

Analýza přirozené techniky obrany člověka

Bc. Milan Tichý

Diplomová práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Milan Tichý**
Osobní číslo: **A17351**
Studijní program: **N3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Analýza přirozené techniky obrany člověka**
Téma anglicky: **An Analysis of Natural Human Defence Techniques**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracujte materiál pojednávající o využití přirozeného obranného chování a jednání člověka s důrazem na techniku a její aplikaci.
2. Vyhodnoťte potřebné množství dostupných poznatků o přirozených formách chování a jednání směrem k obraně člověka včetně vyhodnocení aplikované techniky v sebeobraných systémech či aktivitách.
3. Analyzujte přirozenou techniku vhodnou k sebeobraně muže a ženy.
4. K podtržení správnosti závěrů práce využijte výsledky experimentu, dotazníkové šetření a interview.
5. Zpracujte a zdůvodněte přehledný analytický materiál o obranném jednání člověka s využitím přirozené techniky vhodné k sebeobraně.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. **KLOUDA, Pavel. Moderní analytické metody. Třetí, upravené vydání. Ostrava: Pavel Klouda – nakladatelství Pavko, 2016. ISBN 978-80-86369-22-8.**
2. **SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi: moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobraný a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami. Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0689-0.**
3. **MALÁNÍK, Zdeněk. Možnosti občanů čelit krizové situaci. In: Krizové řízení a řešení krizových situací: Sborník příspěvků z konference. Uherské Hradiště: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2017, 200 – 210. ISBN 978-80-7454-717-1. Dostupné také z: www.krizoverizeni-uh.cz. 14. – 15. září 2017 FLKŘ v Uherském Hradišti.**
4. **OLFF, M., G. GODAERT a Holger URSIN. Quantification of human defence mechanisms. New York: Springer-Verlag, c1991. ISBN 3540538216.**
5. **PERNECKÁ, Soňa. Inteligentní sebeobrana pro ženy: (jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně). Editor F Hrabal. Bratislava: CAD Press, c2010, 171 s. Budo. ISBN 978-808-8969-440.**
6. **POCHYLA, Martin. Vyhledávání informací a synchronizace dat na Internetu. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2010. ISBN 978-80-248-2294-5.**
7. **ROLLOVÁ, Kateřina. Staňte se svým bodyguardem. Praha: Albatros, 2005, 153 s. Albatros Plus. ISBN 80-000-1714-8.**

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2018

Termín odevzdání diplomové práce:

17. května 2019

Ve Zlíně dne 14. prosince 2018

doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové/bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne 15. 5. 2019

Bc. Milan Tichý
.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je zpracovat přehledný analytický materiál o přirozené technice vhodné pro sebeobranu člověka. Teoretická část práce obsahuje základní terminologii řešené problematiky a koncentruje potřebné množství informačního materiálu, zaměřeného na vrozené dispozice vhodné k sebeobraně dospělého muže a ženy. V práci je využito potřebné množství všeobecně dostupných poznatků o bojových systémech a laických variantách, využívajících vrozené dispozice k sebeobraně. Praktická část práce obsahuje analýzu přirozené techniky vhodné k sebeobraně muže a ženy. V práci jsou pro podporu závěrů analýzy využity metody dotazníkového šetření, experimentu a interview. Výstupem práce je přehledný analytický materiál o obranném jednání člověka s využitím přirozené techniky vhodné k sebeobraně.

Klíčová slova: sebeobrana, přirozená technika, naučená technika, muž, žena, útočník

ABSTRACT

The aim of this master's thesis is to write up about well-arranged, analytic material, which is about a natural technique suitable for human self-defense. The theoretical part includes basic terminology of solved problematics and concentrates the necessary amount of information material, which is focused on innate dispositions suitable for self-defence of adult man and woman. In my work, there is used the necessary amount of generally available knowledge about combat systems and lay variations, which are using the innate dispositions for self-defence. The practical part includes an analysis of natural techniques, suitable for self-defense of man and woman. There are also questionnaire survey methods, experiment and an interview to support the analysis conclusion. The output of this work is well-arranged analytical material about defensive actions of a person, using natural techniques, which are suitable for self-defence.

Keywords: self-defense, natural technique, learned technique, man, woman, attacker

Tímto bych rád poděkoval svému vedoucímu práce panu Ing. Zdeňkovi Maláníkovi za ochotu, pomoc a cenné rady při tvorbě diplomové práce. Dále bych rád poděkoval své rodině a přítelkyni za pomoc při tvorbě práce a neustálou podporu po celou dobu studia. Také bych rád poděkoval Danielovi Michaelu Jirschovi za cenné rady a připomínky k práci opřené o dlouholetou praxi. Zároveň chci poděkovat všem lidem, kteří se účastnili dotazníkového šetření a experimentu za jejich ochotu. Mé poděkování patří také Mgr. Radkovi Hybšmanovi za korekci pravopisu v této práci.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY	14
1.1 TERMINOLOGIE	14
1.1.1 Úder.....	14
1.1.2 Kop.....	14
1.1.3 Blok.....	14
1.1.4 Úhyb.....	14
1.1.5 Úchopy	15
1.1.6 Škrčení.....	15
1.1.7 Odstrčení	15
1.1.8 Přirozené techniky.....	15
1.1.9 Naučené techniky	15
1.2 ÚVODNÍ POJEDNÁNÍ O TECHNIKÁCH	16
1.2.1 Přirozené techniky.....	16
1.2.2 Naučené techniky	16
1.3 OBRANNÉ CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ ČLOVĚKA	18
1.3.1 Předvídání a prevence	18
1.3.2 Projevy a jednání člověka v sebeobraně	18
2 DŮVODY VYUŽITÍ PŘIROZENÉ TECHNIKY ČLOVĚKA	21
2.1 VROZENÉ PŘEDPOKLADY	21
2.1.1 Fyzické předpoklady	21
2.1.2 Temperamentní předpoklady	25
2.2 VLIV VÝCHOVNÉHO PROSTŘEDÍ.....	26
2.2.1 Rodina	26
2.2.2 Sociální vlivy	29
2.3 POUŽITÍ PŘIROZENÉ TECHNIKY	32
2.3.1 Použití přirozené techniky člověka	32
2.3.2 Použití přirozené techniky v případě nedokonalého zvládnutí naučené techniky	32
2.3.3 Použití přirozené techniky v případě vyčerpání	32
2.3.4 Mýty o bojových technikách v sebeobraně	33
3 PŘIROZENÉ TECHNIKY ČLOVĚKA V SEBEOBRAVNÝCH AKTIVITÁCH	34
3.1 PŘIROZENÉ TECHNIKY V BOJOVÝCH SYSTÉMECH.....	34
3.1.1 Historie a vývoj	34
3.1.2 Využití bojových systémů.....	36
3.1.3 Bojové systémy	36
3.2 PŘIROZENÉ TECHNIKY V SEBEOBRAVNĚ A PROJEVU ČLOVĚKA.....	36
3.2.1 Příklady přirozené techniky a projevu člověka	36
3.3 ROZDĚLENÍ SEBEOBRAVNÝCH AKTIVIT	37
3.3.1 Bojová umění	38
3.3.2 Bojové sporty	39

3.3.3	Bojové systémy	40
II	PRAKTICKÁ ČÁST	42
4	ANALÝZA PŘIROZENÉ TECHNIKY MUŽŮ A ŽEN	43
4.1	PŘIROZENÉ ÚTOČNÉ TECHNIKY MUŽŮ	43
4.1.1	Úder dlaní - facka	43
4.1.2	Přímý úder pěstí	44
4.1.3	Obloukový úder pěstí	45
4.1.4	Úder loktem	46
4.1.5	Přímý kop	47
4.1.6	Obloukový kop	48
4.1.7	Úder kolenem	49
4.1.8	Škrcení	50
4.1.9	Shoz	51
4.1.10	Odstrčení jednou rukou	52
4.2	PŘIROZENÉ OBRANNÉ TECHNIKY MUŽŮ	53
4.2.1	Držení rukou	53
4.2.2	Objetí	55
4.2.3	Kryt proti úderu horní končetinou	55
4.2.4	Vykrytí úderu horní končetiny	57
4.2.5	Úhyb	58
4.2.6	Kryt proti úderu dolní končetinou	59
4.2.7	Vykrytí úderu dolní končetiny	60
4.3	PŘIROZENÉ ÚTOČNÉ TECHNIKY ŽEN	61
4.3.1	Úder dlaní - facka	61
4.3.2	Přímý úder pěstí	63
4.3.3	Obloukový úder pěstí	64
4.3.4	Škrcení	65
4.3.5	Koleno	66
4.3.6	Kop přímý	67
4.3.7	Kop obloukový	68
4.3.8	Odstrčení	69
4.3.9	Shoz	70
4.4	PŘIROZENÉ OBRANNÉ TECHNIKY ŽEN	72
4.4.1	Objetí	72
4.4.2	Úchop	74
4.4.3	Úhyb	75
4.4.4	Kryt proti úderu horní končetinou	77
4.4.5	Vykrytí útoku horní končetiny	78
4.4.6	Kryt proti úderu dolní končetinou	79
4.4.7	Vykrytí útoku dolní končetiny	80
4.5	PODOBNÉ TECHNIKY PRO MUŽE A ŽENY	81
4.5.1	Útočné techniky mužů a žen	81
4.5.2	Obranné techniky mužů a žen	81
4.6	ROZDÍLY TECHNIK MUŽŮ A ŽEN	82
4.6.1	Rozdíly mužů a žen	82
4.6.2	Útočné techniky mužů a žen	83
4.6.3	Obranné techniky mužů a žen	84

5	ANALÝZA A VYHODNOCENÍ EXPERIMENTU A DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	85
5.1	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU	85
5.1.1	Otázka č. 1	85
5.1.2	Otázka č. 2.....	86
5.1.3	Otázka č. 3.....	87
5.1.4	Otázka č. 4.....	88
5.1.5	Otázka č. 5.....	89
5.1.6	Otázka č. 6.....	91
5.1.7	Otázka č. 7.....	92
5.1.8	Otázka č. 8.....	93
5.1.9	Otázka č. 9.....	94
5.1.10	Otázka č. 10.....	95
5.2	VÝSLEDKY EXPERIMENTU U MUŽŮ	96
5.2.1	Základní informace	96
5.2.2	Test útoku.....	98
5.2.3	Test útoku horní končetinou.....	99
5.2.4	Test útoku dolní končetinou.....	101
5.2.5	Test zamezení útočníkovi v pohybu.....	102
5.2.6	Test zbavení se protivníka při narušení osobního prostoru.....	103
5.2.7	Test na obranu proti útoku	104
5.2.8	Test na obranu proti útoku horní končetinou	105
5.2.9	Test na obranu proti kopu	106
5.2.10	Reakce na boj dvou a více lidí	107
5.3	VÝSLEDKY EXPERIMENTU U ŽEN	108
5.3.1	Základní informace	108
5.3.2	Test útoku.....	110
5.3.3	Test útoku horní končetinou.....	111
5.3.4	Test útoku dolní končetinou.....	113
5.3.5	Test zamezení útočníkovi v pohybu.....	114
5.3.6	Test zbavení se protivníka při narušení osobního prostoru.....	115
5.3.7	Test na obranu proti útoku	116
5.3.8	Test na obranu proti útoku horní končetinou	117
5.3.9	Test na obranu proti kopu	118
5.3.10	Reakce na boj dvou a více lidí	119
6	PŘIROZENÉ OBRANNÉ TECHNIKY ČLOVĚKA	121
6.1	PŘIROZENÉ SEBEOBRANNÉ TECHNIKY MUŽE	121
6.1.1	Obloukový úder pěstí	121
6.1.2	Přímý úder pěstí	121
6.1.3	Obloukový kop.....	122
6.1.4	Přímý kop.....	122
6.1.5	Kryt pomocí končetin.....	122
6.2	PŘIROZENÉ SEBEOBRANNÉ TECHNIKY ŽEN	123
6.2.1	Úder otevřenou dlaní - facka.....	123
6.2.2	Přímý úder pěstí	123
6.2.3	Úder kolenem	123
6.2.4	Přímý kop.....	124
6.2.5	Úhyb.....	124

6.2.6	Vykrytí protipohybem končetiny proti útoku	124
6.3	ROZDĚLENÍ TECHNIK.....	125
ZÁVĚR		126
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		128
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		132
SEZNAM OBRÁZKŮ		133
SEZNAM TABULEK.....		135
SEZNAM GRAFŮ		136
SEZNAM PŘÍLOH.....		138

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá problematikou přirozených obranných technik člověka. Přirozené techniky zde budou analyzovány a podrobně popsány. Výsledky práce budou opřené o výsledky získané z experimentu, dotazníkového šetření a interview.

Disponuji znalostmi v problematice bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Několik let se aktivně věnuji tréninku Kickboxu a smíšených bojových umění, dále jsem cvičil sebeobranu na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a navštěvoval jsem kurz Krav-Maga ve Zlíně. V době svého bakalářského studia na univerzitě jsem působil jako člen osádky zásahového vozidla v bezpečnostní agentuře ve Zlíně a pod touto agenturou jsem působil jako security „ochranka“ na několika společenských akcích.

Nejen široká veřejnost, ale i advokáti, soudci nebo soudní znalci mají buďto zkreslené povědomí o dané problematice, obtížně ji rozumí, nebo si své domněnky nemohou obhájit, protože literatura, o kterou by se mohli při své práci opřít, neexistuje. To je také jeden z důvodů, proč jsem si vybral tuhle práci; chtěl bych danou problematiku objasnit a pomoci tak lidem v jejím zorientování. Problém nastává i v případě myšlení společnosti. Lidé si většinou myslí, že ten, kdo trénuje bojová umění, bojové sporty nebo bojové systémy je agresivní a konfliktní, přitom opak je v téhle situaci pravdou. Také člověk, který nikdy žádná bojová umění, sport nebo systém netrénoval, může mít přirozené techniky natolik efektivní, aby se v krizové situaci dokázal ubránit. Z těchto důvodů jsem se rozhodl vytvořit práci zabývající se přirozenými technikami člověka.

Na tvorbě práce se bude podílet i Daniel Michael Jirsch, který přispěje spoustu užitečných informací k tvorbě této práce. Jeho zkušenosti jsou opřeny o celoživotní zkušenosti s bojovými sporty a bojovými uměními a více než třicetiletou praxi bouncera „vyhazovače“. Ve svém životě zažil mnoho různých konfliktů. V současnosti se věnuje tréninku smíšených bojových umění a předává své celoživotní zkušenosti mladým sportovcům.

V první kapitole bude uvedena základní terminologie týkající se přirozených technik boje. Budou zde popsány základní techniky a stručná charakteristika přirozených a naučených technik. Dále v této kapitole budou rozepsány reakce a jednání člověka na konflikt.

Druhá kapitola bude pojednávat o důvodech využití přirozené techniky člověka. Budou zde uvedeny vlivy vrozených předpokladů a vlivy výchovného prostředí na využití přirozené techniky člověka. Dále bude v této kapitole popsáno použití přirozených technik a mýty vznikající napodobováním akčních hrdinů.

V další kapitole budou podrobně rozepsány přirozené techniky v sebeobraných aktivitách. Bude zde uvedena historie a vývoj přirozených technik do podoby současných bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. V této kapitole budou uvedeny příklady přirozených technik a projevu člověka založených na zkušenostech Daniela Michaela Jirsche, který do této práce přispěl svými poznatky z praxe bouncera „vyhazovače“. V další části této kapitoly bude provedena systemizace sebeobraných aktivit, kde budou uvedeny přednosti a nevýhody bojových umění, bojových sportů a bojových systémů.

Ve čtvrté kapitole bude provedena analýza přirozených technik muže a ženy. Budou zde uvedeny útočné a obranné techniky muže a ženy, které jsou často využívány. Tyto techniky budou analyzovány a detailně popsány. K těmto technikám bude přiložena názorná fotodokumentace znázorňující danou techniku. V další části této kapitoly budou uvedeny podobné techniky využívané muži i ženami. Závěrečná část této kapitoly bude pojednávat o rozdílech v technikách mužů a žen.

Pátá kapitola se bude zabývat vyhodnocením dotazníkového šetření a experimentu. Bude zde vyhodnoceno a analyzováno dotazníkové šetření s příloženými grafy výsledků. Výsledky experimentu budou uvedeny zvlášť pro muže a ženy. Pro lepší přehlednost zde budou zobrazeny grafy vypovídající o celkových výsledcích rozdělených dle věkových kategorií.

V poslední kapitole bude zpracován analytický materiál o obranném jednání člověka založený na přirozených technikách. Budou zde uvedeny přirozené sebeobrané techniky mužů a žen. Tyto techniky budou obsahovat útočné i obranné techniky, které lze efektivně využít v sebeobraně.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

První kapitola se bude zabývat seznámením s problematikou přirozených technik využívaných k obraně člověka.

1.1 Terminologie

Základní terminologie týkající se sebeobrany, boje, přirozených a naučených technik.

1.1.1 Úder

Technika prováděná horními končetinami a hlavou. Úder představuje velkou škálu techniky využívaných pro útok na cíl [1].

1.1.2 Kop

Kop je jakákoli technika prováděná dolními končetinami s cílem úderového útoku na cíl. Jsou zde zahrnuty útoky holení, kolenem a různými částmi chodidla [1]

1.1.3 Blok

Blok lze rozdělit na dva způsoby provedení. První způsob je vytvoření bloku končetinami těla pro blokování probíhajících úderů a kopů. Druhou variantou jsou bloky neboli přidržení na zamezení pohybu protivníka [1].

1.1.4 Úhyb

Úhyb je technika náročná na načasování, pokud ale člověk včas zaregistruje útok, je schopen se mu vyhnout. Základ této obranné techniky jsou úhyby před údery [1].

1.1.5 Úchopy

Úchopové techniky se využívají primárně k omezení pohybu protivníka, vyvedení útočníka z rovnováhy nebo odvedení útočníka z daného místa [1].

1.1.6 Škrčení

Škrčení je velice jednoduchá a účinná technika boje, základní provedení této techniky zvládne provést téměř každý člověk. K účinnému provedení těchto technik není potřeba, aby člověk disponoval silovou převahou nad protivníkem [1].

1.1.7 Odstrčení

Odstrčení je jednou z nejčastějších technik prováděných zejména před bojem, ale i v boji. Nejčastěji je tato technika používána útočníkem k provokaci. Dále se tato technika využívá k vytvoření prostoru a odstrčení protivníka do větší vzdálenosti [1].

1.1.8 Přirozené techniky

Přirozené techniky jsou všechny techniky, které se člověk nemusí učit a umí je použít. Také jsou tyto techniky prováděny intuitivně bez přemýšlení.

1.1.9 Naučené techniky

Všechny naučené techniky vyžadují trénink a postupný nácvik pro jejich plné ovládnutí. Důležitý je opakovaný nácvik technik a jejich postupné zdokonalování.

1.2 Úvodní pojednání o technikách

Tato podkapitola se bude zabývat vysvětlením pojmů přirozené techniky a naučené techniky člověka. Budou zde popsány rozdíly v těchto dvou odlišných přístupech k provádění technik pro boj a sebeobranu. Pro přirozené techniky téměř neexistuje materiál pojednávající o této problematice a lidé se často mylně domnívají, že všechny způsoby boje a použitých technik jsou naučené tréninkem.

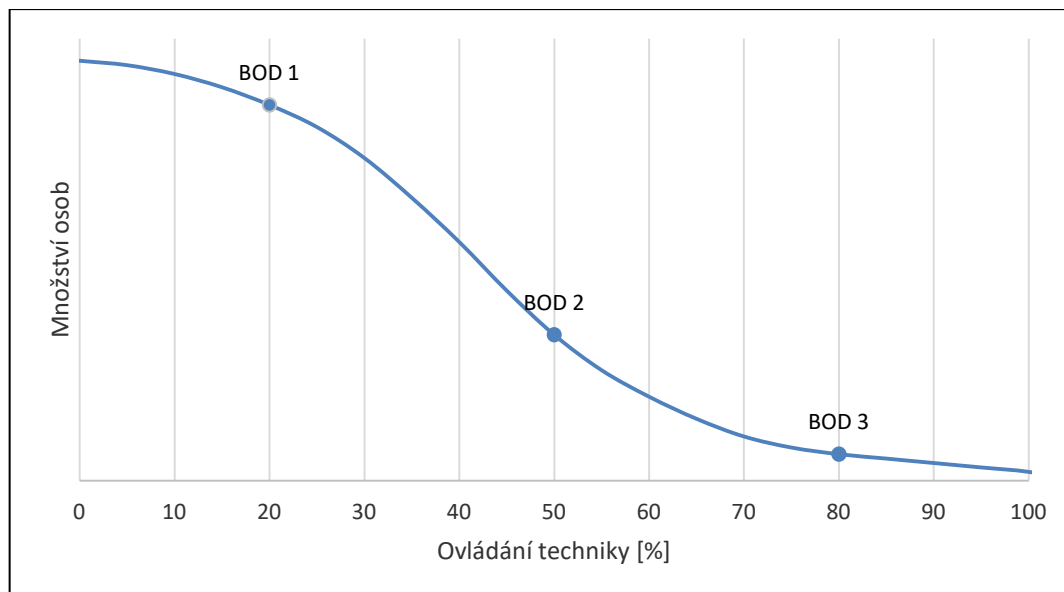
1.2.1 Přirozené techniky

Přirozené techniky jsou obecně techniky, které se člověk nemusí učit tréninkem. Pokud dojde k situaci, kdy musí člověk udeřit druhého člověka, vždy to nějakým způsobem dokáže udělat i bez předchozího tréninku. Provedení techniky daného úderu se různě liší v provedení, výchozí pozici, cíli útoku a dalších detailech. Podstatné rozdíly přirozených technik jsou dány pohlavím, fyzickými předpoklady, výchovou a prostředím ve kterém člověk vyrůstá a žije po celý život.

1.2.2 Naučené techniky

Naučené techniky se lze naučit drilem a tréninkem určitých technik. Jde vždy o určitou techniku, u které se dbá na precizní provedení. Tyto techniky se člověk učí provádět a používat, tak aby byl schopný použít ji kdykoli. Naučit se techniku na takto vysokou úroveň vyžaduje spoustu času a drilu.

Neustálým tréninkem je možné vytrénovat určitou techniku na tak vysokou úroveň, že se stane pro bojovníka přirozenou technikou a je schopen ji provést téměř vždy. Takto vysoká úroveň naučené techniky se získá neustálým tréninkem a podle odhadů musí být technika provedena více jak desettisíckrát, aby byla ovládána intuitivně a stala se přirozenou technikou. Této úrovni dosáhne jen velmi malé množství bojovníků.



Graf č. 1 Zobrazení množství osob ovládající danou techniku [vlastní zdroj]

Graf vypovídá o množství osob trénujících bojový systém, bojový sport nebo bojové umění a dokonalosti naučené techniky v procentech jejího ovládnutí. V bodě jedna je velké množství osob, které se snaží trénovat a naučit se nějakou určitou techniku. V průběhu výcviku neustále ubývá bojovníků, neboť většina lidí se snaží jen vyzkoušet si trénink nebo se naučí základ techniky a domnívají se, že jim stačí takovýto výcvik. K bodu dva se dostávají lepší bojovníci, kteří disponují disciplínou a odhodláním trénovat a zlepšovat se. Ve třetím bodě a dále jsou ti nejlepší bojovníci, kteří umějí používat svou naučenou techniku téměř ve všech situacích. Bojovník zvládající techniku na více jak 90 % dosáhne toho, že se tato naučená technika stane jeho přirozenou technikou. Ke konci osy v oblasti téměř úplného naučení dané techniky jsou nejvyšší mistři, těchto lidí j méně než 0,3 %.

1.3 Obranné chování a jednání člověka

V této podkapitole bude popsáno obranné chování a jednání člověka v sebeobraně. Bude zde podrobně popsáno, jak se může člověk chránit pomocí předvídání a prevence a také průběh sebeobrané situace.

1.3.1 Předvídání a prevence

Člověk může různé situace vyhodnotit určitým způsobem a předvídat jejich průběh. Pokud je to možné, tak se člověk může nepříznivé situaci vyhnout, nebo z místa konfliktu odejít či utéct. Nejdůležitější je prevence, každý člověk by měl dbát na své bezpečí a vyhýbat se nebezpečným místům, skupinkám podezřelých lidí a dalším možným potížím. Základem je schopnost vnímat prostředí, ve kterém se právě člověk nachází a lidi, kteří se v tomto prostředí zrovna pohybují.

