahuje hodnoty 4000 N. Nejnámější a nejrozšířenější úder po přímce zaťatou pěstí končí překvapivě až na třetím pomyslném místě s hodnotou 3000 N. Dalším zajímavým zjištěním je, že všechny měřené kopy dolní končetinou vykazují vždy dvojnásobné hodnoty oproti úderům horní končetinou. Vysvětlením je kombinace několika faktorů, jako delší dráha pohybu dolní končetiny nebo nepoměrně hmotnější a svalově výkonnější dispozice dolní končetiny oproti horní končetině. Větší

č.p.	Název měření (technický prvek)	Maximální naměřená hodnota zrychlení (m/s <sup>2</sup> )	Maximální hodnota přepočtené síly (N)	Doba předávání hybnosti do maximální hodnoty (ms)	Ekvivalent staticky působící síly (kg)
1.	Úder přímý zařatou pěstí (oicuki) bez lapy	-9,798	1038	6	106
2.	Úder hranou ruky po oblouku (yokomen) bez lapy	-12,433	1317	7	134
3.	Úder přímý zařatou pěstí (oicuki)	-29,011	3075	7	313
4.	Úder loktem vnější (hidžicuky)	-51,050	5411	10	551
5.	Úder hranou ruky po oblouku (yokomen) v zařaté pěsti	-28,196	2988	7	305
6.	Zednická facka s úderovou plochou patky dlaně	-37,635	3989	6	407
7.	Úder tyčovitým předmětem v horizontálním směru s držením v jedné ruce s nápřahem (měření 1)	-98,100	10398	2	1060
8.	Úder tyčovitým předmětem v horizontálním směru s držením v jedné ruce s nápřahem (měření 2)	-98,052	10393	2	1059
9.	Úder tyčovitým předmětem v horizontálním směru s držením v jedné ruce s nápřahem (měření 3)	-98,100	10398	2	1060
10.	Kop přímý celou plochou chodidla (maigeri)	-57,518	6096	24	621
11.	Kop kolenem čelní (hizageri)	-63,555	6736	16	667
12.	Kop přímý celou plochou chodidla (maigeri) bez lapy (100% razance)	-71,126	7539	9	769



objem svalů dolních končetin umožňuje vyvinout větší sílu a vyšší rychlost při kopu.

Další jednotky, se kterými se můžeme v odborné literatuře setkat ve vztahu k pevnosti kostí lidského těla jsou kilogramy. Kost nejlépe snáší statické zatížení působící ve směru tlaku podélné osy. Například humerus odolává zatížení kolem 600 kg, femur 760 kg, tibie 1350 kg (Čihák, 2008). Nás zajímají především hodnoty pevnosti v příčném směru, ve kterém mohou nejčastěji působit směry úderů a kopů na lidské tělo a ty jsou v porovnání s příčným zatížením přibližně poloviční. Pro humerus je to už jen 300 kg (Čihák, 2008). I zde však platí, že neznáme ani přibližné parametry měření jako směry zatížení, doba zatížení, velikost plochy zatížení, povahu testované kostní tkáně a proto nemůžeme s uvedenými jednotkami kilogramů dále pracovat. Ekvivalent staticky působící síly ale může velmi dobře posloužit pro pedagogické cíle, které si v systému PRSZZ kladou za úkol přiblížit studentům nebezpečí následků nepřiměřené sebeobrany. Z výsledků měření je možné orientačně odvodit, že úder (měření č. 1) vedený horní končetinou 20 až 40 procenty maximální razance u průměrně trénovaného jedince působí na místo zásahu ekvivalentem statické síly přibližně 100 kilogramů. To je snadno uchopitelná představa hmotnosti dospělého člověka a tělesná váha statnějšího figuranta. Ekvivalent staticky působící síly může pomoci k tomu, aby si studenti dokázali názorně představit