Další možností je řešení již vzniklých komplikací, které mohou vyústit v konflikt. Problémy mohou být řešeny například dohodou, popřípadě odchodem nebo útekem z místa vznikajícího konfliktu. Vždy je ale důležité dbát na reakce útočníka, který může v okamžiku útěku zahájit útok zezadu nebo pronásledování.

1.3.2 Projevy a jednání člověka v sebeobrané situaci

Jak bylo zmíněno výše, konflikt může být vyřešen ještě před jeho samotným vznikem pomocí prevence, například odchodu či dohody. Další možností je řešení konfliktu pomocí hrozby za pomoci demonstrace síly nebo za pomoci zbraně. Jednou z možností je také domluva a komunikace s útočníkem. V této situaci vznikajícího konfliktu, kdy má člověk možnost reagovat na vznikající konflikt, vzrůstá stres, strach a adrenalin. Vlivem těchto faktorů se tělo připravuje na boj nebo útek a začne se zvyšovat tepová frekvence, krevní tlak a zdůrazňovat projev přecházející do křiku podle vyhocené situace. Tato situace často probíhá tak, že útočník stupňuje vulgaritu a přistupuje blíž k oběti, až dojde k narušení osobního prostoru. Poté tato situace graduje a útočník začíná provokovat odstrčením a vulgarismy, až po první útok.

Častou příčinou vzniku fyzického konfliktu je ignorace a podceňování dané situace. Dochází k tomu, že obránce ignoruje znaky blížícího se konfliktu, nebo vůbec, málo nebo špatně na tyto znaky reaguje. Situace se poté vyhroťí a dojde ke konfliktu.

Další možností vznikajícího konfliktu je přímý útok na obránce. V tomto případě útočník útočí ze zálohy neboli přepad, nejčastěji jde o součást přepadení nebo akci po předešlé provokaci. Ve většině případů oběť ignoruje znaky blížícího se konfliktu a nevnímá prostředí kolem sebe. Útočník zaútočí na oběť jako první a oběť velice těžko reaguje na prvotní útok. Proti takovému útoku je velice těžké vytvořit v první chvíli účinnou obranu. V těchto situacích, které probíhají velice rychle, působí pouze stres. Strach potřebuje vždy čas na své působení a ovlivnění člověka.

Pokud již dojde ke konfliktu některou z příčin popsaných v předešlých odstavcích, působí na člověka velké množství různých faktorů ovlivňující jeho schopnost obrany. Mezi největší faktory ovlivňující schopnost účinné obrany patří psychika obránce, prostředí a útok útočníka. Prostředí velmi ovlivňuje obránce ve schopnosti sebeobran. V různém prostředí je situace jinak vypjatá, což ovlivňuje schopnost obrany. Například v klidném prostředí je situace celkově klidnější než v případě konfliktu v baru za pokřiku okolních lidí pod vlivem alkoholu. Vypjatější situace způsobuje problémy obránci s využíváním technik, v závislosti na gradaci situace se snižuje množství použitých technik a klesá také přesnost použitých technik. V nejhorším případě dojde k tomu, že se obránce schoulí na zem nebo se dá na útěk.

Vliv stresu na organismus je velmi individuální a každý jedinec na stres reaguje jinou intenzitou. Člověk se dokáže do jisté míry adaptovat na vnější stresor pomocí opakovaného vystavování stejné stresové situaci. První reakce stresu na první úder bývá doprovázena úlekem, který může vést k šoku. Ihned následuje reakce nervového centra, které aktivuje nervový systém, zvýší krevní tlak a tepovou frekvenci. Dojde k uvolnění adrenalinu a člověk získá krátkodobě vysokou sílu, rychlost a odolnost vůči bolesti. Zhoršuje se schopnost rozhodování a myšlení. V takovýchto situacích nastává tunelové vidění a soustředění se na cíl. Tělo je připraveno k boji nebo k rychlému útěku. Strach začíná působit až po nějaké chvíli a způsobuje člověku různé pocity. Vlivem strachu může nastat krátkodobá paralýza, která částečně omezí člověka v pohybu. Velice často je tento jev způsoben úlekem a následným stresem způsobeným daným podnětem [2], [3].

Obránce v průběhu sebeobrané situace nepřemýšlí nad následky svého jednání. Pokud se mu podaří úspěšně se ubránit, může podlehnout agresi a úspěšně provedenou obranu zakončit velice brutálně. Například se jedná o správné použití techniky shozu a následné špatné zakončení dupnutím na hlavu. Dnešní společnost a právní systém takto provedenou obranu odsuzuje a pokládá za špatně provedenou. Bohužel je pravdou, že každá taková situace se velice špatně zvládá a obránce často bojuje o svůj život, proto využívá všechny dostupné prostředky k dosažení vítězství. Tyto situace nejlépe pochopí lidé, co podobnou situaci zažili [4].

2 DŮVODY VYUŽITÍ PŘIROZENÉ TECHNIKY ČLOVĚKA

Člověk je schopný využít přirozené techniky na základě svých předpokladů a výchovy. Podle různých faktorů ovlivňujících výchovu, může člověk získat různé druhy technik, které si vyzkoušel, a fungovaly. Cvičení jedinci využívají přirozené techniky, pokud svou učenou techniku neovládají dostatečně dobře nebo například pokud jsou vyčerpaní. V této kapitole bude vysvětlen vliv výchovy a vrozených předpokladů na využití přirozených technik.

2.1 Vrozené předpoklady

Na základě vrozených předpokladů lze vidět již u dětí rozdíly, kterých se učí využívat ve svůj prospěch. Na základě svých vrozených předpokladů se člověk snaží řešit konflikty takovým způsobem, aby je řešili efektivně a snadně. K tomuto řešení konfliktů přispívají fyzické předpoklady člověka a temperamentní předpoklady, ovlivňující člověka.

2.1.1 Fyzické předpoklady

Fyzické rozdíly se začínají projevovat již u dětí. Děti dokážou tyto předpoklady využívat k boji mezi sebou a podle svých fyzických předpokladů si vytvářejí určitou taktiku pro boj. Postupem času si člověk vytvoří návyky a vyzkouší techniky, které reálně fungují, a umí je využívat.

Tělesné rozměry

Základní vlastnosti těla jsou velikost a váha. Člověk na základě svých tělesných rozměrů upřednostňuje určitý druh technik, využívající své přednosti. Každý člověk má svou postavu danou svalovými typy. Tyto typy se dělí na endomorfní typ, mezomorfní typ a ektomorfní typ. Tělesné rozměry jsou částečně podmíněny svalovým typem těla.

- **Endomorf**

Tento typ člověka je zavalitý s větším množstvím podkožního tuku. Většinou má vysokou tělesnou hmotnost. Tito lidé vynikají větší silou a postrádají hbitost, rychlost, vytrvalost, obratnost a flexibilitu [5].

Lidé s tímto typem postavy jsou v boji nejčastěji pomalejší a těžkopádní, ale využívají velkou sílu pro různé techniky držení a úderů. Údery těmito lidmi jsou pomalejší, ale s velkou silou.

- **Mezomorf**

Mezomorf je svalový typ s atletickými předpoklady. Většinou má širší ramena, svalnatou postavu a menší množství tuku. Tento typ má dobré předpoklady pro různé druhy sportů [5].

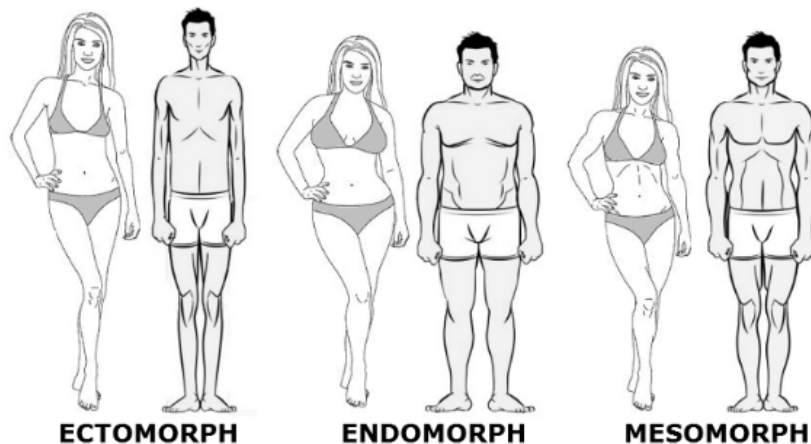
Mezomorfové mají atletické předpoklady, které v boji mohou dokonale využít. Vynikají vysokou rychlostí a dostačující silou pro velmi efektivní boj.

- **Ektomorf**

Postava ektomorfa bývá štíhlá s velmi malým množstvím podkožního tuku. Tento typ postavy má velice rychlý metabolismus nedovolující nabírání svalové tkáně a podkožního tuku. Tento svalový typ vyniká většinou vysokou vytrvalostí a nedostatkem síly [5].

Lidé tohoto svalového typu potřebují v boji převýšit protivníka rychlostí nebo alespoň vytrvalostí. Jejich výhodou je minimum podkožního tuku a tím lépe vyčnívající kosti, například na loktech a kolenech, způsobující útočníkovi nepříjemnou bolest při

zásahu. Tyto vlastnosti umožňují i aktivní obranu, kdy nechávají útočníka útočit na ostré klouby a kosti, které mu způsobují zranění.



Obr. č. 1 Svalové typy těla [6]

Další schopnosti těla, které ovlivňují jeho schopnost pohybu, jsou hbitost, vytrvalost, rychlost, síla, obratnost a flexibilita. Každý svalový typ těla vyniká svými schopnostmi. Schopnosti se vyvíjejí a zdokonalují tréninkem. Schopnosti člověka mohou být i zhoršeny špatným tréninkem. Zde budou popsány jednotlivé schopnosti.

Hbitost

Hbitost je schopnost člověka změnit směr pohybu při maximální možné rychlosti pohybu a změnit pozici bez ztráty rovnováhy. Tuto schopnost například nepotřebují zlepšovat sprinteři a sportovci, kteří nepotřebují rychle měnit směr pohybu [9], [10].

Vytrvalost

Vytrvalost určuje dobu, po jakou je sportovec schopen podávat konstantní výkon. U vytrvalosti záleží i na dýchání a využití kyslíku [10].

Rychlost

Rychlost udává zrychlení pohybu člověka a jeho maximální rychlost.

Síla

Síla je schopnost umožňující vyvinout vysokou sílu v jeden okamžik. Síla se dělí na statickou, dynamickou a výbušnou sílu. Statická síla je schopnost vyvinout maximální sílu pro překonání odporu. Dynamická síla umožňuje vyvinout sílu opakovaně nebo nepřetržitě v průběhu času. Dynamická síla částečně souvisí s vytrvalostí. Výbušná síla udává zrychlení pohybu a souvisí s rychlostí [7].

Koordinace

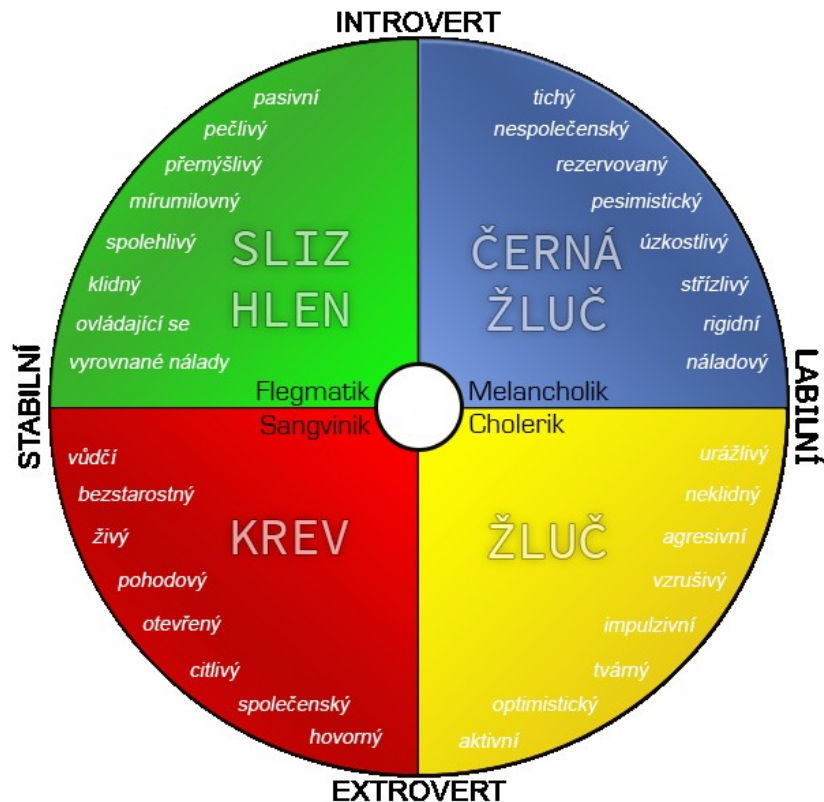
Koordinace je schopnost ovládat více pohybů těla současně. Například rozdílné pohyby levé a pravé ruky současně [8].

Flexibilita

Flexibilita je schopnost provádění ohybu a pohybu částí těla. Větší flexibilita znamená lepší protažení šlach a svalstva, které umožňuje větší rozsah pohybu. Dělí se na rozsah udávající rozsah pohybu a dynamiku umožňující opakované pohyby těla [8], [9].

2.1.2 Temperamentní předpoklady

Temperament se projevuje navenek prostřednictvím emocí a souvisí s dynamikou duševních procesů. Lze rozlišit čtyři základní typy temperamentu, a to sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik. Tento model temperamentu vytvořil Hippokrates.



Obr. č. 2 Kruh Hippokratovy typologie temperamentu [14]

Typy temperamentu

- **Sangvinik**

Je emočně stabilní extrovert. Sangvinik je spojován s elementem vzduchu a krví. Sangvinik je přirozeně orientovaný na člověka. Je aktivní a optimistický ve svém prostředí. Ovlivňují pozitivně své okolí a povzbuzují ostatní. Konflikty řeší rychle a správně vyhodnocuje situaci [11], [12], [13].

- **Cholerik**

Cholerik je labilní extrovert a je spojován s elementem ohně a žlučí. Je přímočarý, výbušný, agresivní a špatně ovládá své emoce. V konfliktu často provokuje a agresivně útočí [11], [12], [13].

- **Melancholik**

Model melancholika je labilní introvert, je spojován s elementem černé žluči a zemí. Melancholik působí pesimisticky, vystrašeně, vyhýbá se kontaktu a emoce neprojevuje navenek, ale drží je uvnitř. Při konfliktu bývá obětí a není schopen obrany [11], [12], [13].

- **Flegmatik**

Flegmatik je stabilní introvert spojovaný s elementem vody. Flegmatik je stabilní, pasivní, vyrovnaný, spolehlivý a uchovávající dobré vztahy. Má předpoklady vyhýbat se konfliktům a případné neshody se snaží urovnat. V konfliktech se snaží uklidnit útočnicka a obnovit harmonii a rovnováhu [11], [12], [13].

2.2 Vliv výchovného prostředí

Vliv výchovného prostředí ovlivňuje vývoj člověka. Na základě prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, získává určité schopnosti a jeho osobnost se vyvíjí určitým směrem.

2.2.1 Rodina

Největší vliv na vývoj člověka má od narození rodina a styl výchovy dítěte. Špatná výchova a zanedbávání dítěte může způsobit u dítěte frustraci a úzkost, která přechází v agresivitu. Další problémy nastávají, pokud je dítě vychováváno v prostředí plném násilí, má poté jiné zvyklosti a zažitě hodnoty než děti vyrůstající v klidném prostředí.

Základní model stylů výchovy je podle Kurta Lewina, tento model tvoří základ stylů výchovy. Z tohoto modelu později vycházejí další rozšířené styly výchovy.

Tři styly výchovy

- **Autokratický**

Autokratický neboli autoritativní styl výchovy je styl, který vychází z autority rodiče a jeho absolutní pravdě. Rodič dohlíží na dítě a udává mu příkazy a zákazy. Takto vychovávané dítě bývá často uzavřeno samo do sebe, je nešťastné a projevuje se agresivně ke svému okolí. Při striktní výchově může docházet k násilí až týrání dítěte, což může způsobit další problémy ve vývoji a projevu. Postupně může dojít k sociální izolaci a zvýšení agresivity [15], [16], [17], [18].

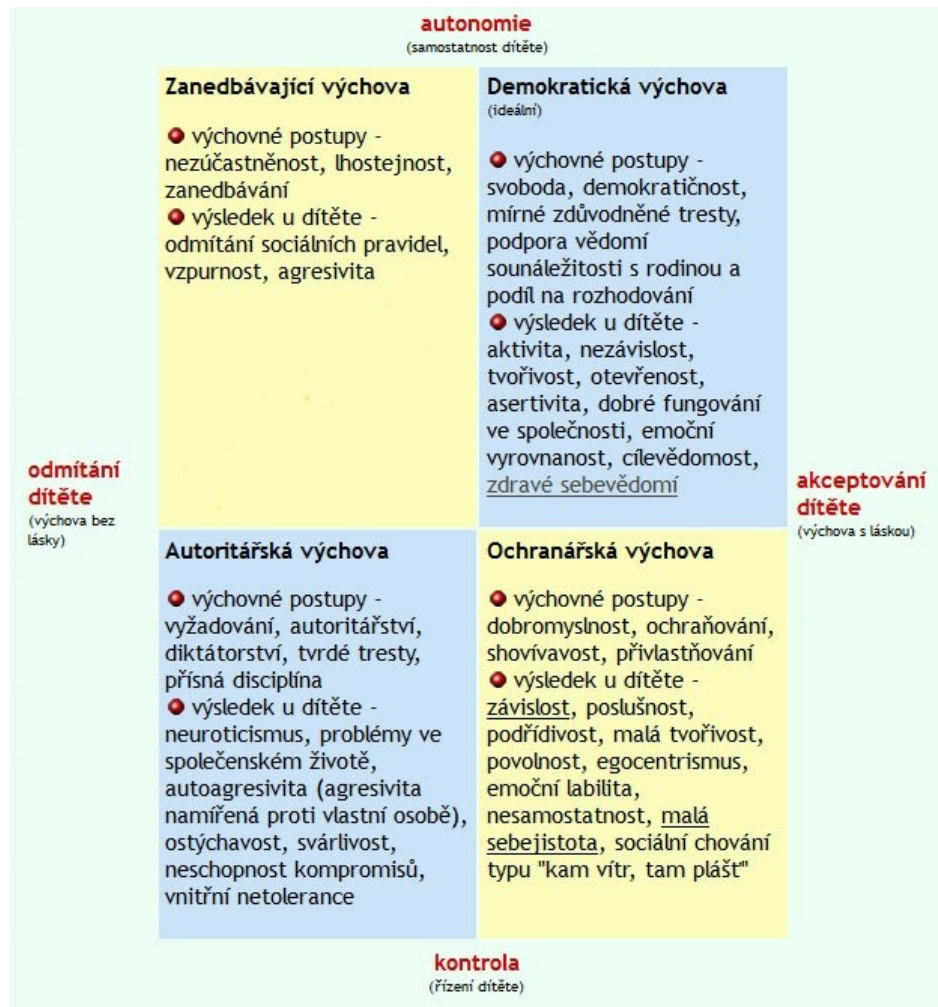
- **Liberální**

Liberální styl výchovy je založen na volném rozvoji dítěte. Rodiče podle tohoto stylu dávají prostor dítěti, aby se samo rozhodovalo, a berou jej jako svobodného člověka. Rodiče dítě téměř nevedou a neusměrňují. Na dítě nejsou kladeny skoro žádné požadavky. Tento styl výchovy vede k tomu, že dítě je drzé, má poruchy pozornosti, působí nevychovaně, postrádá disciplínu a má velmi nízké pracovní výkony [15], [16], [17], [18].

- **Demokratický**

Demokratický styl bývá označován také jako integrační styl. Dítě je vedeno rodiči, kteří pro něj tvoří vzor a autoritu. Dítě je vedeno k vlastní tvořivosti u samostatných činností a kontrolováno rodiči. Rodiče dítě respektují a zohledňují jeho potřeby přiměřeně věku. Dítě vychovávané tímto stylem je správně citově naladěné s rodiči a rozvíjí své sociální dovednosti [15], [16], [17], [18].

Další model vychází ze základního modelu Kurta Lewina a vytváří čtyři typy výchovy podle míry kontroly dítěte. Tento model vypracoval E. S. Schaefer.



Obr. č. 3 Model výchovy dítěte podle E. S. Schaefer [19]

Vzniklo mnoho dalších modelů výchovy, ve kterých se rozvíjejí tyto základní modely a dále upravují. Další modely jsou například model dvou dimenzí, model čtyř komponentů výchovy, metoda devíti polí a další.

Výchova dítěte tvoří úplný základ, z kterého později dítě vychází a dále se rozvíjí. Proto je velice důležité dbát na správnou výchovu dítěte. Pokud je dítě zanedbávané při výchově nebo špatně vychovávané, může mít sklony k agresivitě, depresím a dalším nepříznivým následkům [20].

Výchova ovlivňuje člověka a částečně udává, jak se v budoucnosti bude chovat. Výchova taky částečně určuje, jakým způsobem bude reagovat na konflikty a jak bude konflikty řešit. Pokud je dítě například týrané a projevují se u něj deprese a agresivita, tak bude využívat jiné techniky pro obranu a útok než člověk, který vyrůstá v klidném a mírumilovném prostředí. Například dítě, které vyrůstá se sourozenci a neustále musí zápasit, aby si vydobylo to, co chce, tak v budoucnu bude upřednostňovat boj a hrubou sílu, neboť má ověřeno, že tento přístup funguje. S výchovou úzce souvisí sociální vlivy, které ovlivňují člověka po celý život.

2.2.2 Sociální vlivy

Sociální vlivy působící na jedince se označují jako socializace. Socializace je proces formování sociální a individuální identity osobnosti. Socializace se zabývá začleňováním jedince do společnosti a přizpůsobením společenskému životu. Socializace je tvořena výchovou a vlivem prostředí, ve kterém jedinec žije. Utváření osobnosti probíhá neustále od narození do smrti a je ovlivňováno neustálým kontaktem s okolním prostředím [21], [22].

Socializace osobnosti člověka se utváří učením. Sociální učení lze rozdělit na aktivní a pasivní učení.

Dělení socializace

- **Primární**

„Primární socializace je působení prostřednictvím rodiny, přátel a blízkých osob. Probíhá od raného dětství.“ [23]

- **Sekundární**

„Sekundární socializace nastává později v dětství, probíhá prostřednictvím působení školy, spolužáků, organizací a medií.“ [23]

- **Terciální**

„Terciální socializace probíhá po celý zbytek života. Jedinec je v interakci se svým okolím.“ [23]

Poruchy socializace

Poruchy socializace se dělí na poruchy disociální, asociální a antisociální. Nejzávažnější je porucha antisociální, která vede ke kriminalitě.

- **Disociální chování**

Tato porucha je způsobena pokřivenými hodnotami a sociálními vztahy. Jedinec často reaguje nepřizpůsobivě a nepřiměřeně. Porucha se projevuje a toleruje v období dospívání. Způsobuje vzdor a neposlušnost, ale bez výrazné agresivity [24].

- **Asociální chování**

Asociální chování předchází antisociálnímu chování, ve které se často přeměňuje. Jedinec s touto poruchou bývá vyčleňován ze společnosti. Porucha může způsobovat drogovou závislost, alkoholismus a další problémy [24].

- **Antisociální chování**

Jedinec je nepřátelský vůči okolí, je vyřazen ze společnosti a jedná nepřátelsky proti společnosti. Nejčastěji se u jedince projevuje rasismus a různé druhy kriminality doprovázené zvýšenou agresivitou [24].

Člověk je od narození nejvíce ovlivňován lidmi a prostředím, ve kterém žije. Podle toho, v jakém prostředí člověk žije, má i určité předpoklady pro zvládání konfliktů. Například lidé, kteří žijí v mírumilovném prostředí bez konfliktů, nejsou schopni zvládat konflikt tak, jako lidé, kteří jsou od narození v prostředí, kde dochází k násilí a bojům. S těmito rozdíly souvisí i přirozené techniky boje, které si každý člověk vytváří a přizpůsobuje podle svých potřeb. Často lidé upřednostňují násilí na základě dřívější

zkušenosti, kdy dosáhli toho, co chtěli prostřednictvím násilí. Lidé žijící v klidném prostředí nejsou schopni využívat přirozené techniky v takovém rozsahu jako lidé žijící v prostředí neustálých konfliktů.

Podle Daniela Michael Jirsche je současný vliv prostředí na mladší generace takový, že dochází k degradaci instinktů, schopnosti pohybu, sebereflexe, respektu k ostatním a dalšímu úpadku hodnot. Tento úpadek je způsoben z větší části z pohodlnějším, blahobytem a částečně také implementací moderních technologií do běžného života.

Současná mladá generace vyrůstá v mírumilovném prostředí plném bezpečnostních systémů a dozorů, které způsobují degradaci instinktů a pudových reakcí člověka. Tyto změny poté vyvolávají dojem, že je člověk nezranitelný a ztrácí schopnost vnímat okolí. Například při pozorování chování chodců přecházejících silnici si lze všimnout velmi značné ignorace okolí. Jde o jeden z mnoha úkazů zapříčinených právě úpadkem přirozených reakcí organismu. Všechny změny se projevují také v sebeobraně i dalších aktivitách, které člověk provádí.

Mnoho moderních technologií je v dnešní době používáno lidmi již od útlého věku. Děti běžně tráví svůj volný čas na internetu a sociálních sítích. U mladších dětí jdou pozorovat určité nedostatky ve schopnosti vnímání reality zapříčinené nadměrným používáním počítačových technologií. Upadá schopnost učit se a ztrácí se zájem o sportovní aktivity. Děti dávají přednost internetu a zábavě při používání IT technologií před sportovními aktivitami. Upadá soběstačnost a lidé se soustředí více na sebe a prosazování sebe sama na sociálních sítích.

S těmito výše uvedenými problémy souvisí také úpadek respektu ke starším a hierarchicky nadřazenějším lidem. Navíc všechny tyto prohlubující se nedostatky mají vliv na schopnost sebeobrany a celkového přežití v krizové situaci.

2.3 Použití přirozené techniky

Přirozené techniky má každý člověk. Lidé je získávají v průběhu svého života a jsou to takové techniky, které dokážou provést bez většího soustředění a učení. Tyto techniky mají společný základ, ale mohou se lišit v provedení.

2.3.1 Použití přirozené techniky člověka

Lidé využívají své přirozené techniky nejen v případě napadení, ale i k útoku. Jsou to pro ně nejjednodušší techniky, které mohou provést a úspěšně zasáhnout cíl. Těmito technikami se lidé snaží v případě napadení bránit, neboť jsou to techniky, které provedou intuitivně ihned při napadení.

2.3.2 Použití přirozené techniky v případě nedokonalého zvládnutí naučené techniky

Při výcviku různých sebeobránných aktivit se lze naučit velkou škálu technik a různé druhy provedení jednotlivých technik. V reálném boji nelze všechny naučené techniky využít. Pokud člověk danou techniku neovládá natolik, aby ji bez problémů použil v různých situacích a z různých pozic, tak namísto složitějších naučených technik použije intuitivně přirozenou techniku. Při nedokonalém zvládnutí naučených technik člověk potřebuje čas na promyšlení provedení dané naučené techniky, není schopen naučenou techniku provést intuitivně a správně.

2.3.3 Použití přirozené techniky v případě vyčerpání

Boj je velmi fyzicky i psychicky náročný a není snadné bojovat proti zkušeným protivníkům. Lidé, kteří se naučí různé techniky a umí je použít v boji, se mohou při boji vyčerpat nebo podlehnout tlaku protivníka natolik, že přestanou provádět naučenou techniku a začnou využívat přirozenou techniku. V případě převahy protivníka dochází k psychickému tlaku na bojovníka a záleží na jeho odolnosti, jak dlouho dokáže tlaku odolávat nebo jak rychle zvládne převzít iniciativu v boji. V této situaci rovněž dochází ke zhoršování technik a snižování jejich přesnosti v závislosti na vypjatosti situace.

2.3.4 Mýty o bojových technikách v sebeobraně

Při sledování různých filmů a seriálů může člověk vidět spoustu různých druhů technik, které vypadají na filmovém plátně efektivně a jednoduše. Problém nastává, kdy si tito lidé myslí, že tyto techniky zvládnou napodobit a efektivně je použít. Vznikají situace, kdy lidé mají čas přemýšlet nad útokem a vymyslí provedení techniky viděné ve filmu, nebo seriálu.



Obr. č. 4 Mýty vzniklé napodobováním Chucka Norrisa [25]

Těmto situacím nejčastěji předchází výrazná podpora party umocňující danou situaci. Jedinci poté zkusí využít viděnou techniku, která naprosto postrádá smysl. Technika je nakonec provedena špatně, neefektivně, bez účinku a ve většině případů si jedinec sám způsobí nějaké zranění.

3 PŘIROZENÉ TECHNIKY ČLOVĚKA V SEBEOBRANNÝCH AKTIVITÁCH

Sebeobranné aktivity lze shrnout jako všechny formy výcviku boje za účelem sebeobrany. Patří zde bojová umění, bojové sporty a bojové systémy.

3.1 Přirozené techniky v bojových systémech

Bojové systémy jsou vytvořeny za účelem co nejrychlejší a efektivní přípravy na reálný boj v reálných podmínkách. Využity jsou převážně ozbrojenými složkami po celém světě. V dnešní době je spousta bojových systémů dostupná v omezené formě i pro veřejnost.

3.1.1 Historie a vývoj

První zmínky o historii boje nalezneme v nejstarších zmínkách o lidstvu. Boj je nedílnou součástí člověka od samotného počátku. Lidé museli bojovat se zvířaty a s dalšími lidmi. Postupem času došlo k tomu, že lidé bojovali a stále bojují mezi sebou a neustále boj zdokonalují.

Lidé neustále bojují a od počátku lidstva potřebují svůj boj zdokonalovat a přizpůsobovat aktuálním potřebám. První techniky, které lidé využívali, byly techniky, které jim přišly přirozené, a nemuseli se je učit. Byly to pohyby těla, které běžně využívali nebo je intuitivně napadly. Postupem času se k těmto přirozeným technikám začalo přidávat cvičení na zesílení těchto přirozených technik formou fyzického tréninku.

Další část vývoje tvořilo přidávání a vymyšlení technik, které by předčily ty stávající přirozené techniky. V této části vývoje někdy v období 2600 př. n. l. v Asii začala vznikat první bojová umění. V bojových uměních se začala vyučovat filozofie a různé druhy technik, které postupně vznikaly tak, aby měl bojovník převahu nad soupeřem a dokázal jej porazit.

Po vzniku bojových umění, která byla postavena na podobných základech přirozených technik, vzniklo mnoho rozdílných bojových umění a jejich odvětví. Tyto rozdíly vznikaly z důvodu jejich vzniku, místa kde vznikala a především na předávání z

generace na generaci pomocí nejvyšších mistrů. Mistři bojová umění vyučují tak, aby nedošlo k zániku daného bojového umění, a snaží se vychovat další mistry. Tito mistři ovlivňují vývoj a filozofii bojových umění a vždy přidávají svou část poznatků a zkušeností, které předávají svým žákům. Proto vznikaly rozdíly v různých školách bojových umění. Bojová umění byla také inspirována zvířecími technikami boje, které rozšířily bojová umění a přidaly do bojového umění velké množství nových technik. Tyto techniky nebyly nijak spojeny s lidskými a bojovníci museli jejich studiu věnovat více jak desítky let, aby je dokonale ovládali.

Postupný vývoj bojových umění a konfliktů dospěl k tomu, že žáci a mistři chtěli porovnat, které bojové umění je nejlepší. Z tohoto požadavku začaly vznikat bojové sporty, ve kterých se mohly jednotlivé bojové umění porovnat v dobách míru a zjistit, jaké bojové umění je lepší a kdo jej lépe ovládá. Dále se bojové sporty v historii objevily již ve starověkém Řecku na olympijských hrách. Tyto bojové sporty se dále vyvíjely a vznikaly nové bojové sporty až do dnešní doby. Dnes existuje velké množství různých bojových sportů. Bojové sporty se odlišují od bojových umění tím, že porovnávají výkonnost bojovníku a používají ochranné prostředky. Na rozdíl od bojových umění se v bojových sportech využívá určitá vymezená oblast pro boj s konstantními vlastnostmi, dále se využívají ochranné prostředky, jako jsou různé druhy chráničů a stejnokroj. Techniky jednotlivých bojovníků jsou upraveny pravidly tak, aby nedocházelo ke zraněním a smrti a v neposlední řadě oba bojovníci bojují a dodržují fair-play [26].

V novodobé historii došlo k vytvoření bojových systémů, které se využívají především ozbrojenými složkami. K vytvoření bojových systémů došlo hlavně pro potřebu rychlého výcviku a vysoké efektivity. Většina využívá základní přirozené principy a přirozené techniky. Bojové systémy přímo vycházejí z přirozených technik člověka, které dále rozvíjejí a usměrňují tak, aby byly co nejefektivnější.

Bojové systémy jsou vytvořeny pro boj v reálném prostředí. První zmínky o bojových systémech se datují kolem 10. století, kdy vznikal bojový systém Systema. Bojové systémy vznikly pro armádu a výcvik ozbrojených složek po celém světě. Hlavním účelem bojového systému je rychlá a účinná eliminace protivníka za použití všech dostupných prostředků [27], [28].

3.1.2 Využití bojových systémů

Bojové systémy jsou vytvořeny na základě přirozených technik člověka umožňující poměrně rychlý výcvik. Při výcviku se dosahuje vysoké efektivity v krátkém čase a člověk je schopný bojový systém využívat již po několika měsících výcviku. Velký rozdíl oproti bojovým sportům a uměním je, že bojové systémy využívají co nejjednodušší techniky a útočí na zranitelná místa člověka v reálných podmínkách. Boj je bez pravidel zaměřený na přežití obránce, který využívá bojový systém [3].

3.1.3 Bojové systémy

Bojové systémy většinou mohou trénovat i normální lidé ve formě, která je určena pro širokou veřejnost. Bojové systémy jsou primárně určeny pro ozbrojené složky.

Mezi bojové systémy rozšířené v České republice patří například Krav-Maga, Systema, Musado MCS a různé druhy výcviku sebeobraný obsahující vybrané techniky z různých bojových umění, sportů a systémů.

3.2 Přirozené techniky v sebeobraně a projevu člověka

V této podkapitole budou rozebrány a popsány příklady reálného využití přirozené techniky. Budou zde uvedeny příklady reálných situací na základě dlouholetých zkušeností Daniela Michaela Jirsche. Lidé mohou při boji využít své přirozené techniky. Tyto techniky bývají při boji velmi často doprovázeny různými projevy.

3.2.1 Příklady přirozené techniky a projevu člověka

Podle Daniela Michaela Jirsche je velice malá pravděpodobnost, že bude člověk napaden bojovníkem, trénujícím intenzivně nějaký bojový sport nebo bojové umění. Nejčastěji útočí lidé nevzdělaní s nižší inteligencí, jež preferují prosazování svých názorů bojem. Do další skupiny lidí, kteří jsou schopni zaútočit na dalšího člověka, patří lidé s vyšší inteligencí i vzděláním pod vlivem omamných látek, nejčastěji například alkoholem. Tito lidé většinou přistupují k násilí po požití alkoholu tehdy, mají-li nějaký psychický problém jako je například šikana na pracovišti, úzkost nebo další problémy.

Pokud člověk přistoupí k násilí, tak věří, že souboj vyhraje. Všichni agresori vytvářejí fyzické konflikty s vidinou výhry. Takto motivovaní lidé často postrádají sebekontrolu a propadají agresivitě. Takový člověk je schopný v boji pokračovat, i pokud je protivník již poražený a leží v bezvědomí na zemi.

První část útoku často tvoří snaha útočníka o vytvoření převahy nad soupeřem a posílení sebevědomí. Nejčastěji lidé používají jednoduché techniky odstrčení, pro dosažení ucouvnutí protivníka a tím vytvoření pomyslné převahy. Člověk padající dozadu nemá dostatek prostoru na vytvoření účinné obrany, a proto tuto techniku odstrčení útočníci využívají. Po této technice ve většině případů následuje pokus o shoení protivníka na zem, opět pro zvýšení dominance nad protivníkem. Pokud je některá z těchto technik shozu nebo odstrčení úspěšně provedena, tak útočník pokračuje údery pěstmi s velkými nápřahy a obloukovou trajektorií, tedy jednou z přirozených technik. Tato technika bývá nejčastěji mířená na obličejovou část hlavy, pokud je protivník otočen zády k útočníkovi, útočník útočí na zadní část hlavy.

Velice častým typem útoku je také přímý útok bez využití technik odstrčení a shozu. Tento typ útoku je prováděn tak, že útočník jednou rukou tlačí protivníka za krk pro získání převahy a druhou rukou se snaží zasáhnout hlavu protivníka obloukovým úderem pěsti.

Pokud obránce upadne na zem, útočník pokračuje v útoku pěstmi a přidává kopy mířené na hlavu obránce. Většinou v útoku útočník pokračuje v záchvatu agrese, i pokud je obránce v bezvědomí. Útočník ve většině případů pouze útočí a vůbec nedbá na svou vlastní obranu.

3.3 Rozdělení sebeobranných aktivit

Sebeobranné aktivity lze rozdělit na výcvik sebeobrany, bojových sportů, bojových umění a bojových systémů. Do sebeobranných aktivit může být zařazen i projev člověka, chování a předcházení boji.

3.3.1 Bojová umění

Bojová umění nesou ve svém výcviku nejen techniky ale také filozofii, historii a tradice. Tyto tradice historii i filozofii se snaží mistři svých bojových umění dodržovat, rozšiřovat a učit své žáky. Výcvik bojových umění je náročný proces zaměřený na rozvoj psychických, fyzických i duševních dovedností. Bojová umění umožňují všestranný rozvoj osobnosti. V bojových uměních se využívají tradiční oděvy, zbraně i ochranné pomůcky a další vybavení.

Součástí bojových umění jsou i velice složité techniky vyžadující dlouhotrvající a soustředěný trénink. Velké množství technik je inspirováno bojem zvířat a jejich různými kombinacemi. Z tohoto důvodu disponují bojová umění velkým množstvím technik. Výcvik bojových umění je velice náročný a vyžaduje pokoru a disciplínu. Nejde pouze o zvládnutí technik, ale také o celkovou harmonii duše a těla. Doba potřebná pro správné naučení určitému bojovému umění se pohybuje okolo deseti let tréninku a studia [29].



Obr. č. 5 Bojové umění Kung-fu styl tygra [30]

Bojová umění zahrnují velké množství technik, tyto techniky jsou z větší míry nevyužitelné pro reálný boj. Záleží na druhu bojového umění, ale obvykle nebývá využita

ani pětina technik v reálné sebeobraně. Lidé trénující bojová umění se často potýkají s problémy v sebeobraně, neboť při nácvičku technik některých bojových umění nedochází k přímému kontaktu bojovníků. Při sebeobraně většinou takto vycvičený člověk neví, co přesně udělat a prohrává boj, nebo k boji ani nedojde. Pokud ale dostane prostor pro provedení některé ze svých technik, může protivníka porazit.

3.3.2 Bojové sporty

Bojové sporty jsou zaměřené na porovnávání výkonnosti jednotlivých sportovců. V bojových sportech se stanovují jasná pravidla, která jsou pro všechny stejná. Sportovci tyto pravidla musejí respektovat a dodržovat "fair-play". Každý bojový sport má jasně vytyčený prostor pro boj. Při boji je přítomen rozhodčí, který na celý souboj dohlíží. Všichni sportovci mají stejné podmínky, stejné ochranné pomůcky a stejný úbor.

Každý bojový sport využívá bodový systém, který umožňuje rozhodčím hodnotit celý průběh boje. Při boji se hodnotí nejen výsledek boje, ale také zásahy, správné provedení techniky, správné dokončení techniky a spousta dalších hodnocení průběhu boje. Bojové sporty jsou sportovci schopni ovládat do pěti let tréninku [29].



Obr. č. 6 Zápas v bojovém sportu [31]

Bojové sporty mohou v sebeobraně využít jen omezené množství technik, nejčastěji se jedná o oblíbenou techniku každého sportovce, neboť tito sportovci svou oblíbenou techniku dobře ovládají a umějí ji použít. Bojové sporty se dělí na light-contact, semi-contact a full-contact. pomocí tohoto dělení sportu určit, na jakou tvrdost boje jsou bojovníci připraveni. Light-contact je kategorie sportu zaměřující se na precizní provedení techniky, nejčastěji při boji dochází pouze k dotekům nebo jen technikám provedených před protivníkem bez kontaktu. Sportovci trénující tento sport jsou v sebeobraně často zaskočeni hrubým útokem útočnicka a nejsou schopni účinné obrany. Semi-contact je založen na částečném kontaktu bojovníků, nebo s možností zásahu pouze určité části těla. Tito bojovníci mají také problémy se zvládnutím sebeobran, ale mohou se dostat do situace, kdy mohou využít některou ze svých technik k útoku. Full-contact umožňuje tvrdý kontakt, při kterém bojovníci útočí na všechny pravidly dovolené části těla. Tito bojovníci se v sebeobraně mohou ubránit protivníkovi, pokud k tomu dostanou příležitost, ale velice často k tomu použijí všechnu sílu a tvrdost bez uvědomění si následků. Pokud mají tedy tito bojovníci příležitost se bránit, tak ve většině případů uspějí, ale často způsobí velká zranění protivníkovi. Ze společenského a právního aspektu je takto provedená obrana nejčastěji nepřijatelná a obránce se posléze potýká s dalšími problémy.

3.3.3 Bojové systémy

Bojové systémy jsou primárně určeny pro ozbrojené složky. Bojový systém je určitý druh výcviku, který se snaží připravit členy ozbrojených složek na reálný boj v reálném prostředí. Bojový systém se zaměřuje na rychlou a účinnou eliminaci protivníka za použití všech dostupných prostředků. V bojových systémech se nesnaží při výcviku naučit složité techniky, ale jde o vylepšení základních a jednoduchých technik, jejichž základ částečně tvoří přirozené techniky člověka. V bojových systémech se využívají všechny dostupné obranné i útočné prostředky a věci, které mohou být použity jako improvizovaná zbraň.

Bojové systémy v dnešní době pronikají i mezi širokou veřejnost v upravených verzích zaměřených na sebeobranu. Bojové systémy se zaměřují i na využití komunikace, taktiku pro překvapivé útoky a psychologii zaměřenou na zvládnání stresových situací. Bojové systémy jsou určeny pro velice rychlý výcvik a jejich ovládnutí je možné do dvou let tréninku [28], [29].



Obr. č. 7 Bojový systém [32]

Bojové systémy připravují své bojovníky na reálný boj proti útočníkům. Tato příprava zahrnuje techniky, které jsou efektivní a vycházejí nejčastěji z přirozených pohybů člověka. Tyto přirozené pohyby člověka se v bojových systémech snaží instruktoři pouze usměrnit tak, aby byly co nejefektivnější. V bojových systémech je jen malé množství technik, které se člověk musí naučit. K technikám a nácviku boje jsou zde vyučovány postupy a přípravy modelových situací, jak se efektivně bránit tak, aby byla obrana provedena správně z pohledu společenského a právního aspektu a byla účinná.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ANALÝZA PŘIROZENÉ TECHNIKY MUŽŮ A ŽEN

Tato kapitola bude obsahovat analýzu přirozených technik muže a ženy, které budou rozděleny a popsány v jednotlivých podkapitolách. Dále zde budou popsány a analyzovány podobné techniky pro muže a ženy. V poslední části této kapitoly budou analyzovány rozdílné techniky mužů a žen. Všechny techniky budou popsány a doprovázeny fotografiemi jednotlivých technik.

4.1 Přirozené útočné techniky mužů

V této podkapitole budou uvedeny jednotlivé přirozené techniky mužů. Tyto techniky zde budou rozepsány a analyzovány. Závěrem každé techniky bude krátký rozbor udávající základ dané techniky.

4.1.1 Úder dlaní - facka

Tento úder patří k poměrně častým úderům, které začínají boj a slouží k provokaci protivníka. Někdy je možné zahlédnout tvrdý úder fackou, po kterém je protivník knokautovaný.



Obr. č. 8 Technika úderu dlaní - facka [vlastní zdroj]

Tento úder je velice jednoduchý na provedení a vychází z techniky obloukového úderu horní končetiny. Každý člověk tento úder umí využít, liší se pouze v detailech provedení.

4.1.2 Přímý úder pěstí

Přímý úder pěstí je poměrně krátký a rychlý úder. Muži tento úder příliš nepreferují. Nejvíce jej využívají lidé, kteří byli částečně trénováni.



Obr. č. 9 Technika přímého úderu pěstí [vlastní zdroj]

Úder je veden po přímce od těla obránce k útočníkovi. Tento úder má kratší trajektorii jak úder obloukový. Tento úder je poměrně rychlý, ale není v tomto úderu taková síla, jako například v obloukovém úderu. Základem tohoto úderu je krátký přímý úder, vedený po přímce. Tento úder se většinou liší jen v detailním provedení každého člověka.

4.1.3 Obloukový úder pěstí

Obloukový úder pěstí je jeden z nepoužívanějších úderů. Muži tento úder používají takřka ve všech situacích.



Obr. č. 10 Technika obloukového úderu pěstí [vlastní zdroj]

Tento úder je vedený po obloukové trajektorii a ve většině případů je doprovázen velkým náprahem. Úder je velice silný, ale například v porovnání s přímým úderem trvá dlouho, než dojde od náprahu k zásahu. Základ tvoří obloukový úder horní končetinou, který se u každého člověka liší pouze v detailech provedení.

4.1.4 Úder loktem

Úder loktem patří k méně častým útkům. Tento útok je používán většinou na krátkou vzdálenost, kdy útočník stojí blízko u obránce.



Obr. č. 11 Technika úderu loktem [vlastní zdroj]

Základem úderu loktem je oblouková trajektorie úderu. Tento útok je velice silný a způsobuje ničivá zranění. Úder loktem je možné provést na krátkou vzdálenost, proto je málo využívaný a většina útočníků jej nevyužívá, protože nejčastěji útočí na větší vzdálenost.

K úderovým technikám horní končetiny patří také další varianty obloukových a přímých úderů. Mezi tyto další varianty patří například různé druhy zkrácených úderů, kladivové údery, backhandy a další varianty úderů. Další možností útoku může být použití úderů hlavy, takzvané „čelo“, nebo například kousání.

Muži často používají úderové techniky boje. Všechny úderové techniky jsou založeny na dvou základních útocích opisující přímku nebo oblouk. Přímé údery patří ke slabším úderům dosahujících vyšší rychlosti celkového provedení techniky než údery obloukové. Obloukové údery jsou silnější, ale kvůli většímu náprahu a delší trajektorii jsou proti přímým úderům zdlouhavé. Z těchto dvou základních technik pro horní končetiny vychází další varianty úderů, mezi které patří například úder loktem, úder otevřenou dlaní a další varianty úderů. Pro úspěšnou eliminaci útočníka není potřeba extrémní síla, většinu lidí je možné knokautovat i slabším úderem mířeným přímo na bradu protivníka.

Nejčastější používanou přirozenou technikou u mužů prováděnou horní končetinou je obloukový úder.

4.1.5 Přímý kop

Přímý kop je velmi oblíbený při kopu špičkou chodidla do měkkých částí trupu, například do břicha. Kop je veden nejčastěji na oblast slabin nebo břicha. Pokud člověk upadne, tak na něj většinou útočník útočí tímto kopem mířeným na hlavu.



Obr. č. 12 Technika přímého kopu [vlastní zdroj]

Přímý kop je vedený po přímce od výchozí pozice a směřuje zespod nahoru. Tento kop je nejčastěji mířený na slabiny nebo oblast břicha. Kop tvoří základ přímého úderu dolní končetinou.

4.1.6 Obloukový kop

Obloukový kop je většinou málo účinný, vyžaduje trénink pro zvýšení efektivity. Tento kop je využíváný útočníky na začátku boje nebo jako zakončovací technika u útočníků, kteří tuto techniku mají alespoň částečně natrénovanou.



Obr. č. 13 Technika obloukového kopu [vlastní zdroj]

Obloukový kop je veden po obloukové trajektorii s našlápnutím nohy, která utočí, dozadu. Tento útok má dostatečnou sílu a většina útočníků při tomto kopu míří na stehno nebo oblast břicha. Základem tohoto útoku je obloukový pohyb dolní končetiny.