účinek vybraných úderů a kopů ve vztahu k možným zraněním a následkům. V rámci jednoduchého cvičení ve dvojici stojící student zatíží kontrolovaným způsobem celou váhou svého těla celou plochou svých dvou chodidel vybranou část těla ležícího partnera po dobu 3 vteřin. Zatěžovaná místa mají z důvodu bezpečnosti vždy oporu o měkký povrch tělocvičny (tatami). Stojící student také využívá opory horních končetin o stěnu nebo vybavení tělocvičny, aby zbytečně neohrozil ležícího partnera pádem a aby byl schopen vyvinout krátký a kontrolovaný tlak na požadované místo. Pro začátek cvičení je nevhodnějším místem zatížení prostředek holení kosti, kde není významná nervová citlivost nebo větší množství svalové hmoty. Šikvnější dvojice mohou dále testovat prostředek stehenní kosti a krajinu břišní oblasti. Velké klouby jako například kolenní kloub do nácviku nezahrnujeme. V dalším kroku může stojící student testovat druhého člena dvojice přenesením celé váhy svého těla na jedno chodidlo. Zmenšením plochy působení na polovinu dojde ke znásobení tlaku vyvíjeného na lidské tělo, které to okamžitě pocítí. Prožitá zkušenost poukazuje na to, že zmenšením úderové plochy například u horních končetin vzrůstá destruktivní účinek na zasaženou tkáň. S touto skutečností pracuje zejména systém Karate, který upřednostňuje tvrdé a malé zásahové plochy na ruce a na noze. V momentu, kdy si studenti nyní již v nedokončeném teoretickém pokusu vyzkouší zatížit jiné

citlivější oblasti na těle (například solar plexus, hrtan, nos, pohlavní žlázy), dojdou k poznání, že ekvivalent staticky působící síly 100 kilogramů je nadlimitní a že testování by takto nemohlo být realizováno. Studenti si uvědomí, že stejným způsobem by dynamický úder v ekvivalentu staticky působící síly 100 kilogramů způsobil zranění uvedených částí lidského těla. Závěrem krátkého cvičení může být „testování“ nejsilnějšího technického prvku (úder loktem, kop kolenem), jehož hodnota ekvivalentu statického zatížení atakuje hranici 600 kg. Při takové hodnotě by jednotlivé části těla ležícího figuranta muselo zatížit minimálně šest sto kilogramových studentů. Takové cvičení by bylo pro sportovní laiky velmi nebezpečné.

Nácviky, ve kterých dochází ke statické simulaci účinků úderů a kopů nikdy nebudou zobrazovat přesnou realitu. Existuje zde celá řada intervenujících poměných. Je to čas, po který síla působí. Dále je to plocha, která je v tomto případě definovaná plochou chodidel figurantů. V neposlední řadě je to především velký rozdíl v citlivosti jednotlivých částí lidského těla. Některá zatěžovaná místa může testovaný student vyhodnotit velmi intenzivně. Důvodem nemusí být vysoká míra zranitelnosti konkrétní oblasti, ale intenzivní nervová saturace. Na druhou stranu všechny bojové systémy se znalostí citlivých bodů na těle pracují a snaží se aplikovat své technické prvky tím nejúčinnějším způsobem.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem publikace bylo popsat možnosti propojení prvků bojových umění do profesní sebeobranu pro zdravotnické záchranáře. Ti se stále častěji konfrontují se vzrůstající agresivitou ve společnosti kombinovanou s neúctou k autoritám. V konfliktní situaci zastávají nevýhodnou pozici. Při prvním rozpoznání nebezpečí se nemohou vzdálit, protože je zpravidla někdo potřebuje a oni musí odvést svojí práci. Ta je mnohdy tak náročná, že neumožňuje podrobné sledování okolí. Vzniklé útoky tak mohou přijít nečekaně bez varování. Zdravotnický záchranář není zatím vybavený ani statutem úřední osoby. Přes uvedené skutečnosti není možné očekávat, že zdravotničtí záchranáři budou na profesionální úrovni trénovat bojová umění, bojové sporty nebo systémy reálné sebeobranu. Jejich primární poslání a pracovní náplň je jiná. Každý z nás se však může dostat do neočekávané situace, do které nebude možné nevstoupit. Každý z nás se může dostat do vážné situace, ze které nebude možné ustoupit jinak, než aktivní obranou. Každá příležitost, kde