4.1.7 Úder kolenem

Úder kolenem je nejpoužívanější úder dolní končetinou na krátkou vzdálenost. Tento úder je velice rychlý, silný a efektivní. Nejčastěji je mířen na oblasti slabin a břicha.



Obr. č. 14 Technika úderu kolenem [vlastní zdroj]

Základem toho úderu je pohyb kolene po přímce zespod nahoru. Často je doprovázen náprahem nohy. Základ tohoto úderu tvoří přímý úder dolní končetinou.

Základ úderů dolními končetinami tvoří obloukové a přímé kopy, tyto kopy mají spoustu variant a výchozích pozic. Mezi další používané údery dolní končetinou patří například kopy z otočky, dupnutí na nárt a další varianty.

Převážná většina všech úderů dolními končetinami je tvořena obloukovými a přímými údery. Všechny další varianty přirozených technik vycházejí z těchto dvou možností úderu dolní končetiny. Přímé údery dolní končetinou jsou nejčastěji mířeny na oblasti slabin a břicha. Tyto údery jsou velmi účinné a slouží k rychlé eliminaci útočníka. Obloukové údery dolními končetinami jsou nejčastěji vedeny na různé oblasti dolní končetiny a způsobují bolest a částečné omezení pohyblivosti. Velmi malé množství netrénovaných osob je schopných zasáhnout efektivně cíl do oblasti hlavy za pomoci dolní končetiny.

4.1.8 Škrčení

Škrčení je jednoduchou technikou, která je velmi efektivní a může ohrozit zdraví a život člověka. Škrčení je prováděno na krk, ve kterém dojde vlivem tlaku, k uzavření cév vedoucí okysličenou krev do mozku a uzavření dýchacích cest.



Obr. č. 15 Technika škrčení - kravata zezadu [vlastní zdroj]

Škrčení je jednoduchá technika, na jejíž provedení není nutná velká fyzická zdatnost. Škrčení je možno provádět z jakékoli pozice, ze které dosáhne útočník na krk oběti. Vlivem škrčení dochází k dušení vlivem sevření dýchacích cest a také k omezení průtoku krve do mozku přes krční cévy. Pokud útočník setrvá v neustálém tlaku na hrdlo, může dojít k bezvědomí až smrti oběti.



Obr. č. 16 Technika škrčení jednou rukou [vlastní zdroj]

Další varianty škrcení jsou například škrcení jednou rukou, škrcení oběma rukama, škrcení pomocí kravaty zepředu nebo škrcení pomocí tlaku téměř jakékoli části těla. Ke škrcení může dojít ve stoje vleže a v dalších pozicích.

4.1.9 Shoz

Existuje mnoho variant způsobu shození protivníka na zem a získání výhody. Na obrázku níže je vyobrazené laicky provedené podražení, někdy také spojeno s částí technikou podmetu.



Obr. č. 17 Technika shozu podražením [vlastní zdroj]

Shoz je prováděn vždy podle situace a pozici obránce s útočníkem. Nejčastěji jde o snahu tlačit protivníka směrem dozadu a jeho následné vyvedení z rovnováhy. K tomuto je neúčinnější podražení, jako je uvedeno na obrázku výše. Další možnosti shozu jsou podmet, chycení za oděv a vyvedení z rovnováhy, případně další varianty přehození, podmetu, strhu a sražení.

4.1.10 Odstrčení jednou rukou

Technika odstrčení jednou rukou je často používána k provokaci protivníka. Tato technika je také využívána k získání prostoru mezi útočníkem a obráncem. Někdy se tato technika využívá při útoku k získání převahy nad soupeřem.



Obr. č. 18 Technika odstrčení jednou rukou [vlastní zdroj]

Technika je založena na tlaku proti člověku s cílem odstrčit jej do větší vzdálenosti. K tomuto tlaku se využívá odstrčení jednou rukou, odstrčení oběma rukama nebo odstrčení pomocí dalších částí těla, které vytvoří patřičný tlak na tělo útočníka.



Obr. č. 19 Kombinace dvou technik k útoku [vlastní zdroj]

Všechny výše uvedené techniky se v boji kombinují a vznikají z nich různé kombinace, které si lidé oblíbí a vyzkouší, že fungují. Mezi velmi časté kombinace techniky patří kombinace škrcení nebo tlaku jednou rukou spojené s úderovou technikou obloukového nebo přímého úderu pěstí. Tyto techniky patří mezi nejoblíbenější mezi muži, při takovémto útoku muž získává dominanci a neustálým tlakem je schopný stále útočit úderovou technikou na protivníka.

4.2 Přirozené obranné techniky mužů

Tato podkapitola se bude zabývat přirozenými obrannými technikami, které jsou založeny na přirozených reakcích a pohybech člověka. Tyto techniky slouží k ochraně těla, především důležitých částí těla, které jsou v boji ohroženy.

4.2.1 Držení rukou

Tato technika držení rukou slouží k zamezení pohybu protivníka a někdy se využívá pro zamezení v útoku útočníkovi. Je to první reakce ve vyhrocující se situaci, kterou někteří lidé udělají.



Obr. č. 20 Technika držení pro omezení pohybu horních končetin [vlastní zdroj]

Technika držení rukou je velice jednoduchá a je založena na tlaku prsty proti palci. Držení lze provést na celé horní končetině. Technika držení může být využita na držení za oděv.



Obr. č. 21 Technika držení za oděv [vlastní zdroj]

Technika držení za oděv je založena na stejném principu jako technika držení rukou. Technika může být provedena na jakoukoli část oděvu.

Technika držení se využívá také k útoku. Kombinací technik držení a úderových technik využívá většina lidí k útoku.

4.2.2 Objetí

Objetí je jedna z technik zamezující protivníkovi v pohybu. Tato technika vyžaduje větší sílu, než jakou má protivník, aby byla efektivní.



Obr. č. 22 Technika objetí zepředu [vlastní zdroj]

Technika objetí se skládá ze samotného objetí a následného silného stisku oběti. Tato technika slouží ve většině případů k zamezení pohybu útočníka, ale někdy je využívána útočnický. Pokud je útočnicků více, dochází k tomu, že oběť chytí jeden útočník a druhý útočník útočí úderovými technikami.

4.2.3 Kryt proti úderu horní končetinou

Kryt je základní obranná technika člověka. Vždy je krytá důležitá část těla, nejčastěji hlava.



Obr. č. 23 Technika krytu jednou rukou [vlastní zdroj]

Technika krytu jednou rukou je většinou první reakce na útok. Je to velice rychlý pohyb horní končetiny. Základním principem krytu je ztlumit sílu úderu a zmírnit zranění po dopadu úderu.



Obr. č. 24 Technika krytu oběma rukama [vlastní zdroj]

Technika krytu oběma rukama je efektivnější, než kryt jednou rukou. Při provedení této techniky se ale obránce dostává do situace, kdy ztrácí přehled v boji, zhoršeným výhledem.

Používání samotné techniky krytu v boji není příliš výhodné, pokud se protivník rychle neunaví, dostává prostor pro další útoky.

4.2.4 Vykrytí úderu horní končetiny

Vykryvání útoku horní končetinou je další možností obrany před úderovými technikami protivníka.



Obr. č. 25 Technika vykrytí úderu protipohybem ruky [vlastní zdroj]

Tato technika je založena na krátkém pohybu horní končetiny obránce proti pohybu horní končetiny útočníka. Cílem této techniky je zastavit pohyb horní končetiny útočníka ještě před dopadem úderu.

Tato technika umožňuje obránci zahájit protiútok a zároveň uchránit se před útokem útočníka.

4.2.5 Úhyb

Technika úhybu je jednoduchá technika umožňující obranu a následnou akci protiútoku nebo útěku z místa konfliktu.



Obr. č. 26 Technika úhybu proti útoků pěstí [vlastní zdroj]

Úhyb před úderem horní končetiny nechá uvolnit do prázdného prostoru sílu úderu útočníka. Úhyb může být proveden úkrokem do strany, úkrokem dozadu, zakloněním, předklonem a dalšími pohyby, které umožní obránci vyhnout se úderu.



Obr. č. 27 Technika úhybu před kopem [vlastní zdroj]

Technika úhybu před kopem je založena na stejném principu jako úhyb před úderem horní končetiny. Základ této techniky úhybu tvoří vyhnutí se útoku dolní končetinou. Nejčastější variantou úhybu před kopem je úkrok dozadu.

4.2.6 Kryt proti úderu dolní končetinou

Kryt proti kopu je základní obraná technika proti kopu. Ve většině případů člověk automaticky zvedne nohu se snahou vytvořit kryt před kopem.



Obr. č. 28 Technika krytu pomocí nohy [vlastní zdroj]

Tato technika je založena na ztlumení síly kopu a zmírnění zranění následkem kopu.



Obr. č. 29 Technika chycení nohy protivníka [vlastní zdroj]

K tomuto krytu nohou se často přidává i kryt rukou. Celá tato kombinace dvou technik umožňuje krytí větší části těla. Další kombinace technik umožňuje chycení nohy

protivníka. Chycení nohy je kombinace technik krytu nohou nebo rukou a následného chycení protivníkovy nohy ihned po dopadu.

Kryty proti úderu dolní končetinou mají spoustu dalších variant například vytočení zadkem proti kopu, skrčení, kryt kolenem před zásahem slabin a další různé varianty.

4.2.7 Vykrytí úderu dolní končetiny

Vykrytí úderu dolní končetiny je založeno na pohybu nohy obránce proti kopu útočníka.



Obr. č. 30 Technika vykrytí kopu protipohybem nohy [vlastní zdroj]

Tato technika je založena na protipohybu nohy obránce proti kopu útočníka. Základním principem této techniky je zastavit kop útočníka ještě před dopadem. Kop má před dopadem menší energii a je v něm menší síla. Tento pohyb proti kopu je složitější na provedení a načasování.

Mezi často používané obranné techniky patří především kryty oběma rukama a nohou. Tyto obranné techniky jsou často muži používány a vytváří ochranu hlavy před úderovými technikami horních končetin a dolních patří proti útoku pomocí dolní končetiny. Při vytvoření krytu oběma rukama muži často odkryjí oblasti hrudníku a břicha,

zkušenější bojovníci jsou schopni této chyby využít a zaútočit na odkrytá místa. Většina útočníků při útoku nepřemýšlí a tvrdě útočí na oblasti hlavy.

4.3 Přírozené útočné techniky žen

Tato podkapitola se bude zabývat přírozenými útočnými technikami žen. Tyto techniky zde budou rozebrány a bude k nim přidán fotografický materiál s jejich popisem.

4.3.1 Úder dlaní - facka

Facka je jeden z nejčastěji používaných úderů žen. Tento úder je používán s různou razancí, od provokativních úderů až po silné údery, které mohou způsobit bezvědomí při správném zásahu dolní čelisti.



Obr. č. 31 Technika úderu dlaní - facka [vlastní zdroj]

Tento úder otevřenou dlaní je veden po obloukové trajektorii a je mířen na oblasti hlavy. Ženy tento úder využívají velice často. Úder je mířený v ideálním případě na ucho, je možné použít obě ruce k útoku a zaútočit na obě uši zároveň. Tento útok je velice účinný a způsobuje ztrátu stability a orientace v prostoru. Vlivem zásahu ucha může dojít i k protržení ušního bubínku.



Obr. č. 32 Technika přímého úderu dlaní [vlastní zdroj]

Další možností úderu otevřenou dlaní je například přímý úder otevřenou dlaní mířený na nos útočníka. Tento úder je veden po přímce od obránce k útočnickovi. Úder je velice účinný a efektivně zraní útočníka.

4.3.2 Přímý úder pěstí

Přímý úder pěstí je krátký úder pěstí mířený na oblasti obličeje nebo krku. Tento úder je ženami využíván jako první rychlý úder.

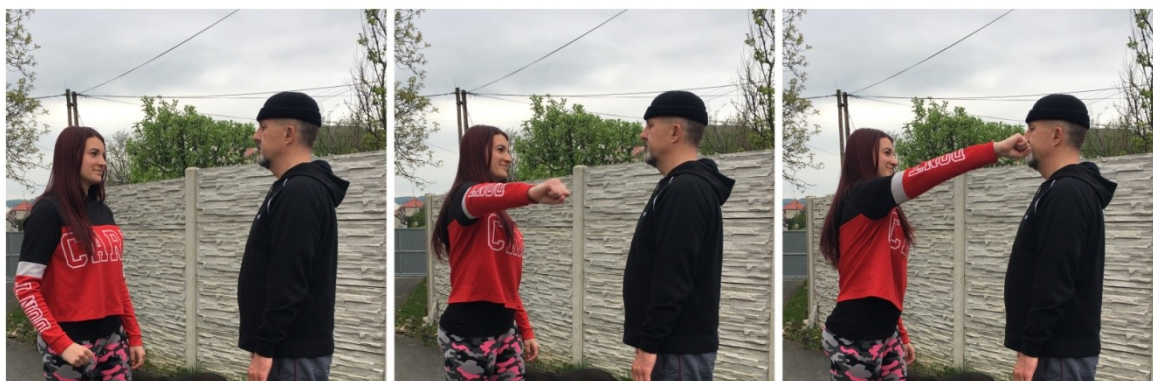


Obr. č. 33 Technika přímého úderu pěstí [vlastní zdroj]

Technika přímého úderu pěstí je založena na přímém pohybu horní končetiny od obránce k útočníkovi po přímce. Tento úder je poměrně rychlý a mnohdy nečekaný, nebo se dá využít jako součást protiútoků.

4.3.3 Obloukový úder pěstí

Technika tohoto obloukového úderu pěstí není ženami příliš využívána. Ženy na efektivní provedení této techniky nedisponují dostatečnou fyzickou silou a také je tento úder velmi dlouhý.



Obr. č. 34 Technika obloukového úderu pěstí [vlastní zdroj]

Základ tohoto úderu tvoří pohyb pěstí opisující oblouk od obránce k útočnickovi. Tento úder je velice dlouhý a trvá dlouho, než je celý proveden. Ženy si nemohou dovolit kvůli svým fyzickým předpokladům bojovat stejně jako muži, proto musí využívat kratší a rychlejší údery na překvapení útočníka.

4.3.4 Škrčení

Škrčení je jednoduchá technika, kdy dojde k sevření krku a omezení krevního průtoku a průchodnosti dýchacích cest.



Obr. č. 35 Technika škrčení jednou rukou [vlastní zdroj]

Technika škrčení spočívá v tlaku na oblasti krku. Techniku je možné provést jednou rukou nebo oběma rukama zároveň. Škrčení je možné provádět téměř z každé pozice, ze které je obránce schopný dosáhnout na krk útočníka.



Obr. č. 36 Technika škrčení oběma rukama [vlastní zdroj]

Vždy záleží na dané situaci, jaké škrčení je žena schopna provést. Mezi další techniky škrčení patří například technika škrčení kravatou zepředu i zezadu a další varianty škrčení.

Ženy by při boji měly využívat zákeřné techniky boje, pro vyrovnání šancí při boji proti muži. Mezi tyto zákeřné techniky patří i údery a tlaky na oblast krku. Krk je velice zranitelná část těla a na způsobení zranění není potřeba příliš velká síla.

4.3.5 Kolenou

Technika úderu kolenem je ženami nejpoužívanější technika úderu dolní končetinou. Vždy je tato technika mířena na oblast slabin a spodní části břicha.



Obr. č. 37 Technika úderu kolenem [vlastní zdroj]

Úder kolenem je technika založena na úderu po přímce od spodu nahoru. Tento úder je prováděn jak na krátkou vzdálenost, tak na větší vzdálenost. Na větší vzdálenost je úder kolenem doprovázen našlápnutím dopředu o jeden krok s následným úderem kolenem druhé nohy. Tento úder je velice účinný a při správném zásahu je možné okamžitě eliminovat protivníka.

4.3.6 Kop přímý

Přímý kop je podobně jako úder kolenem velmi oblíbeným úderem žen. Tento kop je nejčastěji veden na oblasti slabin a břicha.



Obr. č. 38 Technika přímého kopu [vlastní zdroj]

Základem přímého kopu je pohyb nohy po přímce zespod směrem nahoru. Tento kop je nejčastěji veden na oblasti slabin a slouží při správném zásahu k rychlé eliminaci protivníka. Tento přímý kop je alternativou úderu kolene, pokud je žena ve větší vzdálenosti od protivníka.

4.3.7 Kop obloukový

Technika obloukového kopu je u žen méně častou variantou kopu. Tento kop je nejčastěji veden na oblast břicha a stehen.



Obr. č. 39 Technika obloukového kopu [vlastní zdroj]

Základem obloukového kopu je oblouková trajektorie kopu. Tento kop je poměrně dlouhý a trvá dlouhou dobu, než dopadne na cíl. Obloukový kop nezasahuje nejcitlivější místa na těle, proto není pro ženy příliš vhodný.

4.3.8 Odstrčení

Technika odstrčení je základní technika na vytvoření prostoru mezi ženou a útočníkem. Pokud útočník disponuje mnohem větší tělesnou váhou, jde spíše o udržení vzdálenosti od útočníka a žena provede úkrok zpět s přidržemím ruky na protivníkovi pro udržení odstupu.



Obr. č. 40 Technika odstrčení jednou rukou [vlastní zdroj]

Odstrčení jednou rukou je prováděno tlakem na útočníka s cílem vyvést jej z rovnováhy a odstrčit jej směrem dozadu. Ve většině situací se žena snaží především udržet si odstup od útočníka a místo tlačení útočníka provádí sama úkroky zpět.



Obr. č. 41 Technika odstrčení oběma rukama [vlastní zdroj]

Odstrčení oběma rukama je podobně jako odstrčení jednou rukou založeno na tlaku a snaze odstrčit protivníka směrem zpět. Tato technika je využitelná zejména v situacích kdy útočník ještě nezačal s přímým útokem, ale pouze obtěžuje oběť, tedy v případě, kdy není připravený vytvořit odpor.

4.3.9 Shoz

Techniku shozu ženy využívají jen výjimečně, nebo v případě že bojují proti jiné ženě. Techniky shozu využívají ke shoení protivníka na zem a pokračování útoku nebo k možnosti útěku.



Obr. č. 42 Technika podražení [vlastní zdroj]

Technika shozu na obrázku č. 42 je technika podražení. Základem této techniky je vychýlit protivníka směrem dozadu a vyvést jej z rovnováhy, následné podražení nohou umožní protivníka shodit na zem směrem dozadu. Tato technika je využívána především při boji ženy proti ženě. Při boji proti muži ženy velmi málo používají některou z technik shozu. Další techniky shozu jsou například různé přehozy, podmety, strhy a další techniky.

Útočné techniky žen jsou tvořeny ve většině případů úderovými technikami horních i dolních končetin, které jsou vedeny na citlivá místa na těle, jako je krk, obličej a oblasti slabin. Ženy často využívají rychlé krátké údery horních končetin, například přímý úder pěstí nebo rychlý úder otevřenou dlaní - facku. K často používaným úderovým technikám dolních končetin patří úder kolenem a přímý kop. Oba tyto údery dolní končetinou jsou mířeny nejčastěji do oblasti slabin. Pokud útočnicka ženy silně uchopí nebo srazí na zem, tak ženy útočí agresivně škrábáním, kousáním, pícháním prstů do očí nosu a různými dalšími brutálními útoky. Tyto útoky způsobující ochromení a eliminaci útočnicka ženy musí využívat, protože nemůžou mužům konkurovat v tvrdých úderech pěstmi a dalších podobných technikách.

4.4 Přirozené obranné techniky žen

Tato podkapitola se bude zabývat přirozenými obrannými technikami žen. Budou zde popsány hlavní obranné techniky žen a vysvětlen princip jejich funkce.

4.4.1 Objetí

Technika objetí je u žen méně častá. Pro účinné provedení této techniky je potřeba dostatečné síly k sevření protivníka.



Obr. č. 43 Technika objetí zepředu [vlastní zdroj]

Technika objetí je využívána ženami především při boji proti ženě. Základem této techniky je objetí a následné silné sevření. Cílem této techniky je omezit útočnicka v pohybu.



Obr. č. 44 Technika objetí zezadu [vlastní zdroj]

Techniku objetí je možné provést zepředu i zezadu. Primárním cílem této techniky je omezení pohybu útočnicka, ale v případě, že se jedná například o zloděje, který neútočí, pouze se snaží utéct, je možné jej obejmout a popřípadě i shodit na zem podražením nohou.

4.4.2 Úchop

Techniky držení ženy provádí nejčastěji při boji proti ženě. Proti muži tyto techniky většinou nejsou efektivní.



Obr. č. 45 Technika držení rukou protivníka [vlastní zdroj]

Technika držení rukou je jednoduché držení za ruce, tlačení prstů proti palci. Držení je technika zamezující protivníkovi částečně v pohybu. Ženu tuto techniku využívají především při boji proti ženě. Tuto techniku využívají ženy před samotným bojem, kdy dochází k provokaci, držením rukou se snaží bránit před prvním útokem pomocí horní končetiny.



Obr. č. 46 Technika držení za oděv [vlastní zdroj]

Další variantou držení, je držení za oděv. Tuto techniku ženy proti mužům opět příliš nevyužívají, kvůli menší fyzické zdatnosti. Tato technika je ženami nejčastěji používána v boji proti ženě.

Další možností využití držení je případ, kdy útočník neútočí, jedná-li se například o zloděje, který se snaží utéct.

4.4.3 Úhyb

První reakcí na útok je bezpochyby odvrácení prvního útoku nebo vyhnutí se prvnímu útok. Technika úhybu reakce na blížící se útok a včasné reakci vyhnout se touto útok.



Obr. č. 47 Technika úhybu před úderem horní končetinou [vlastní zdroj]

Technika úhybu před úderem horní končetinou je založena na včasné reakci na útok protivníka a rychlého pohybu těla, pro úspěšné vyhnutí se útok.

Základem techniky úhybu před horní končetinou je úhyb do stran, úkrok do strany nebo úkrok zpět. Tato technika se snaží zamezit dopadu úderu na tělo ženy a nechává energii útoku vyplynout do prázdna.



Obr. č. 48 Technika úhybu před úderem dolní končetiny [vlastní zdroj]

Technika úhybu před úderem dolní končetiny je nejčastěji úkrok zpět. Technika je založena na včasné reakci na blížící se útok a pohotovém úkroku zpět tak, aby útok nezasál tělo ženy.

4.4.4 Kryt proti úderu horní končetinou

Kryt proti úderu horní končetinou, je základní obranná technika chránící důležité části těla.



Obr. č. 49 Technika krytu jednou rukou [vlastní zdroj]

Technika krytu vychází z vytvoření překážky mezi částí těla, na kterou je útok vedený a samotnou horní končetinou, kterou je útok prováděn. Kryt slouží ke zmírnění následků po zásahu úderem.



Obr. č. 50 Technika krytu oběma rukama [vlastní zdroj]

Kryt oběma rukama je při obraně efektivnější, ale útočnickovi dovoluje pokračovat v útoku a neustálém tlaku. Ženy při boji s muži tyto kryty příliš nevyužijí, protože se nemůžou silou rovnat mužům. Ženy využijí především techniky úhybů a vykrývání útoků.

4.4.5 Vykrytí útoku horní končetiny

Vykrytí úderu horní končetinou je pro ženy efektivnější než využívání krytu. Technika je náročnější na načasování, ale není k jejímu úspěšnému provedení potřebná větší síla.



Obr. č. 51 Technika vykrytí útoku protipohybem ruky [vlastní zdroj]

Technika vykrytí úderu je založena na protipohybu ruky ženy proti úderu horní končetinou útočníka. Tímto pohybem dojde k zastavení úderu ještě před dopadem na tělo ženy. Tato technika je velice výhodná, protože umožňuje po vykrytí úderu, pokračovat další technikou v protiútku.

4.4.6 Kryt proti úderu dolní končetinou

Kryt proti úderu dolní končetinou je základní obrannou technikou proti kopu. Často je ke krytu nohou přidáván i kryt rukou.



Obr. č. 52 Technika krytu rukou a nohou proti útoku dolní končetiny [vlastní zdroj]

Technika krytu zamezuje útočníkovi kopem zasáhnout část těla, na kterou mířil. Základním principem této techniky je zamezení v dopadu kopu na zranitelná místa na těle a nechat kop dopadnout na méně zranitelné místo v oblasti krytu.

4.4.7 Vykrytí útoku dolní končetiny

Vykrytí útoku dolní končetiny je prováděno protipohybem dolní končetiny ženy proti pohybu dolní končetiny útočníka.



Obr. č. 53 Technika vykrytí kopu protipohybem nohy [vlastní zdroj]

Tato technika vykrytí je založena na protipohybu dolní končetiny ženy proti kopu útočníka a tím zastavení kopu ještě před dopadem na tělo ženy. Tato technika podobně jako technika vykrytí úderu horní končetinou, umožňuje následné provedení protiútok.

Obranné techniky, které ženy využívají pro svou obranu, jsou často techniky úhybu a vykrývání úderů, které zamezí dopadu úderu na cílené místo na těle ženy protipohybem ruky ženy proti úderu útočníka. Tyto obranné techniky většinou zamezují dopadu útoku na tělo ženy a umožňují vytvoření prostoru pro ústup z boje nebo rychlý protiútok. Ženy většinou nevyužívají techniky krytu, protože muži jsou svou silou schopni ženu úspěšně zranit i přes kryt. Pokud bojuje žena se ženou, jsou jejich síly téměř vyrovnány a ženy mohou využívat jinou taktiku boje než proti mužům.

4.5 Podobné techniky pro muže a ženy

Tato podkapitola bude obsahovat podobné techniky pro muže a ženy. Tyto techniky budou rozděleny na útočné techniky a obranné techniky.

4.5.1 Útočné techniky mužů a žen

Společné útočné techniky jsou především facka a základní přímý úder pěstí. Tyto úderové techniky jsou téměř stejné pro muže i ženy. Jde o první úder, který muž nebo žena použije. Základem úderových technik je pohyb po přímce nebo oblouku od obránce k útočníkovi. Z tohoto důvodu jsou tyto společné techniky prováděny jak muži, tak ženami. Rozdíl spočívá především v síle úderu, ženy bývají rychlejší ale slabší než muži.

Úderové techniky dolních končetin nemají příliš společného pro muže a ženy. Většina technik prováděných ženami útočí především na mužské slabiny. Ženy v malém množství používají obloukové kopy mířené na dolní končetiny. Muži provádějí častěji obloukové kopy mířené na různé části dolní končetiny. V menší míře muži využívají přímé kopy do slabin.

Technika škrcení je ve většině případů stejná pro muže i ženy. Tato technika spočívá v tlaku na oblasti krku, které je možné provést z téměř jakékoli pozice. Technika škrcení není složitá a ovládají ji jak muži, tak ženy. Stačí pouze vytvořit tlak na krk. K eliminaci protivníka není zapotřebí mnoho síly a tento tlak na krk dokáže vyvinout i slabší člověk.

Většina dalších technik je využívána rozdílně, ale někdy se mezi nimi najdou i podobné techniky pro muže i ženy. Nelze jednoznačně určit, které techniky jsou do detailu stejné u mužů i u žen.

4.5.2 Obranné techniky mužů a žen

Základní obrannou technikou je úhyb. Úhyb je základ každé obrany a je prováděn muži i ženami. Tato technika je náročnější na načasování, ale je výhodnější než například pouhý kryt.

Další částí obrany je vykrývání úderů pohybem vedeným proti přicházejícímu úderu. Tyto techniky jsou společné pro muže i ženy a umožňují další návaznou techniku, tvořící protiútok. Tato obranná technika je v boji velmi výhodná, pokud je správně provedená dostává obránce do výhody nad útočníkem.

Technika krytu je výhodná především pro muže. Ženy tuto techniku příliš nevyužijí. Pro ženy je velice obtížné udržet kryt a ustát silné mužské útoky.

4.6 Rozdíly technik mužů a žen

Tato podkapitola se bude zabývat rozdílnými technikami mužů a žen. Budou zde popsány hlavní rozdíly technik a důvody těchto rozdílů. Dále zde budou uvedeny nevýhody a přednosti žen pro boj s muži.

4.6.1 Rozdíly mužů a žen

Hlavním důvodem využívání rozdílných technik mužů a žen jsou především fyzické předpoklady. Ženy jsou většinou malé postavy s odlišnou muskulaturou, která je menší a disponuje menší fyzickou silou. Podle statistik jsou ženy nejčastěji napadány muži a ženy muže téměř nenapadají.

Ženy musejí při boji využívat všechny možné prostředky a techniky, které jim pomohou přelstít muže. V přímém boji se nemohou mužům postavit, proto musejí využít svou vnímavost, schopnost soustředění se na více věcí současně, rychlost a další vlastnosti pro vítězství v boji s muži. Ženy musejí využít své taktické myšlení, k vytváření léček a schopnost přizpůsobit se v boji o přežití. Všechny rozdíly mužů a žen musí brát v úvahu trenéři, kteří se snaží připravit ženy na sebeobranu. Ženy by v tomto ohledu neměly mít stejný trénink jako muži.

Žena by při boji s mužem měla využívat především zákeřné techniky útočící na citlivá místa na těle. Techniky by v boji měly využívat zranitelná místa na mužském těle, jako jsou genitálie, oči, uši, nos, různé části krku a další místa na těle. Do těchto míst by měly vést své útoky, například tahat, kroutit, škusbat a škrábat s cílem poškodit některé z citlivých míst. Velice efektivní je například přímý úder otevřenou dlaní mířený na nos útočníka, po zásahu ihned píchnout prsty útočnickovi do očí a táhnout jimi hlavu do strany

naproti obloukovému úderu otevřené dlaně mířené na ucho protivníka. Takovéto zákeřné a brutální útoky by měly ženy v boji využívat a díky takovému způsobu boje jsou ženy schopné konkurovat mužské síle [33].

4.6.2 Útočné techniky mužů a žen

Rozdíly v útočných technikách horních končetin mezi muži a ženami jsou převážně v tom, na jaká místa jsou útoky vedeny. Muži primárně horními končetinami útočí pomocí přímých a obloukových úderů na oblast hlavy. Muži při útoku horními končetinami upřednostňují obloukové údery. Muži často používaný útok je obloukový úder pěstí vedený na bradu, dolní čelist, lícní kost nebo oko. Ženy útočí pomocí horních končetin především pomocí přímých úderů na oblast krku a citlivých částí hlavy a obloukových úderů nejčastěji ve formě úderu otevřenou dlaní - fackou. Ženy většinou využívají obloukový úder otevřenou dlaní zvaný facka vedený na bok hlavy, kde nejčastěji zasahují ucho, dolní čelist nebo část krku.

Rozdíly útočných technik prováděných dolními končetinami u mužů a žen je především v tom, že muži nejčastěji využívají techniku obloukového kopu a ženy využívají techniky přímých úderů dolní končetinou. U mužů převládají techniky obloukových kopů, disponující velkou silou, mířené ve většině případů na některou část dolní končetiny. V případě, že se protivník ocitne na zemi nebo se jeho hlava dostane do dosahu mužského kopu, tak se muž snaží zasáhnout kopem protivníkovu hlavu. Ženy často využívají techniky přímého úderu dolní končetinou, které jsou vedeny na mužské slabiny nebo spodní oblast břicha. Žena se snaží primárně zasáhnout mužský rozkrok, při úspěšném zásahu dojde většinou k okamžité eliminaci protivníka.

Muž se v boji snaží dominovat, tlačit a shodit protivníka na zem. Při tomto tlaku se snaží protivníka zasahovat silnými údery a shodit na zem pomocí některé z technik shozu. Ženy při boji většinou techniky shozu nevyužívají a upřednostňují zákeřné techniky boje. Pokud žena použije techniku shozu, tak jde většinou o využití energie protivníka, kterou usměrní a využije ke shozu.

Při boji ženy proti ženě se většinou kombinují techniky tahání za vlasy s úderovými technikami dolních i horních končetin. Technika boje ženy proti ženě se výrazně liší od

boje ženy proti muži. Rozdíl je především v silové vyrovnanosti žen. Z tohoto důvodu využívají techniky, kterými se snaží získat dominanci nad soupeřkou.

4.6.3 Obranné techniky mužů a žen

Rozdíly v obraných technikách mužů a žen jsou především ve využívání krytů. Muži většinou využívají kryty, protože mají dostatečnou sílu na zastavení přicházejícího úderu. Ženy by v boji měly upřednostnit techniky úhybu a vykrytí útoku pohybem proti útoku, které jim umožňují následné navázání na obrannou akci protiútokem.

Pokud dojde k situaci, že je žena napadena mužem, nemůže se žena pouze bránit útokům bez jakéhokoli protiútku. Pokud na to žena dostane prostor, nesmí být pasivní a pouze se bránit ale musí aktivně a agresivně s velmi velkou razancí zaútočit na citlivá místa na těle muže.

Některé situace bohužel neumožňují, žene aktivně se bránit, pokud je protivník příliš agresivní a tvrdě útočí, je pro ženy lepší podvolit se útočníkovi a přečkat útok s cílem zmírnit agresi útočníka a zkusit přežít. Ačkoli je tato skutečnost velice nepříjemná a psychicky náročná, tak je to jedna z možností obrany a pokusu přežít brutální útok [34].

Napadená žena se téměř nikdy nemůže spolehnout na někoho dalšího, kdo by jí mohl pomoci. Útočníci si často oběť vyhlídnou a zaútočí na ni, až ve chvíli kdy ví, že je velmi malá šance, že je někdo vyruší. Z tohoto důvodu by ženy měly být obezřetné a nepodceňovat nebezpečí, v ideálním případě vlastnit obranný prostředek, vědět jak jej použít a mít jej na rychle dostupném místě.

5 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ EXPERIMENTU A DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Tato kapitola bude obsahovat rozbor a výsledky dotazníkového šetření a experimentu. Budou zde detailně rozpracovány získané výsledky z dotazníkového šetření. Výsledky experimentu budou rozděleny do skupin na muže a ženy a věkových kategorií.

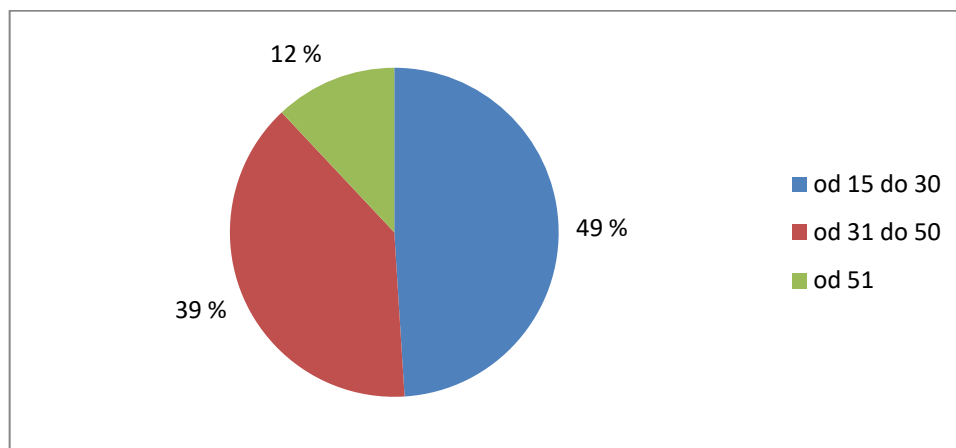
5.1 Výsledky dotazníku

V této podkapitole budou zpracovány výsledky dotazníkového šetření. Bude zde provedeno vyhodnocení dotazníkového šetření a následný závěr a zhodnocení dotazníku.

Dotazník byl určen pro osoby od 15 let a byl rozdělen do věkových kategorií od 15 let do 30 let dále od 31 do 50 let a od 50 let. Dotazníku se zúčastnilo celkem 200 respondentů, což byla maximální hranice základní verze použitého serveru na tvorbu dotazníků. Respondenti obsáhli všechny tři věkové kategorie a odpovídali na otázky dle svého uvážení.

5.1.1 Otázka č. 1

Věkové kategorie jsou rozděleny od 15 do 30 let, od 31 do 50 let a od 51 let. Lidské tělo v období 15 - 30 let dosahuje nejvyšší možné fyzické aktivity, které s narůstajícím věkem klesá.

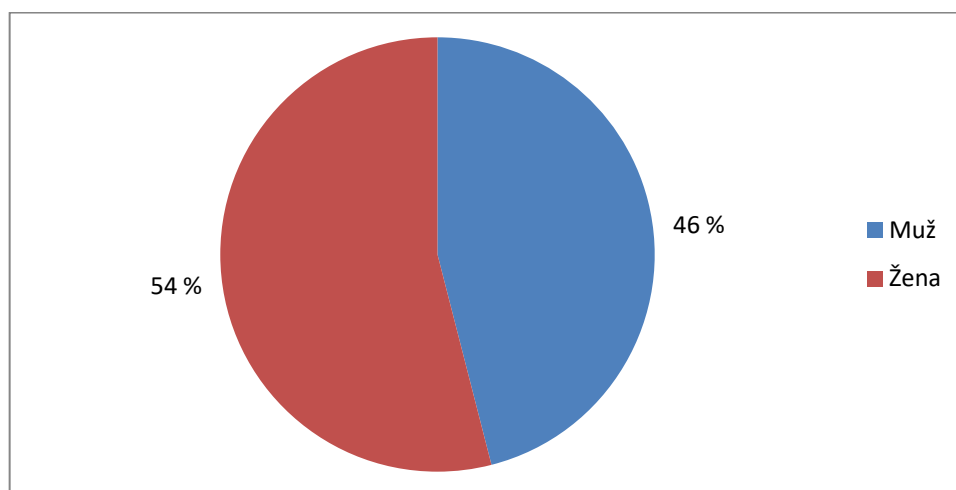


Graf č. 2 Věkové kategorie v dotazníku [vlastní zdroj]

Převážná většina respondentů spadá do věkové kategorie od 15 do 30 let. Do této kategorie spadá celkem 49 % respondentů. Druhou nejpočetnější skupinou je věková kategorie od 31 do 50 let, v níž je celkem 39 % všech respondentů. Poslední věková kategorie od 51 let obsahuje celkem 12 % respondentů.

5.1.2 Otázka č. 2

Tato otázka se zabývá rozdělením mužů a žen.

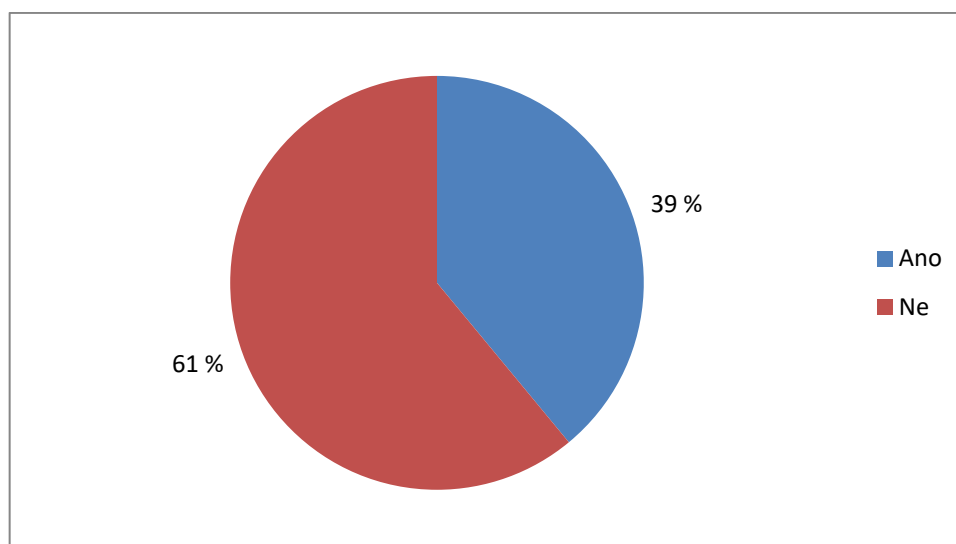


Graf č. 3 Rozdělení mužů a žen [vlastní zdroj]

Převážná většina je tvořena ženami s celkovou hodnotou 54 % ze všech zúčastněných respondentů. Zbýlých 46 % respondentů jsou muži.

5.1.3 Otázka č. 3

V této otázce se zkoumá zájem respondentů o bojové umění, bojový sport nebo bojový systém. Důležité je zjistit zda respondenti jeví alespoň nějaký zájem o tuto problematiku.

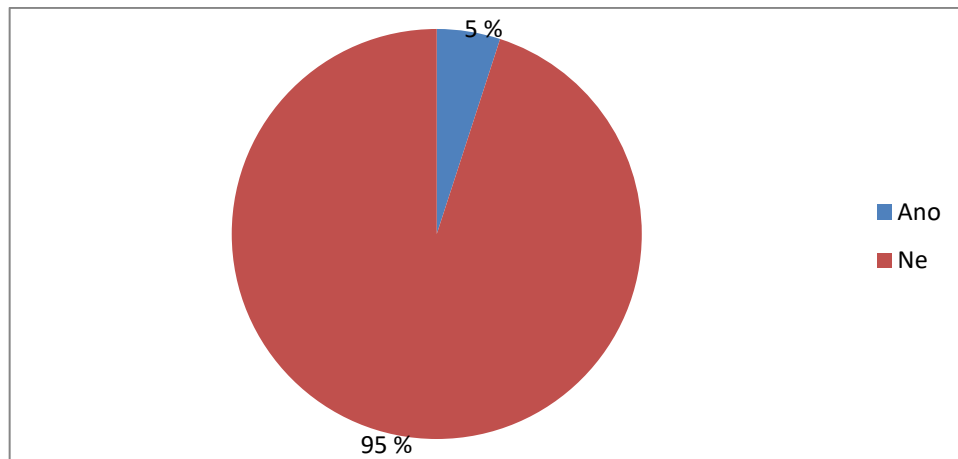


Graf č. 4 Zájem respondentů o Bu, Bs a Bsys [vlastní zdroj]

Z dotazníku vyplývá, že převážná většina se vůbec nezajímá o bojové umění, bojové sporty a bojové systémy. Na grafu je znázorněno 61 % všech respondentů, kteří o tuto problematiku nejeví zájem. Zbylých 39 % respondentů se zajímá, nebo má alespoň minimální povědomí o této problematice.

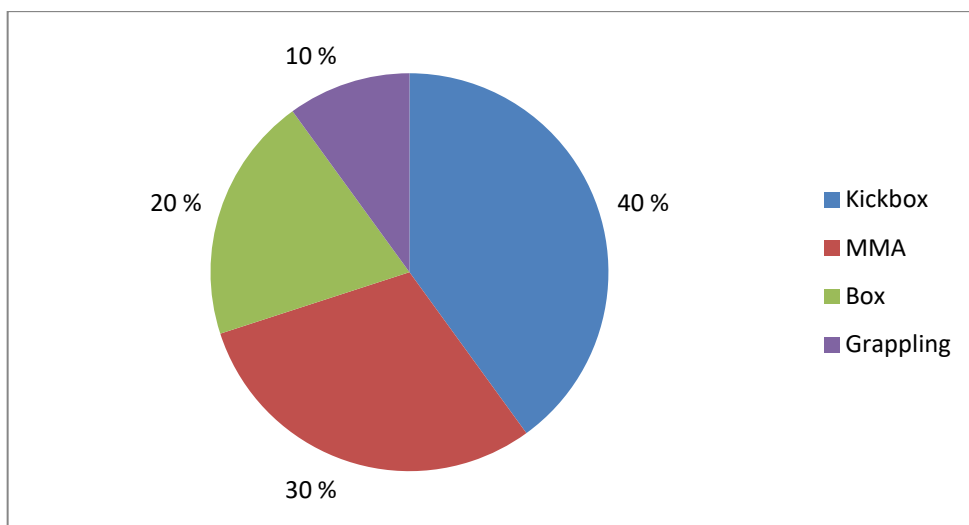
5.1.4 Otázka č. 4

Čtvrtá otázka se skládá ze dvou otázek zjišťujících, zdali respondenti aktivně trénují bojové umění, bojový sport nebo bojový systém. Druhá otázka zjišťuje, co přesně respondenti trénují.



Graf č. 5 Aktivní výcvik respondentů [vlastní zdroj]

První část otázky vypovídá o tom, že 95 % respondentů netrénuje žádné bojové umění, bojový sport ani bojový systém. Zbýlých 5 % aktivně trénuje kickbox, MMA, box a grappling.

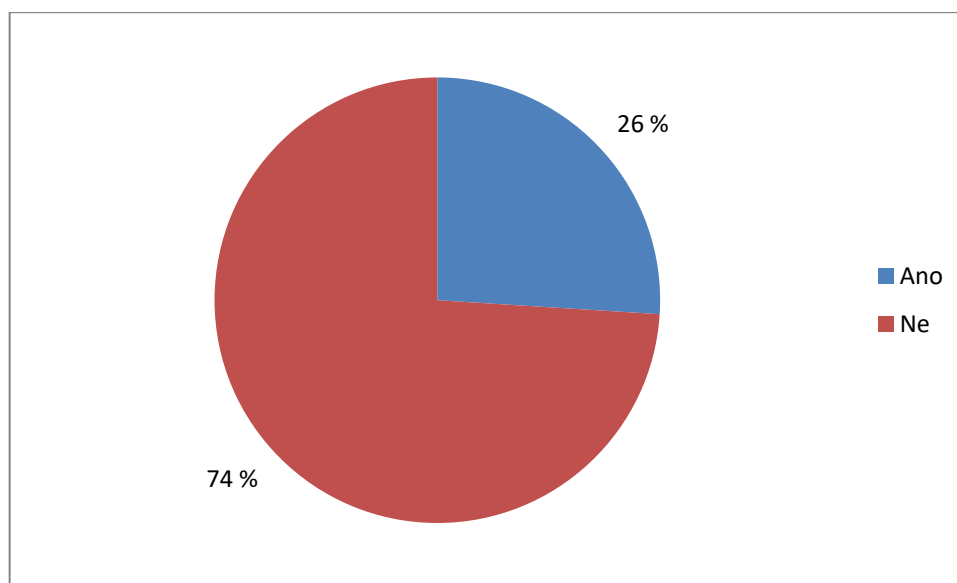


Graf č. 6 Bojové sporty aktivně trénované respondenty [vlastní zdroj]

Z tohoto grafu lze zjistit, že z celkového počtu 5 % respondentů, kteří aktivně trénují, jsou celkem 4 respondenti trénující kickbox, další 3 respondenti trénující MMA, dva respondenti trénující box a zbylý jeden respondent trénuje grappling. Všichni aktivně trénující respondenti trénují bojové sporty. Převládají zde bojové sporty založené na úderových technikách.

5.1.5 Otázka č. 5

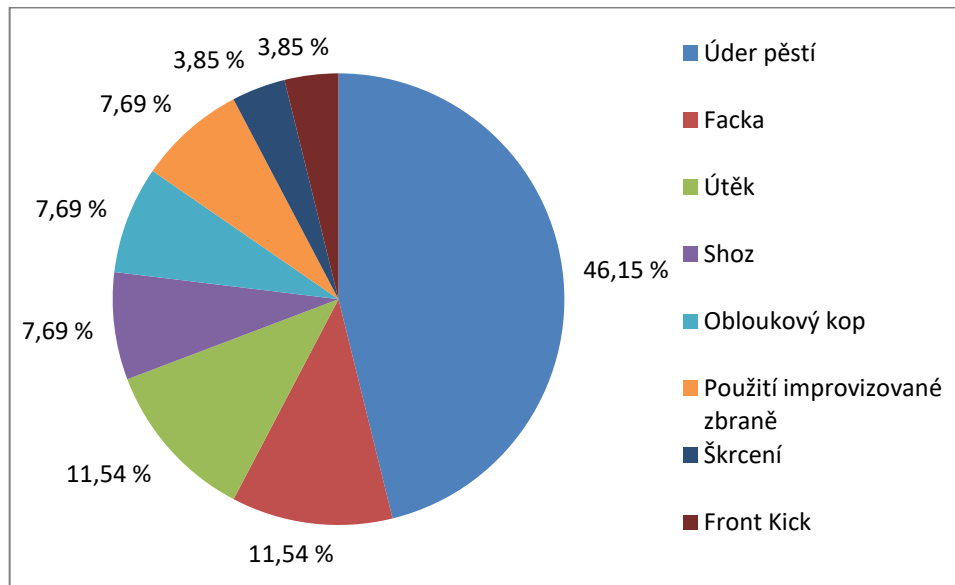
V otázce číslo pět je zjišťováno, zda se respondenti někdy účastnili konfliktu. V druhé části otázky se zkoumá, jakou techniku použili respondenti, kteří se někdy konfliktu zúčastnili.