si zdravotnický záchranář může vyzkoušet své vlastní reakce v zátěžových situacích je dobrá. Studijní předměty na vysoké škole se zaměřením na profesní sebeobranu mají bohužel takovou hodinovou dotaci, která jen obtížně umožňuje důkladný dril základních obraných reakcí. Výuka obvykle spadá do oblasti tělesné výchovy a je volitelná. Pro lektora sebeobranu, který se specializuje na zdravotnický sektor zde vyvstávají nové cíle. Není to jen dril nejučinnějších základních technických prvků ve snaze studenty maximálně proškolit. Je to také motivování studentů v dalším vyhledávání takovýchto specifických sportovních aktivit, posilování jejich sebevědomí a víry ve vlastní schopnosti. Výuka PRSZZ by z těchto důvodů měla obsahovat širší seznámení se základními bojovými systémy, které si student může prakticky vyzkoušet a rozhodnout se podle své vnitřní motivace, upřímného zájmu a fyzických možností. Na někoho mohou zapůsobit úderové techniky, které jsou maximálně rychlé, účinné a dynamické. Někoho jiného může upoutat filosofie měkkých

technik, které formou navázání na pohyb a pákových směrů pracují s energií útoku. Zájemci mohou být motivováni přátelskou atmosférou sportovního klubu, který navštívili, dobrou pověstí-reklamou vybraného systému nebo tím, že něco podobného viděli v oblíbeném filmu. Není důležité, jakou má motivace podobu nebo hodnotu. A co je to vlastně hodnota a kdo ji určuje? Důležité je, aby motivace vycházela z upřímného, zapáleného vnitřního přesvědčení každého jednotlivce. Další otázkou je fyzická i psychická náročnost jednotlivých forem cvičení. Zdravotnický záchranář, který si vybere cvičení boxu, kick boxu nebo jiných ryze sportovních úderových systémů musí počítat s tím, že se setká s reálnými a mnohdy bolestivými následky svých tréninků. Vyloučené není ani to, že se bude vracet domů k rodině s modřinami na obličeji. Prostředí sportovních systémů je však upřímné s cílem maximální efektivity, kvalitního tréninku a výsledků. Výjimku netvoří ani cvičení reálných sebeobran, jako je například systém Musado určený policistům a vojákům. I přesto, že tento program sebeobran patří v současnosti ke špičce v České republice a je přístupný i členům integrovaného záchranného systému, je pro sportovní laiky náročný. Obsahuje řadu reálných tvrdých nácviků, které probíhají i bez upraveného povrchu v podmínkách reálného boje. Bez ohledu na špičkovou profesionalitu instruktorů systému Musado zkušenosti ukazují, že zranění u netrénovaných jedinců na sebe nenechá dlouho čekat a začátečníky

může demotivovat v dalším postupu. Dále je třeba uvést, že skladba cvičenců v takových specifických oddílech je zcela jiná, než kdekoli jinde. Tréninkové skupiny tvoří zkušení profesionálové z řad městské policie, státní policie, vězeňské služby, speciálních policejních nebo vojenských složek. Některé části výuky jsou z těchto důvodů zdravotníkům jako civilistům nepřístupné. I to může některé uchazeče o tento systém odradit, protože jim nebude umožněno jej absolvovat v celé jeho šíři. Jedná se zejména o nácviky se střelnou zbraní a podobně. Pro „nepolicistu“ bude také obtížné proniknout a začlenit se do skupiny lidí, kteří tvoří uzavřenější tým s ohledem na povahu jejich profese. Bojová umění budou pravým proti polem. Otevřenost, ochota předat všechny dostupné znalosti a dovednosti, absence paranoidního skrývání „tajných“ technik ve snaze chránit systém proti kopírování a často neexistujícímu vnějšímu nepříteli. Individuální přístup a tempo, zaměření na vnitřní prožitek a důraz na etiku umožní dlouhodobě cvičit i takovým zájemcům, kteří ze zdravotních důvodů nebo jiných osobnostních předpokladů hledají něco jiného, klidnějšího a bezpečnějšího. To neznamená, že se v systémech bojových umění nemožnou realizovat i ambiciózní bojovníci s cílem podat maximální výkon. Bohužel tam, kde nejsou soutěže a příležitost porovnat se jasným a měřitelným způsobem nastupuje zvláštní druh politické intelektualizace. Například v systému Aikido se o účinnosti řady technik vedou dlouhé diskuze, ovšem