Graf č. 7 Účast v reálném konfliktu [vlastní zdroj]

Z výsledků vyplývá, že většina respondentů se do fyzického konfliktu nikdy nedostala. Celkem 74 % všech respondentů se nikdy neúčastnilo boje.

Ze zbylých 26 % respondenti odpověděli, že se boje zúčastnili. V následujícím grafu je vyobrazeno jaké techniky se při boji nejvíce používaly.

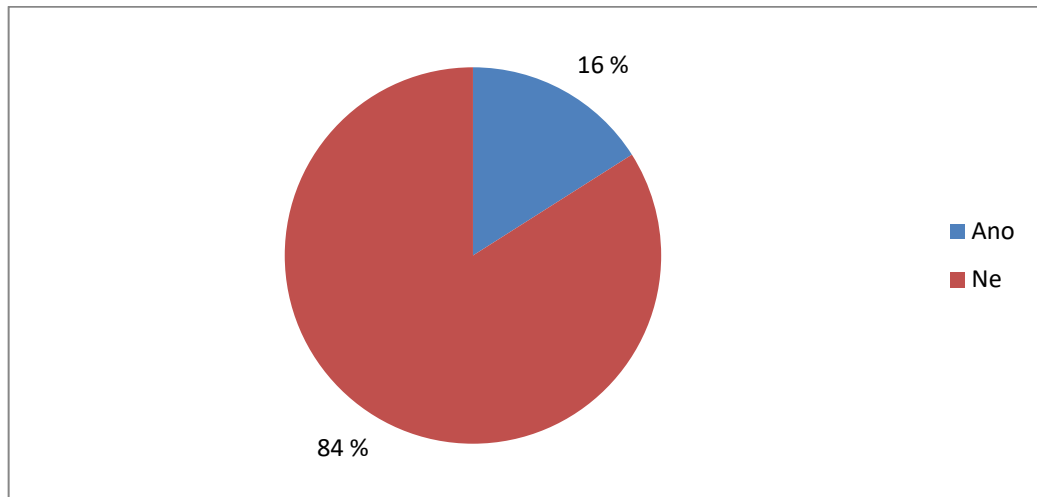


Graf č. 8 Techniky využívané v reálném konfliktu [vlastní zdroj]

Z výsledků lze určit nejpoužívanější techniky k boji. Celkem 46,15 % respondentů použilo v boji úder pěstí a 11,54 % dotazovaných použilo úder otevřenou dlaní zvaný facka. Velká část respondentů 11,54 % z boje uteklo.

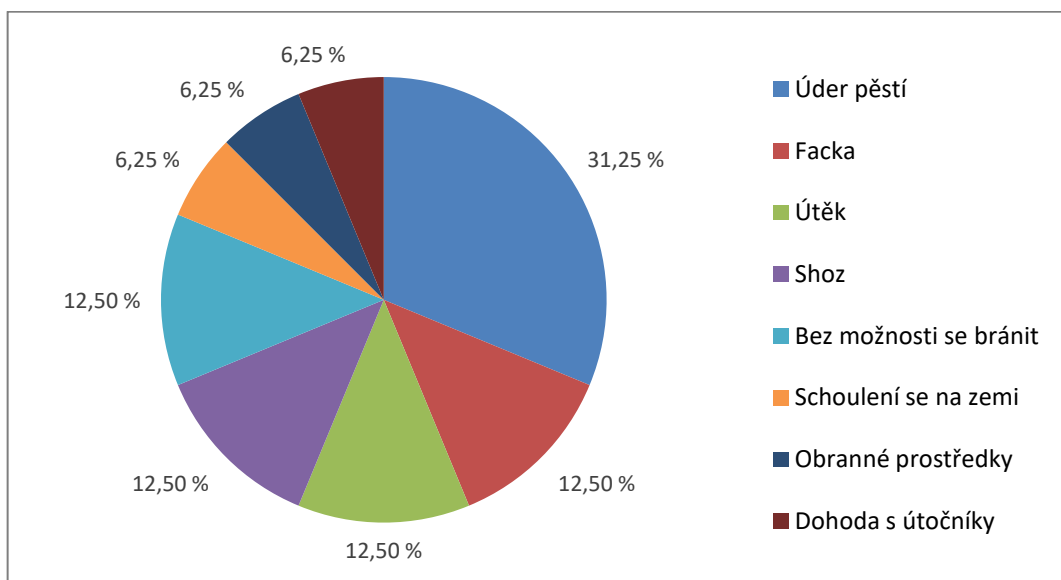
5.1.6 Otázka č. 6

Další otázka v dotazníku řešila boj proti dvěma a více lidem. Respondenti zde byli dotazováni, zdali se někdy dostali do fyzického konfliktu s více než jedním protivníkem.



Graf č. 9 Účast v reálném konfliktu proti dvěma a více lidem [vlastní zdroj]

Celkem 16 % respondentů se někdy dostalo do konfliktu s více než jedním protivníkem. Zbýlých 84 % se do takovéto situace nedostalo. V druhé části otázky byli respondenti tázáni, jaké techniky k boji proti více osobám použili.

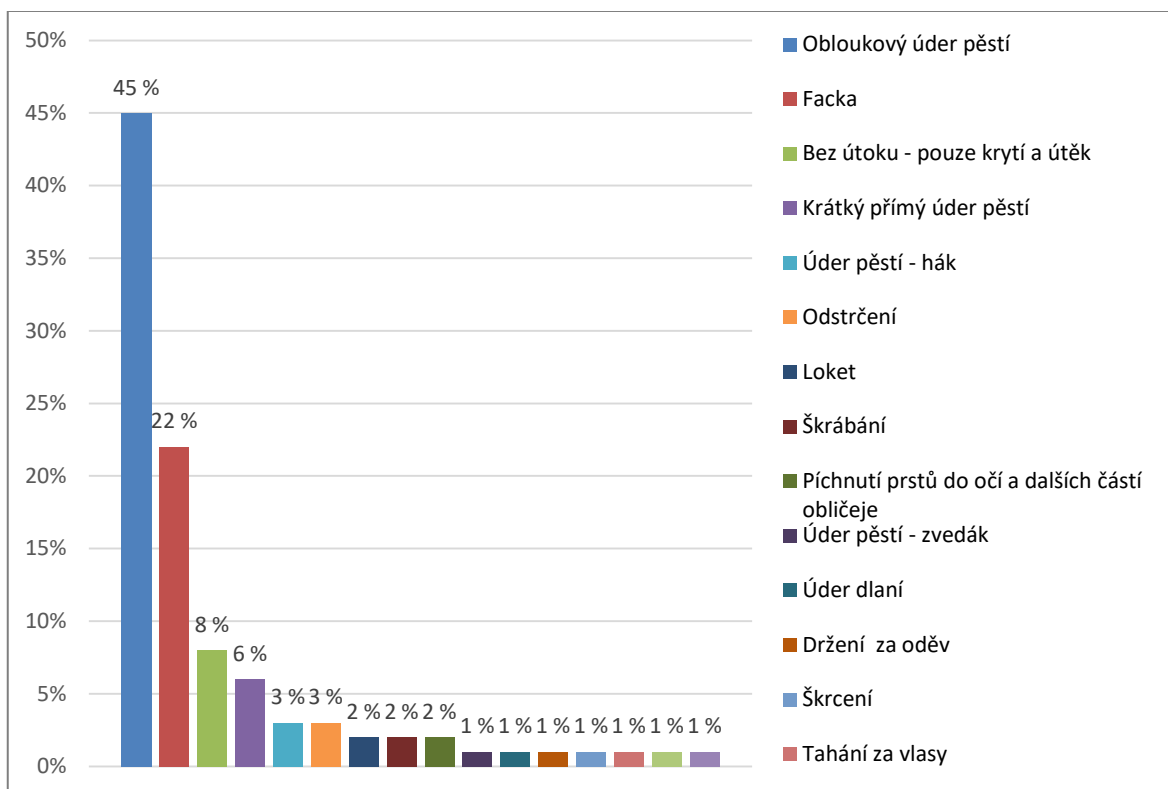


Graf č. 10 Techniky využívané v boji proti dvěma a více lidem [vlastní zdroj]

Nejpoužívanější technika v boji je úder pěstí, kterou použilo 31,25 % respondentů účastnících se konfliktu proti více jak jednomu útočníkovi. Další využívané techniky jsou facka a shoz protivníka s celkem 12,5 %. Další respondenti využili útěku ve 12,5 % a stejný počet respondentů neměl šanci z boje uniknout, ani se bránit.

5.1.7 Otázka č. 7

Otázka číslo 7 se zabývá technikou prováděnou pouze horní končetinou. V grafu lze vidět všechny techniky, které respondenti uvedli, ale častěji používané jsou pouze některé.



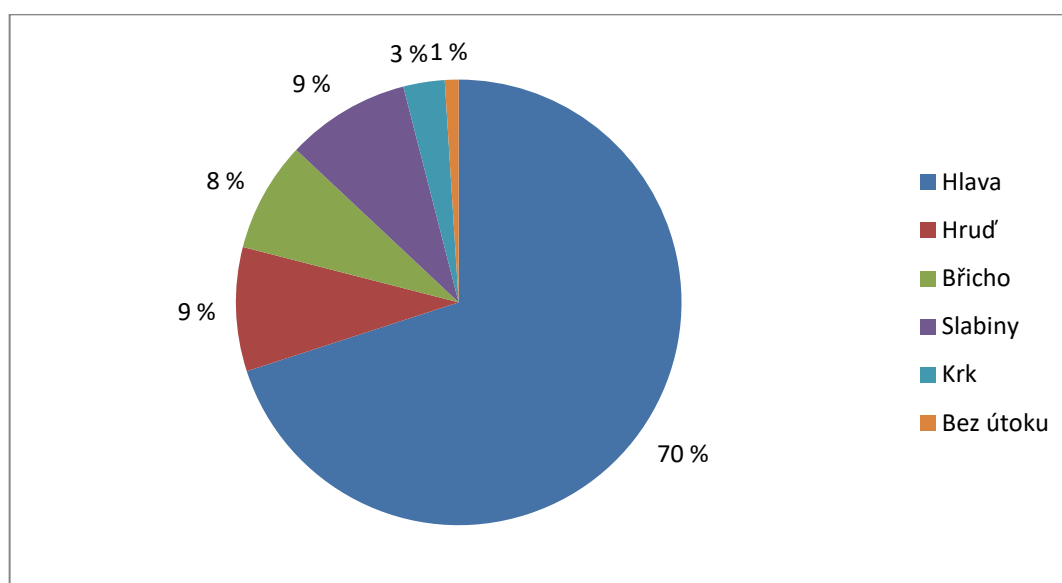
Graf č. 11 Technika provedená horní končetinou [vlastní zdroj]

Mezi nejpoužívanější techniky boje pomocí horní končetiny patří úderové techniky. Nejpoužívanější úderovou technikou je obloukový úder pěstí, který uvedlo 45 % respondentů. Další velice častá úderová technika je facka, zvolená 22% respondentů. Méně

častá technika je přímý úder pěstí, zvolený 6 % respondentů. V dotazníku také 8 % respondentů uvedlo, že by nebyli schopni útočit.

5.1.8 Otázka č. 8

Tato otázka souvisí s otázkou číslo 7 a určuje místo na těle, na které respondenti útok horní končetinou vedou.

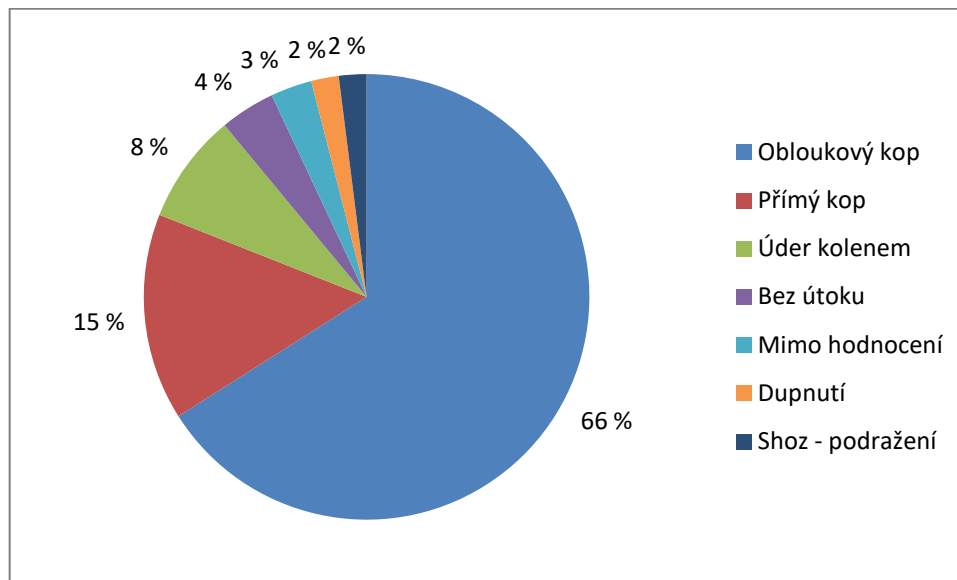


Graf č. 12 Místa na těle kam byly útoky horní končetinou vedeny [vlastní zdroj]

Celkem 70 % respondentů se snaží při útoku horní končetinou utočit na oblast hlavy. Na druhé pozici, 9 % respondentů, je útok vedený na oblast slabin a hrudi. Dalším místem, kam respondenti vedli své útoky, je z 8 % oblast břicha. Lze tedy předpokládat, že většina osob na základě tohoto dotazníkového šetření vede útok horní končetinou na hlavu protivníka.

5.1.9 Otázka č. 9

V této otázce respondenti uvedli, jakou použijí techniku při útoku pomocí dolní končetiny.

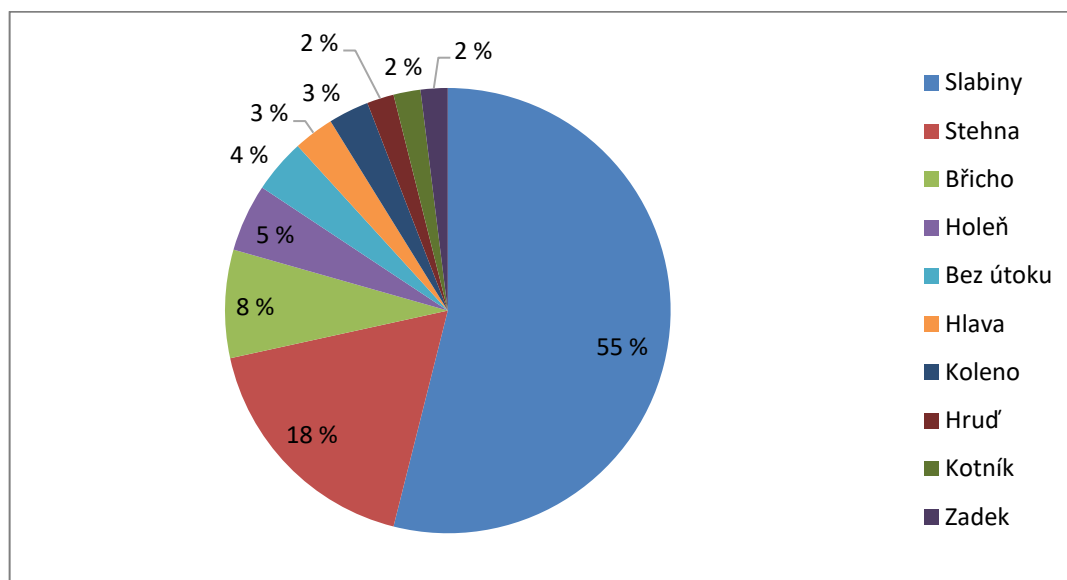


Graf č. 13 Technika provedená dolní končetinou [vlastní zdroj]

Respondenti nejčastěji útočili pomocí obloukového kopu, celkem v 66 % responsí. Dalším používaným úderem dolní končetiny je přímý kop, který respondenti použili v 15 % případů. Respondenti v 8 % případů použili úder kolenem. Dále celkem 4 % respondentů nedokázalo nijak zaútočit pomocí dolní končetiny.

5.1.10 Otázka č. 10

Otázka číslo 10 souvisí s otázkou číslo 9 a určuje, na jaké místo na těle vedli respondenti útok pomocí dolní končetiny.



Graf č. 14 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolní končetinou [vlastní zdroj]

Slabiny patří k nejčastěji používanému místu, na které respondenti útočili, s celkovým počtem 55 %. Dalším velice častým místem, na které je útok pomocí dolní končetiny veden, je oblast stehen s celkem 18 %. Respondenti v 8 % zvolili také oblast břicha jako cíl útoku pomocí dolní končetiny. 4 % všech respondentů nedokázala pomocí dolní končetiny zaútočit na žádné místo na těle.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina respondentů aktivně netrénuje žádné bojové umění, bojový sport ani bojový systém a celkem 26 % všech respondentů se někdy účastnilo fyzického konfliktu. Celkem 16 % respondentů se někdy dostalo do konfliktu proti dvěma a více útočníkům. Nejčastějším typem útoku, který respondenti využili v reálném boji, byl úder pěstí. Dále z dotazníkového šetření vyplývá, že ze všech respondentů, celkem 45 % respondentů by použilo k útoku horní končetinou obloukový úder pěstí mířený na oblasti hlavy. Dalším často uváděným způsobem útoku, byl uváděn úder otevřenou dlaní - facka mířená rovněž na oblasti hlavy, celkem ve 22 % případů.

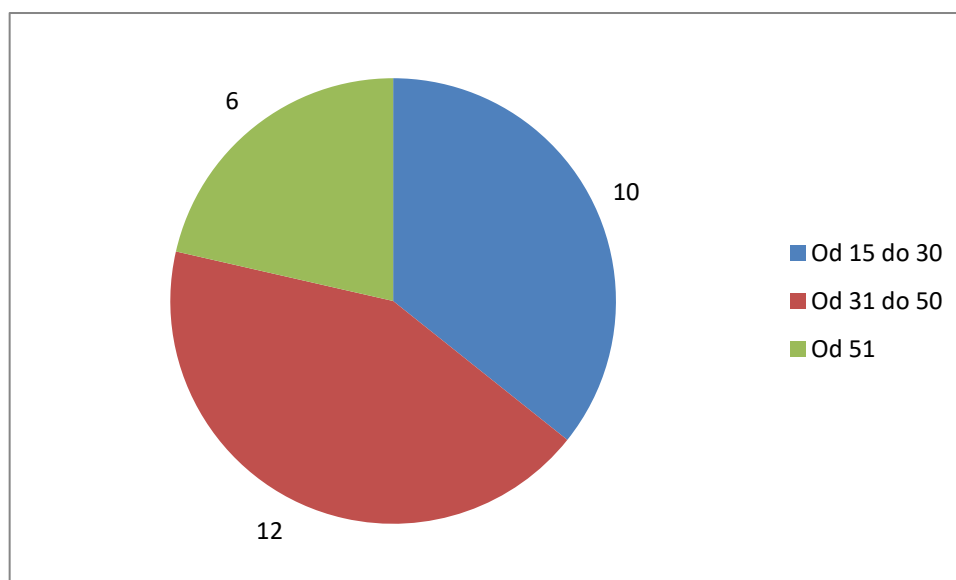
Mezi často používané útoky dolní končetinou jsou techniky obloukového kopu, přímého kopu a úder kolenem. Tyto techniky byly nejčastěji směřovány na oblasti slabiny a stehna.

5.2 Výsledky experimentu u mužů

Výsledky experimentu byly pro lepší přehlednost rozděleny na výsledky mužů a žen. V této podkapitole je vyhodnocen experiment s muži. Jsou zde uvedeny výsledky jednotlivých částí experimentu. Jednotlivé části jsou popsány a obsahují grafy se statistikami výsledků.

5.2.1 Základní informace

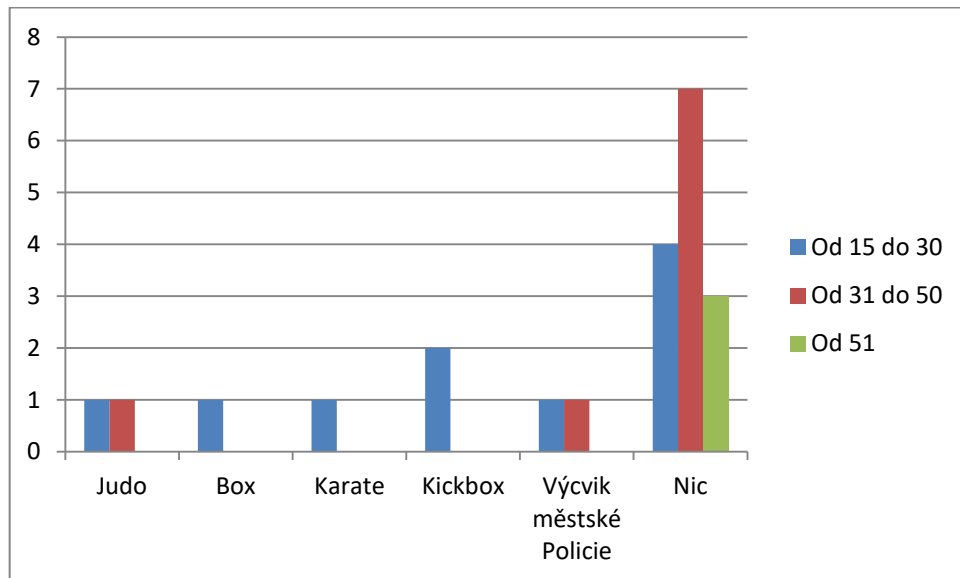
Experimentu se účastnilo celkem 60 osob, z tohoto počtu bylo celkem 28 mužů. Tito muži byli rozděleni na věkové kategorie od 15 do 30 let, od 31 do 50 let a od 51 let. Tyto tři kategorie jsou znázorněny v grafech u každého pokusu.



Graf č. 15 Věkové kategorie mužů v experimentu [vlastní zdroj]

Z celkového počtu 28 mužů účastnících se experimentu bylo celkem deset mužů ve věkové kategorii od 15 do 30 let. Další věková kategorie od 31 do 50 let obsahovala 12 respondentů a věková kategorie od 51 let obsahovala šest respondentů.

Všichni muži účastníci se experimentu aktivně netrénují žádné bojové umění, bojový sport ani bojový systém.

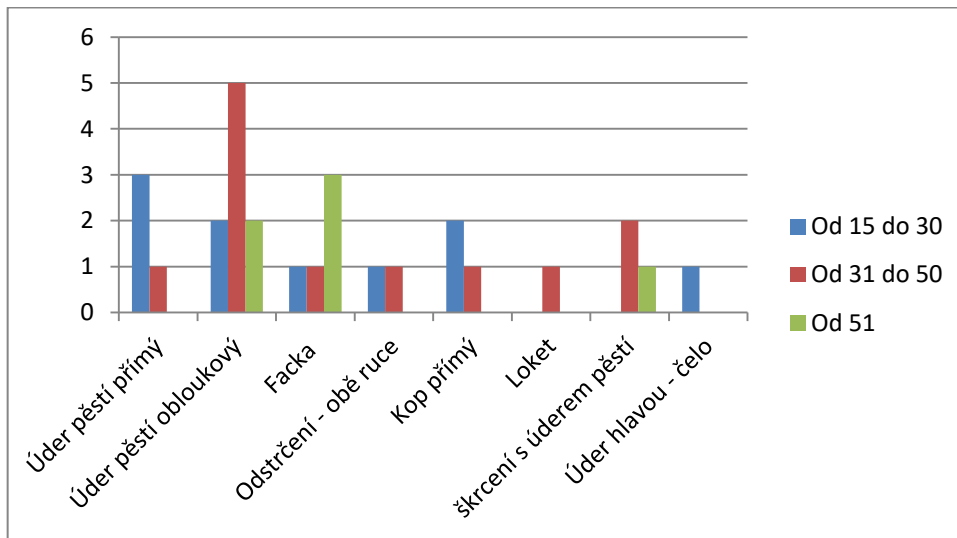


Graf č. 16 Trénink některého z Bu, Bs, Bsys v minulosti [vlastní zdroj]

Respondenti byli dotazováni, zda v minulosti trénovali nějaké bojových umění, bojový sport nebo bojový systém. V grafu č. 16 jsou uvedeny aktivity respondentů. Většina respondentů ani v minulosti netrénovala bojová umění, bojové sporty ani bojové systémy.

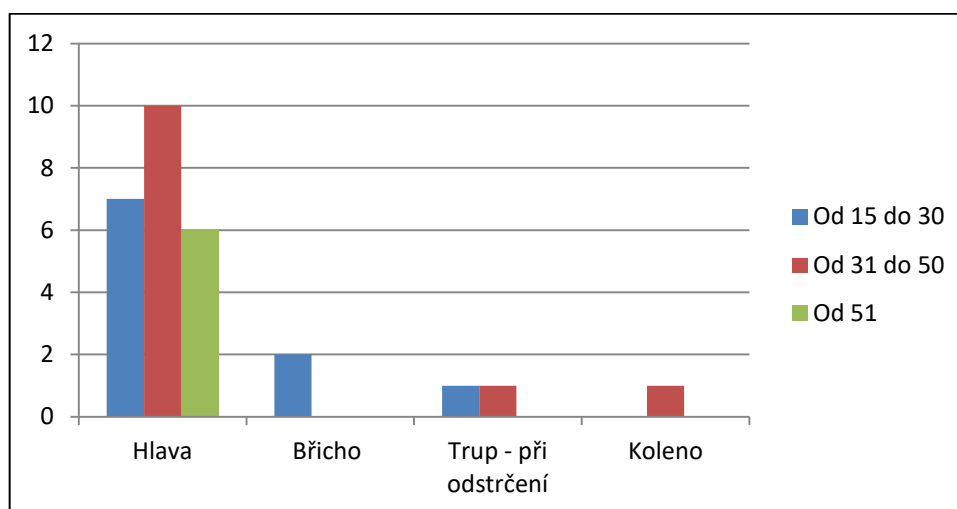
5.2.2 Test útoku

První část experimentu se skládala z otestování útoku mužů, kteří měli simulovat boj s figurantem.



Graf č. 17 Techniky využití k prvnímu útoku [vlastní zdroj]

Muži nejčastěji zaútočí pomocí horní končetiny. Většina mužů ve věkových kategoriích od 15 do 30 let a od 31 do 50 let využila přímý a obloukový úder pěstí. Muži nad 51 let nejčastěji použili obloukový úder otevřenou dlaní - facku. Většina mužů slovy dodala, že agresivní útok by byl doprovázen držením jednou rukou a obloukovými nebo přímými údery druhou rukou.

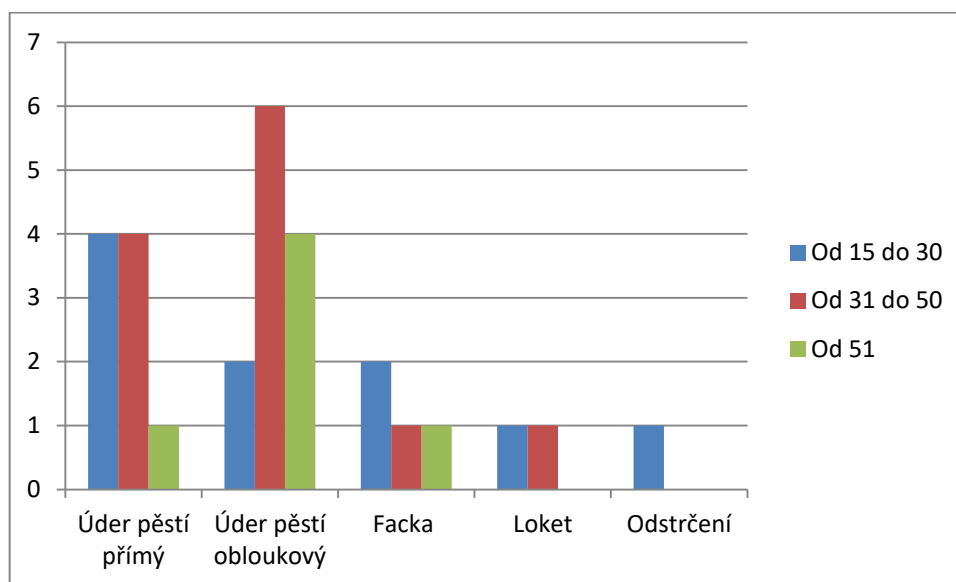


Graf č. 18 Místa na těle zasažená prvním útokem [vlastní zdroj]

Většina útoků byla vedena horními končetinami, tedy obloukovými a přímými údery. Respondenti nejčastěji útočili na oblasti hlavy. Všechny úderové techniky provedené horními končetinami byly vedeny na oblasti hlavy.

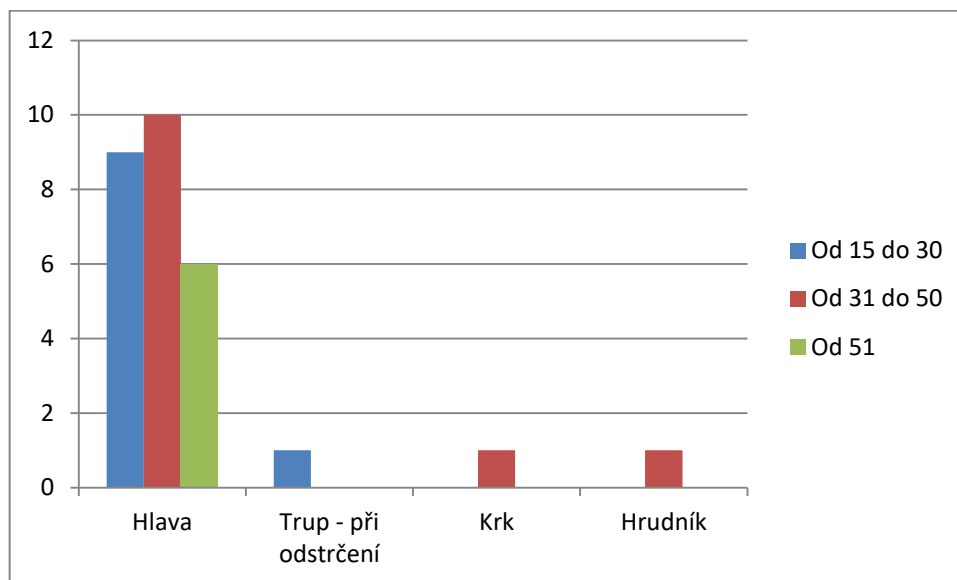
5.2.3 Test útoku horní končetinou

Další test byl zaměřen přímo na útok horní končetinou. Tento útok byl simulován na figuranta.



Graf č. 19 Techniky provedené horní končetinou [vlastní zdroj]

Většinu útoků provedených horními končetinami tvoří úderové techniky. Mezi použité úderové techniky patří přímý úder pěstí, obloukový úder pěstí, obloukový úder otevřenou dlaní - facka a úder loktem.

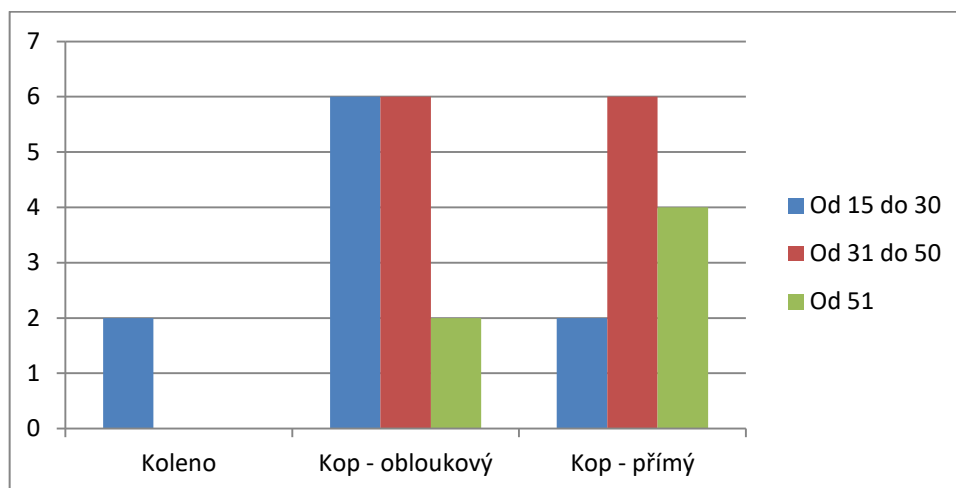


*Graf č. 20 Místa na těle kam byly vedeny útoky horními končetinami
[vlastní zdroj]*

Převážná většina všech útoků, tvořených úderovými technikami, byla vedena na oblasti hlavy. Pouze ve dvou případech byly úderovými technikami zasažena jiná místa na těle, a to krk a hrudník.

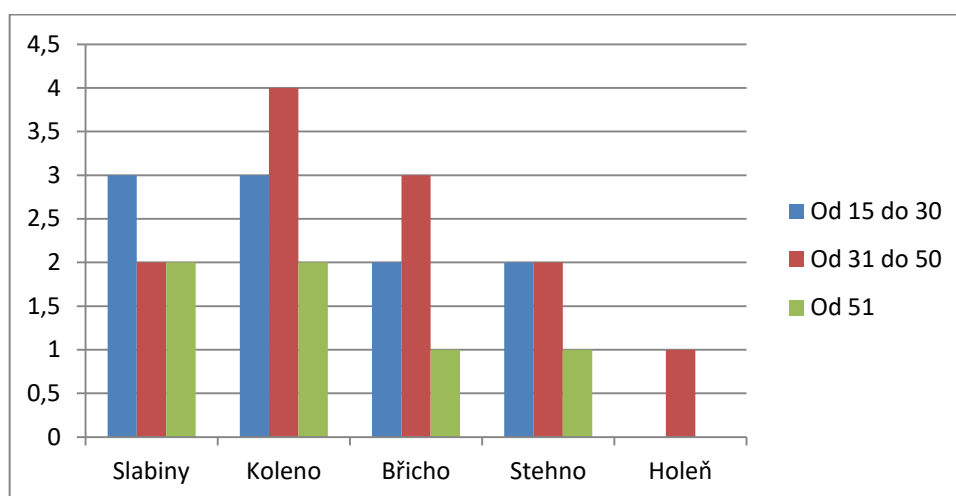
5.2.4 Test útoku dolní končetinou

V této části experimentu byli respondenti testováni na útok pomocí dolní končetiny. Útoky byly prováděny simulací na figurantovi.



Graf č. 21 Techniky provedené dolní končetinou [vlastní zdroj]

Při testu útoku dolními končetinami využili všichni respondenti úderové techniky. Mezi využívané úderové techniky prováděné dolními končetinami patří přímý kop a obloukový kop. Pouze ve dvou případech byl použit úder kolenem.

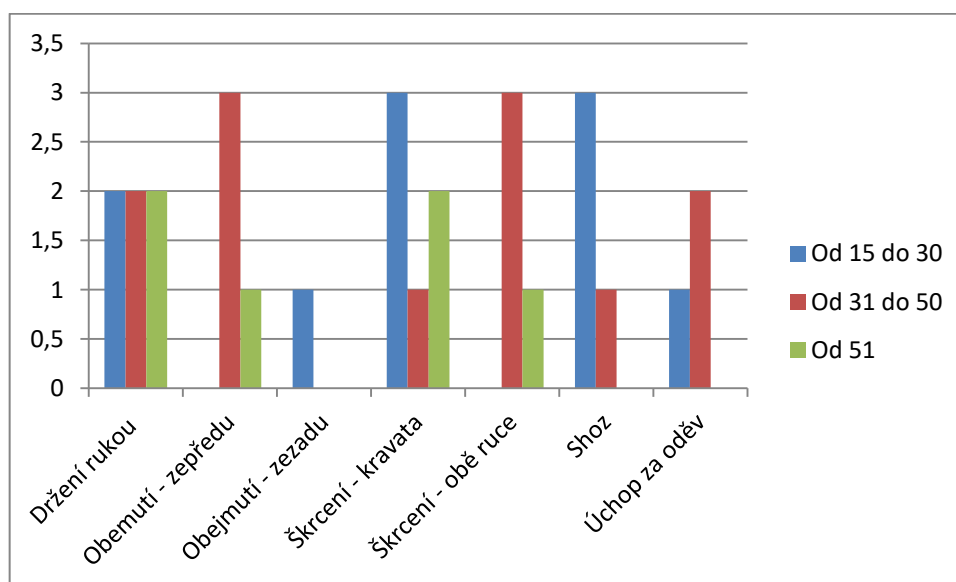


Graf č. 22 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolními končetinami [vlastní zdroj]

Úderové techniky dolních končetin byly muži prováděny nejvýše do úrovně břicha. Většina mužů útočila na různé části dolních končetin a oblasti slabin. Častým místem zásahu pomocí dolní končetiny byly také oblasti břicha.

5.2.5 Test zamezení útočníkovi v pohybu

V tomto testu byli respondenti testováni na způsob zamezení útočníkovi v pohybu. Zamezení v pohybu je zde myšleno jako omezení v pohybu, například jako omezení v pokračování boje nebo zamezení útěku.

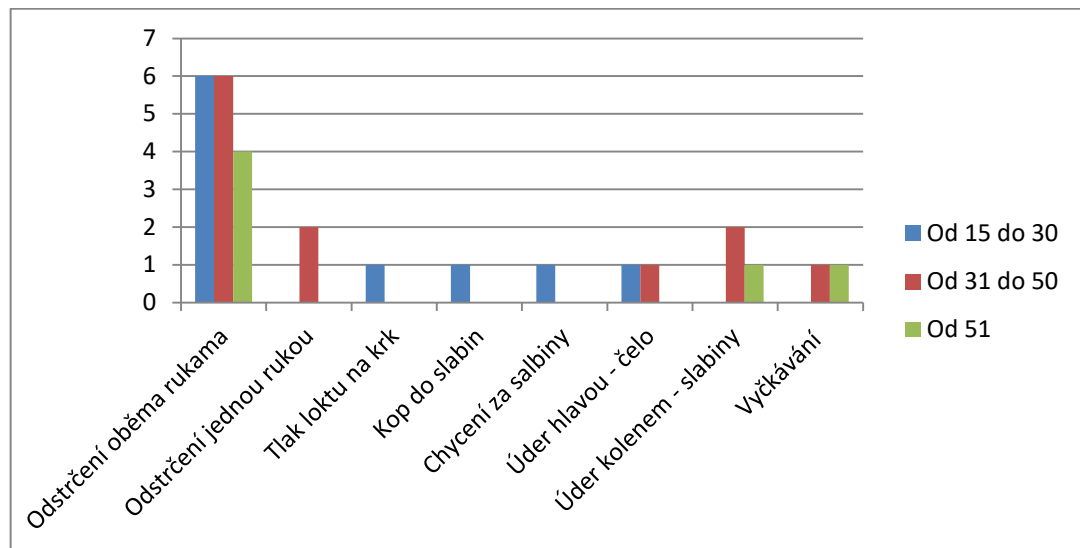


Graf č. 23 Techniky na zamezení pohybu útočníka [vlastní zdroj]

Respondenti využívali ve větší míře techniky držení a úchopu. Jsou zde ve velké míře zastoupené i útočné techniky především techniky škrčení.

5.2.6 Test zbavení se protivníka při narušení osobního prostoru

Další test byl proveden na obranu osobního prostoru. Respondenti zde byli testováni, jakým způsobem budou reagovat na agresora narušujícího jejich osobní prostor.

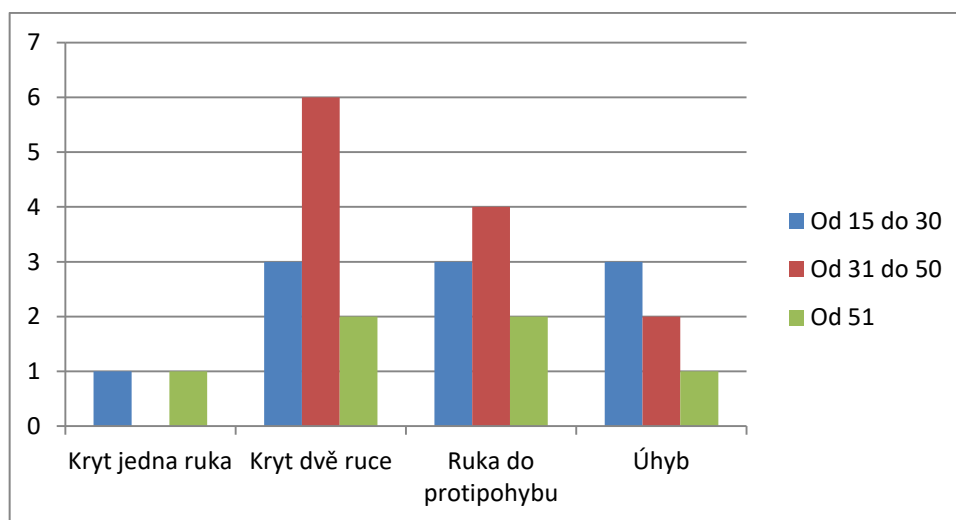


Graf č. 24 Techniky použité na obranu osobního prostoru [vlastní zdroj]

Při narušení osobního prostoru většina mužů reagovala odstrčením protivníka dále od sebe. K tomuto odstrčení nejčastěji využívali techniku odstrčení oběma rukama. Dále se zde objevují útočné techniky jako je například úder hlavou pomocí čela nebo úder kolenem mířený do slabin. Celkem dva respondenti vyčkávali na další reakci agresora.

5.2.7 Test na obranu proti útoku

V této další části je experiment zaměřen na testování obrany člověka. V tomto testu byli muži testováni proti libovolnému útoku. Útoky byly nejčastěji tvořeny úderovými technikami provedených horními končetinami.

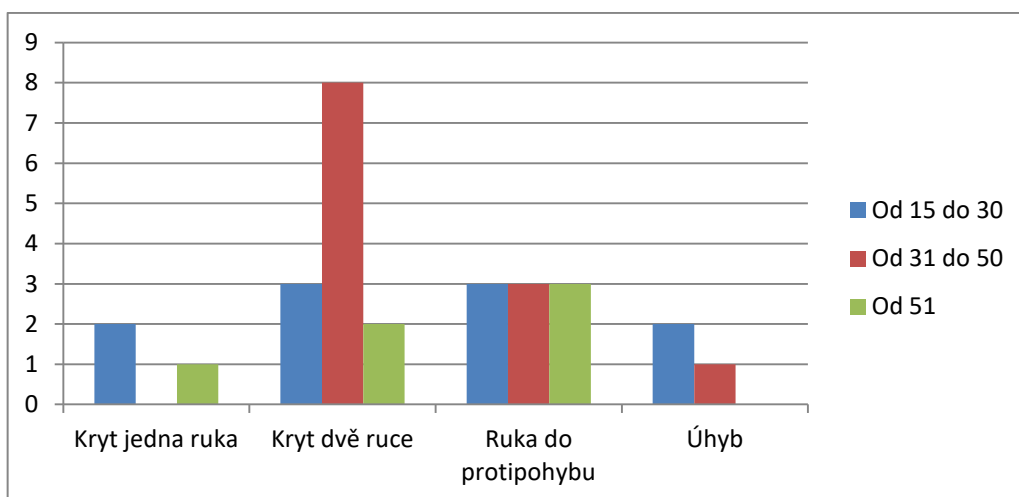


Graf č. 25 Obranné techniky využité při útoku [vlastní zdroj]

Při útoku na respondenty byly nejvíce využívány kryty oběma rukama a vykrývání úderů protipohybem ruky. Velice časté byly taky pokusy o úhyb. Při delším boji docházelo ke kombinaci těchto tří častých technik.

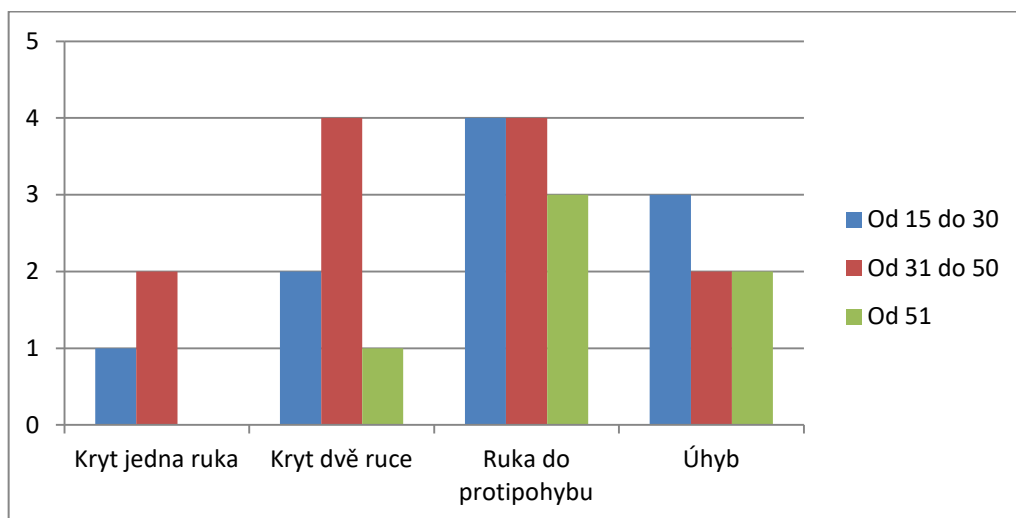
5.2.8 Test na obranu proti útoku horní končetinou

Tato část testu v experimentu byla zaměřena přímo na obranu proti útoku horní končetinou. Byly zde testovány dva druhy útoku, a to úder pěstí a úder otevřenou dlaní - facka.



Graf č. 26 Techniky na obranu proti úderu pěstí [vlastní zdroj]

Při útoku pěstí na respondenty byly nejčastěji používány obranné techniky krytu oběma rukama a vykrytí úderu rukou do protipohybu útoku.

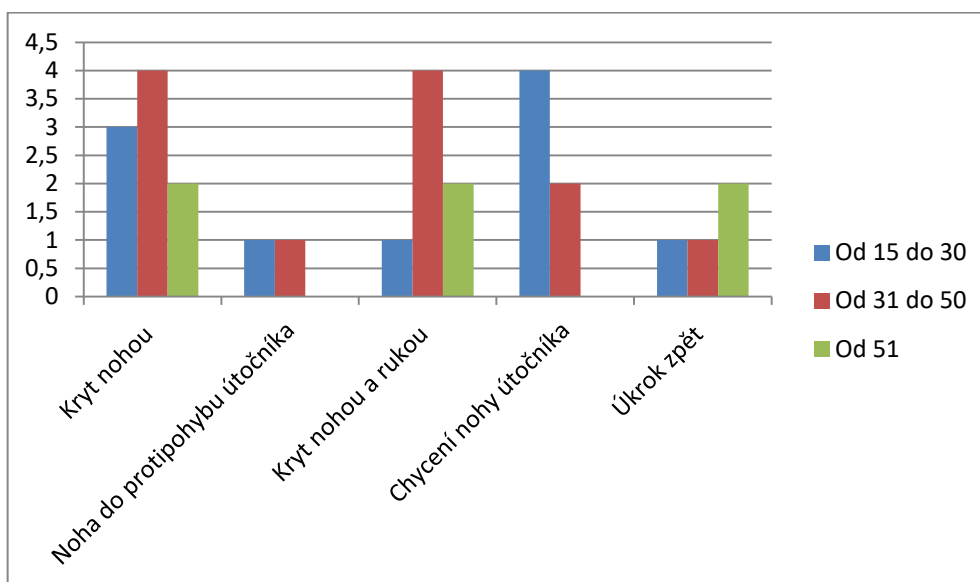


Graf č. 27 Techniky na obranu proti úderu otevřenou dlaní - facke [vlastní zdroj]

Respondenti se proti útoku otevřenou dlaní - facce bránili více vykrytím útoku protipohybem ruky proti úderu. Opět je v tomto případě často využito krytí oběma rukama a úhyb.

5.2.9 Test na obranu proti kopu

V této části experimentu byli muži testováni na obranu proti útoku dolní končetinou. V simulaci se figurant snažil zasáhnout testovou osobu kopem.