bez reálného prověření. Není vyloučené, že držitelé vysokých technických stupňů mohou být „akademikové“ sebeobrany, kteří nikdy nestáli před reálným nebezpečím střetného boje. Pohyby aikido s ohledem na zkušenosti a léta pedagogické praxe lze demonstrovat perfektně, ale mnohdy se tak děje s útočníky, kteří nekladou reálný odpor a dodržují specifická pravidla útoku i reakcí. Aikido však není primárně sebeobrana a tato forma kritiky vzejde jen od těch, kteří ho jako sebeobranu vnímají. Zda na to mají právo či ne je otázka. Každopádně systém aikido je tak veliký jako moře a každá ryba v něm najde své místo, kde bude spokojená. Politizace bojových systémů, která dále probíhá skrze udělování hodností, je bohužel minusem i pro jiné zpravidla nesportovní systémy. Tam, kde není příležitost k prověření výkonu v soutěžích nastupují místo medailí levely – technické stupně. Hodnoty tzv. „danů“ mají význam do té chvíle, když jsou udělovány za reálné zkoušky s jasným předpisem toho, co musí zkoušený demonstrovat a zvládnout. Dany udělované bez zkoušek na doporučení (za vyšší poplatek) nebo za politické zásluhy pro nejvyšší hodnostáře toho či onoho systému nemají z praktického pohledu žádný význam. Uvedené kastování jistým způsobem degraduje základní myšlenku rovnosti a pokory, kterou by měla bojová umění podporovat. Předávání zkušeností s vysokou lidskou hodnotou

by mělo probíhat zdarma, nikoliv za tučný honorář. To, co je kritizované na sportovních systémech, jako soutěživost, upřednostnění výkonu a zúžení lidského směřování na vítěze a poražené, je zde podporováno jiným způsobem. Uvedené motivační aspekty jsou pro začátečníky mnohdy důležité, protože jim pomáhají v nastavení prvotní motivace, v pravidelném cvičení, v udržení zájmu a směřování směrem dopředu. Aby kritika nebyla jednostranná, musí zde zaznít ještě pomyslné „B“. Lépe to zatím žádný člověk nevymyslel.

Bojové systémy jsou kromě tělocvičen, pohybů, soutěží, zbraní, oblečení nebo historie především společenstvím lidí, kteří sdílejí stejnou šatnu, podobné nebo různé názory, volný čas, cíle a filosofii. Každý zájemce by si měl vybrat takovou skupinu, uvnitř které se bude cítit jako užitečný plnohodnotný člen. Takový zájemce se bude těšit na tréninky i z jiných důvodů, než jen kvůli samotnému cvičení a to je základní předpoklad k tomu, aby vytrval. Když se mu to povede, zjistí, že to, na čem záleží není zápolení na žíněnce. Správně komunikovat ve skupině lidí, nepoměřovat věci černobíle, hledat vhodné kompromisy, být pokorný ale vzpřímený a ovlivňovat svoje vnitřní negativní stránky v konfrontaci s ostatními lidmi je tím skutečným bojem. Trénink bojového umění je především tréninkem emocí.

## RESUME

“Martial arts in the professional self-defence of a medical rescuer” is a publication concerned with self-defence techniques available to medical rescuers and other allied health professionals. It details various aspects of paramedical professions that play a key role in selecting the most suitable self-defence system and presents the historical background of the common combat systems currently available. The publication then analyses the basic aspects of self-defence training programmes for medical rescuers, such as the lecturer’s expertise, legislation, communication, and time and material conditions. It describes in detail a comprehensive warm-up programme, the structure of a training unit, and the training of technical and tactical elements of self-defence. The most important technical and tactical elements of self-defence linked to the medical rescuer profession are selected. The risks associated with inappropriate self-defence are pointed out, and the results of measuring the strength of self-defence technical elements such as strikes, kicks and throws of an object are described. The publication stresses the importance of defensive technical elements of self-defence, which have an indispensable role in the professional self-defence techniques of a medical rescuer.

# BIBLIOGRAFIE

- AREND, Stefanie. 2015.** *Jin joga*. [překl.] Miroslav Hubáček. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 978-80-7336-825-8.
- GILLERNOVÁ, Klára. 2016.** *Využití systému Judo v sebeobraně zdravotnického záchranáře, bakalářská práce*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2016. Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Václav Beránek.
- JANSA, Petr. 2009.** *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
- LABUS, David. 2009.** *Japonsko*. Praha: Libri, 2009. ISBN 978-80-7277-426-5.
- MIŇOVSKÝ, Filip. 2006.** *Box*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0803-5.
- BERÁNEK, Václav. Otázky sebeobrany proti škrceň. 2014<sup>a</sup>.** Brno: Silviania, Rescue report, 2014. ISSN 2336-2324.
- BERÁNEK, Václav. Otázky výcviku sebeobrany pro zdravotnické záchranáře. 2013<sup>b</sup>.** Brno: Silviania, Rescue report, 2013. ISSN 1212-0456.
- BERÁNEK, Václav. Pákové techniky v sebeobraně. 2013<sup>c</sup>.** Brno: Silviania, Rescue report, 2013. ISSN 2336-2363.
- PUTKISTOVÁ, Marja. 2006.** *Strečinkem ke kráse*. [překl.] Naďa Špetláková. Praha: Ikar, 2006. ISBN 80-249-0728-3.
- REGULI, Zdenko. 2012.** Extrémní mechanické zatěžování organismu. *www.fsps.muni.cz*. [Online] 01. 09 2012. [Citace: 08. 02 2017.] <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/biomechanika/extremni-mechanicke-zatezovani-organismu>.
- BERÁNEK, Václav. Rizika spojená s poškozením útočnicka v sebeobraně zdravotnického záchranáře. 2014<sup>b</sup>.** Brno: Silviania, Rescue report, 2014. ISSN 2336-2324.
- BERÁNEK, Václav. Sebeobrana proti noži při útocích na zdravotnického záchranáře. 2014<sup>c</sup>.** Brno: Silviania, Rescue report, 2014. ISSN 2336-2324.

**BERÁNEK, Václav.** *Sebeobrana proti skupině útočníků.* **2014<sup>d</sup>.** Brno: Silviana, Rescue report, 2014. ISSN 2336-2324.

**BERÁNEK, Václav.** *Sebeobrana v týmové spolupráci posádky zdravotnické záchranné služby.* **2014e.** Brno: Silviana, Rescue report, 2014. ISSN 2336-303x.

**STERNBERG, Robert J.** **2002.** *Kognitivní psychologie.* [překl.] František Koukolík. 1. vydání. Praha: Portal, 2002. ISBN 80-7178-376-5.

**SVOBODA, Slavomír.** **2012.** *Encyklopedie bojových umění a sportů.* Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3.

**ŠPAČKOVÁ, Alena.** **2011.** *Umění dialogu.* Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3810-9.

**BERÁNEK, Václav.** *Universální sebeobrané techniky: Mýtus nebo skutečnost?* **2013<sup>a</sup>.** Brno: Silviana, Rescue report, 2013. ISSN 1212-0456.



侍氣道平