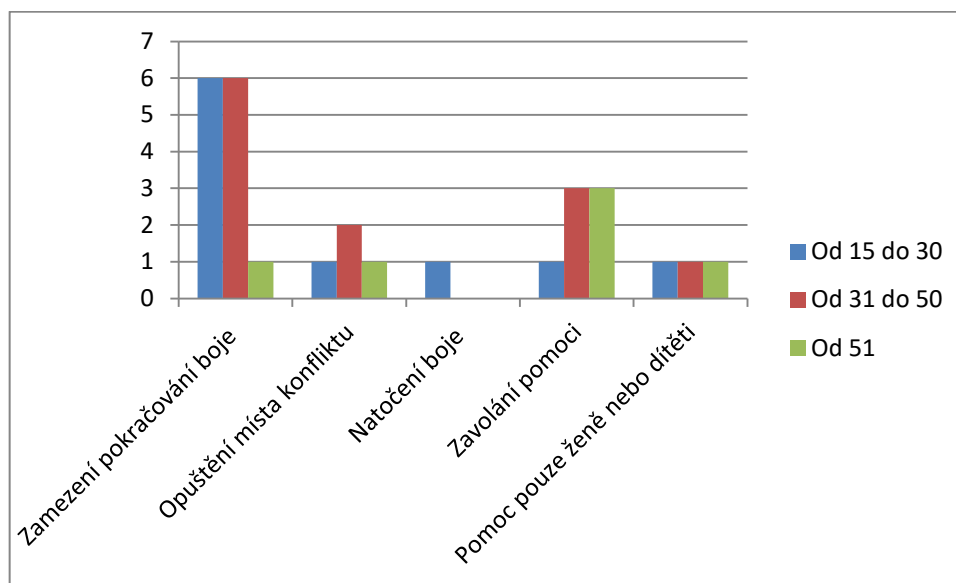


Graf č. 28 Techniky použity na obranu proti útoku dolní končetinou
[vlastní zdroj]

Většina respondentů se snažila využít krytí proti útoku dolní končetinou a chycení nohy útočnicka. Někteří muži se snažili útoku vyhnout úkrokem zpět.

5.2.10 Reakce na boj dvou a více lidí

Poslední část experimentu měla za úkol zjistit reakce mužů na konflikt dvou cizích mužů.



Graf č. 29 Reakce na boj dvou cizích osob [vlastní zdroj]

Většina mužů reagovala na konflikt tak, že se snažili zamezit v pokračování boje, rozdělením dvou agresorů. Někteří muži se do konfliktu nechtěli zapojit a tak by z místa konfliktu odešli. Pouze další tři muži přemýšlející o opuštění místa konfliktu řekli, že by se o konflikt zajímali pouze v případě, že by šlo o napadenou ženu, dítě nebo by jeden z účastníků byl viditelně slabší.

Z experimentu lze usoudit, že muži při prvním útoku nejčastěji útočí na oblast hlavy přímými a obloukovými údery pěstí. Pokud dojde k použití útočné techniky pomocí dolních končetin, tak je většinou použit přímý a obloukový kop mířený na některou z částí dolní končetiny slabiny nebo břicho. Při snaze zamezit útočnickovi v pohybu, muži často využívají techniky držení. Pokud dojde k narušení osobního prostoru, tak většina mužů reaguje odstrčením protivníka oběma rukama. Při obraně jsou nejvíce využívány kryty oběma rukama a kryt nohou. Při reálné boji často dochází ke kombinování technik. Mezi nejčastější útočné kombinace technik patří u mužů techniky držení, škrcení jednou rukou a

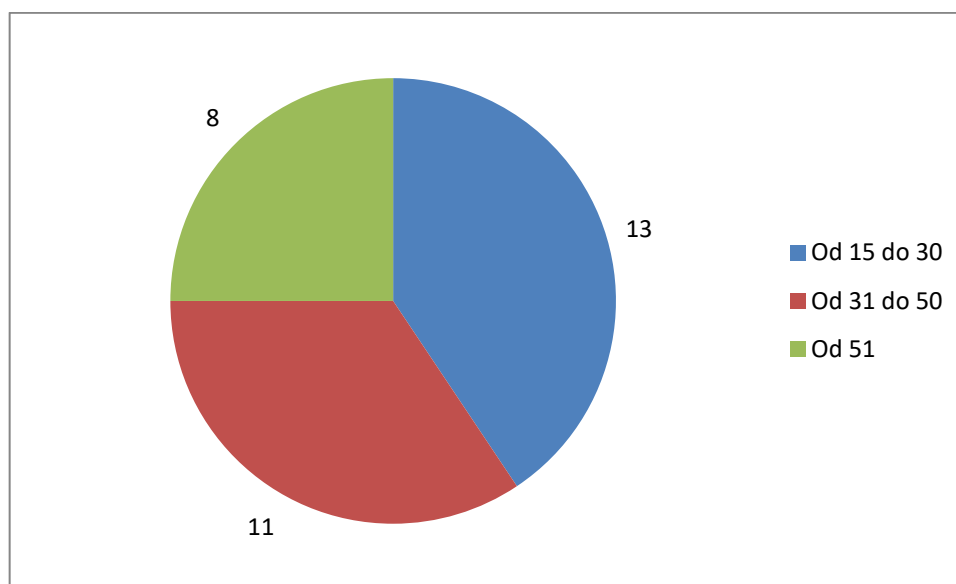
druhou rukou jsou prováděny úderové techniky. Vždy však záleží na každém jedinci, které techniky nejčastěji využívá.

5.3 Výsledky experimentu u žen

V této podkapitole bude vyhodnocen experiment s ženami. Budou zde uvedeny výsledky jednotlivých testů v experimentu. Jednotlivé části zde budou popsány a výsledky znázorněny grafem.

5.3.1 Základní informace

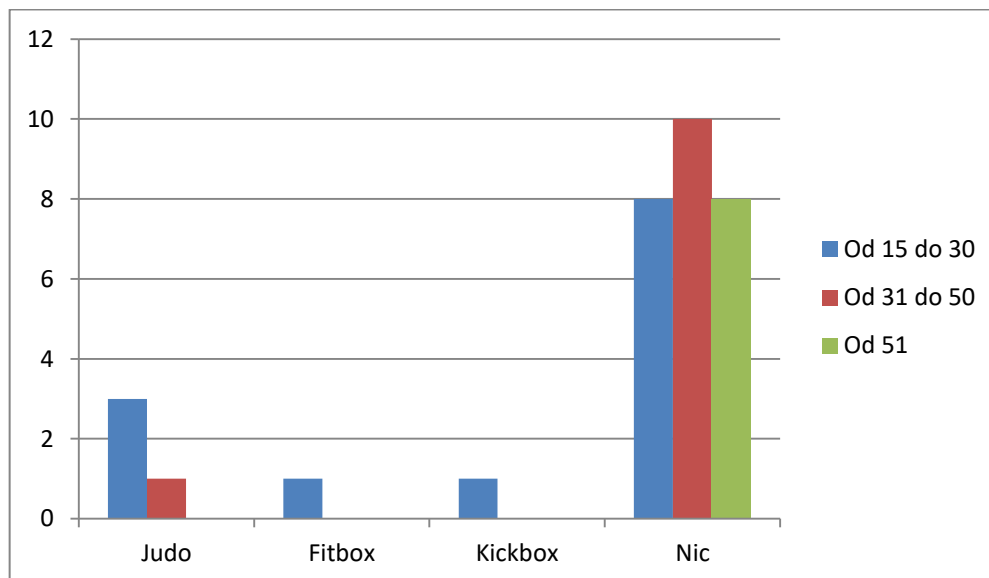
Experimentu se účastnilo celkem 60 osob, z toho 32 žen, které byly rozděleny do věkových kategorií. Věkové kategorie byly rozděleny od 15 do 30 let, od 31 do 50 let a od 51 let. Pro všechny tři kategorie jsou v každém grafu znárodněny dané hodnoty.



Graf č. 30 Věkové kategorie žen v experimentu [vlastní zdroj]

Experimentu se účastnilo celkem 32 žen, které byly rozděleny do věkových kategorií. Nejpočetnější skupinu tvoří ženy ve věkové kategorii od 15 do 30 let. Další početná skupina žen je obsažena v kategorii od 31 do 50 let. A celkem 8 žen bylo v kategorii od 51 let.

Všechny ženy účastníci se experimentu v současné době netrénují žádné bojové umění, bojový sport ani bojový systém.

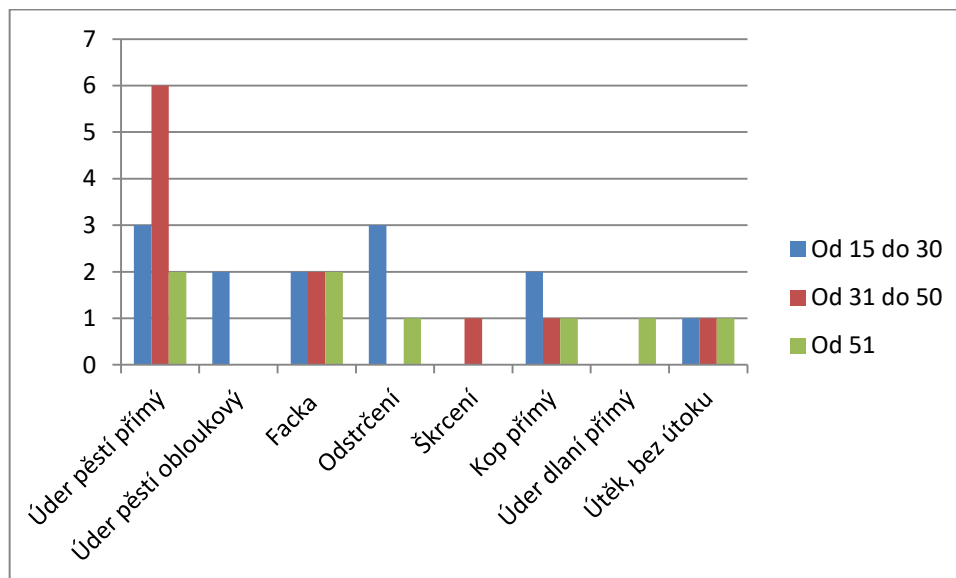


Graf č. 31 Trénink některého z Bu, Bs, Bsys v minulosti [vlastní zdroj]

V grafu č. 31 jsou znázorněny bojové sporty, které ženy v minulosti trénovaly. Celkem šest žen v minulosti trénovalo některý z uvedených bojových sportů. Většina žen v minulosti netrénovala bojová umění, bojové sporty ani bojové systémy.

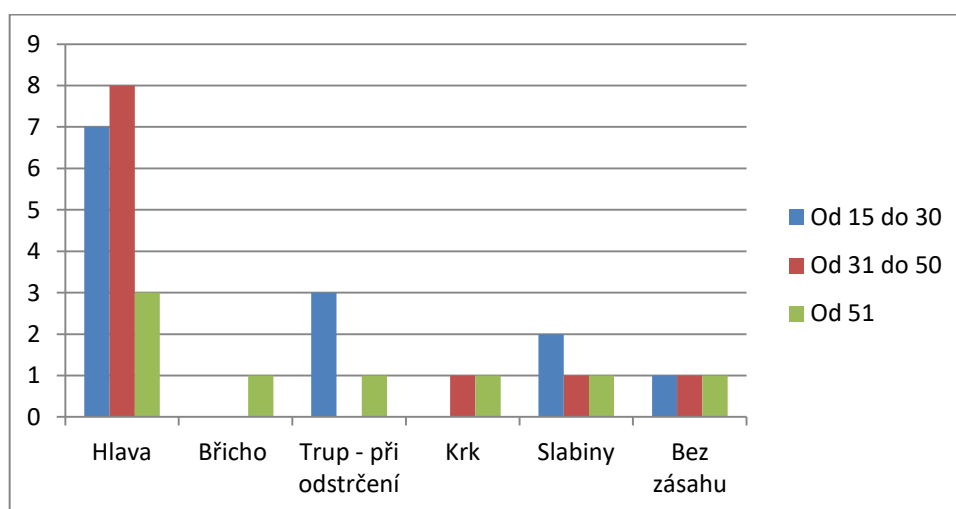
5.3.2 Test útoku

První část experimentu testu útok žen. První útok je libovolný a zaznamenává se provedení a cíl zásahu.



Graf č. 32 Techniky využité k prvnímu útoku [vlastní zdroj]

Ženy nejčastěji použily k útoku úderovou techniky provedenou horní končetinou. Většina žen zaútočila pomocí přímého úderu pěstí. Mezi často používané útoky patří také úder otevřenou dlaní - facka. Některé ženy nebyly schopné útoku a namísto boje volily variantu útěku.

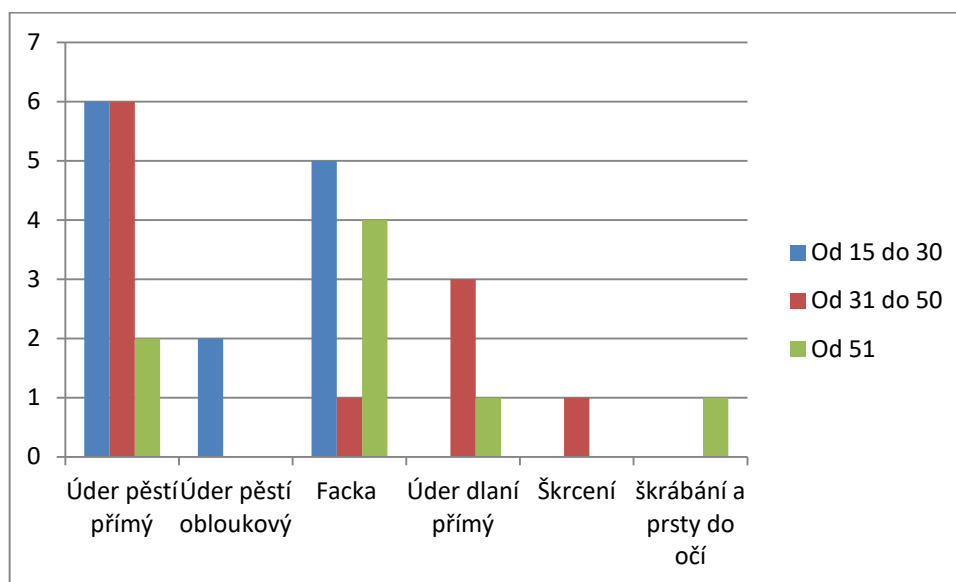


Graf č. 33 Místa na těle zasažená prvním útokem [vlastní zdroj]

Převážná většina útoků byla tvořena úderovými technikami, které byly nejčastěji mířeny na oblasti hlavy.

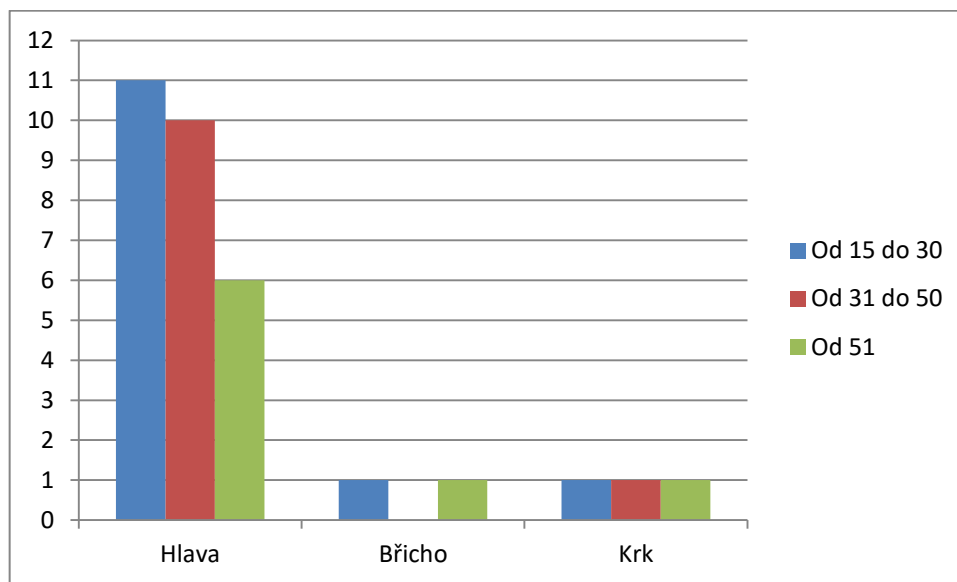
5.3.3 Test útoku horní končetinou

Další test byl zaměřen na testování útoku za použití pouze horních končetin. Útok byl simulován na figuranta a zaznamenáno bylo provedení útoku a místo, na které byl útok vedený.



Graf č. 34 Techniky provedené horní končetinou [vlastní zdroj]

Většinu útoků pomocí horní končetiny, tvoří úderové techniky. Mezi časté úderové techniky patří krátký a rychlý přímý úder pěstí, úder otevřenou dlaní - facka a přímý úder otevřenou dlaní.

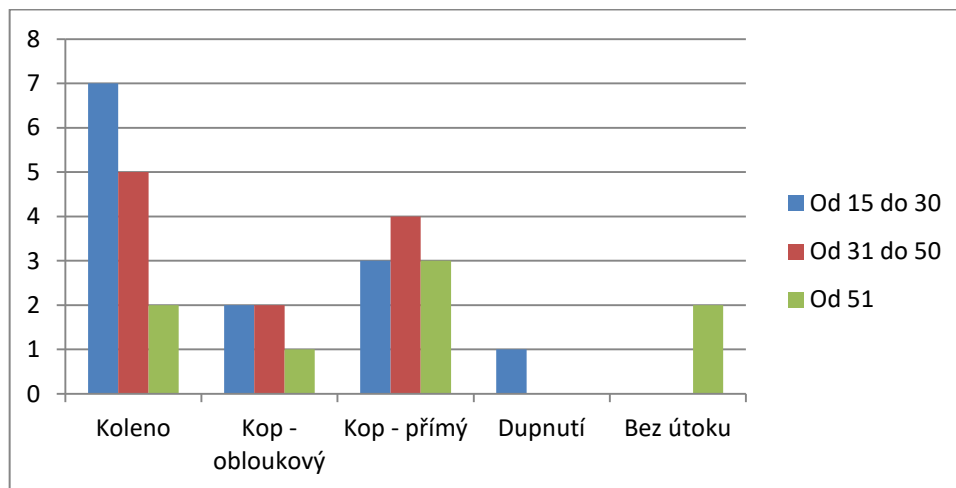


*Graf č. 35 Místa na těle kam byly vedeny útoky horními končetinami
[vlastní zdroj]*

Nejčastějším místem na těle, na které byly útoky vedeny, je oblast hlavy. Na toto místo dopadla většina úderů provedených horními končetinami.

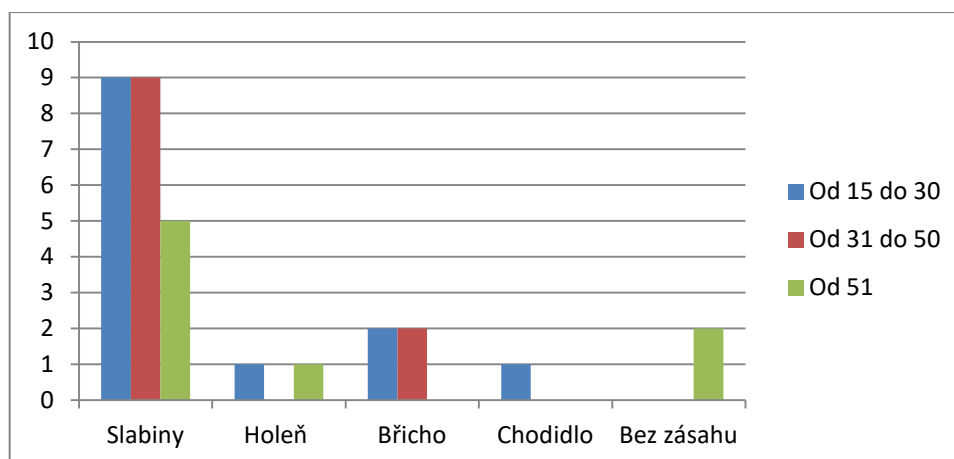
5.3.4 Test útoku dolní končetinou

Další test v experimentu byl zaměřen na test útoku pomocí dolní končetiny.



Graf č. 36 Techniky provedené dolní končetinou [vlastní zdroj]

V testu útoku dolními končetinami ženy ve většině případů využily úderové techniky. Dvě ženy z celkového počtu 32 žen nezaútočily pomocí dolní končetiny.

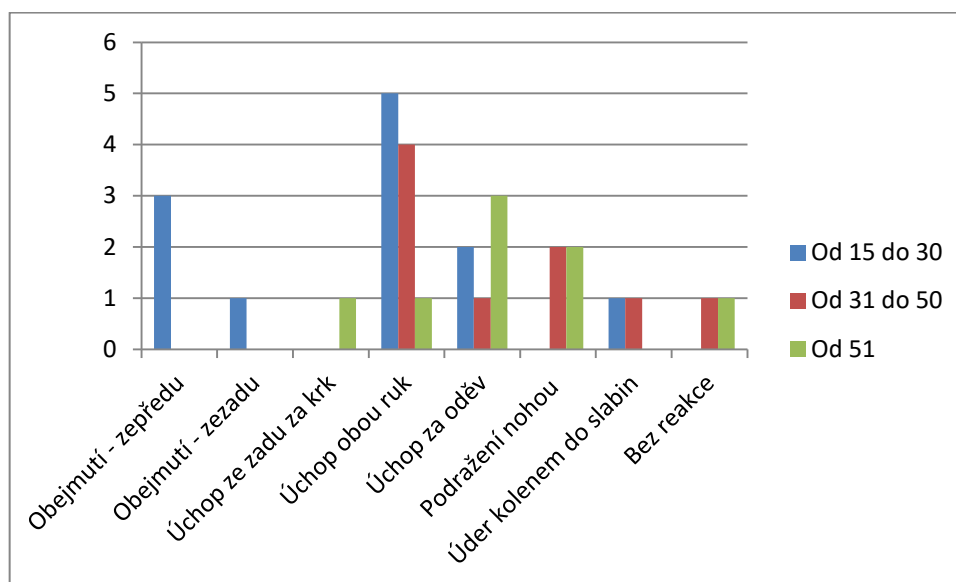


Graf č. 37 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolními končetinami [vlastní zdroj]

Techniky provedené pomocí dolních končetin jsou u žen nejčastěji vedeny na oblast slabin. Jde o nejčastější místo zásahu, na které ženy vedou úder dolními končetinami.

5.3.5 Test zamezení útočnickovi v pohybu

V tomto testu byly ženy testovány na způsob zamezení útočnickovi v pohybu tak, aby nebyl schopen dále útočit nebo nemohl utéct.

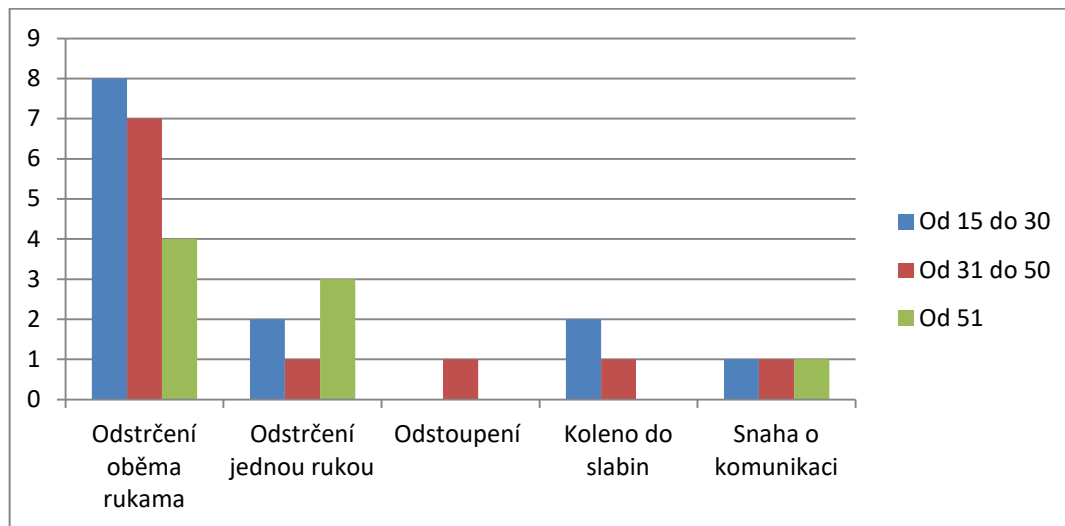


Graf č. 38 Techniky na zamezení pohybu útočníka [vlastní zdroj]

Při zamezení útočnickovi v pohybu ženy využily především techniky úchopu za ruce a oděv. Objevují se zde i útočné techniky, jako například úder klenem vedený do oblasti slabin.

5.3.6 Test zbavení se protivníka při narušení osobního prostoru

V další části experimentu byly ženy testovány na obranu osobního prostoru. V této části experimentu byly pozorovány reakce žen na narušení osobního prostoru agresorem.

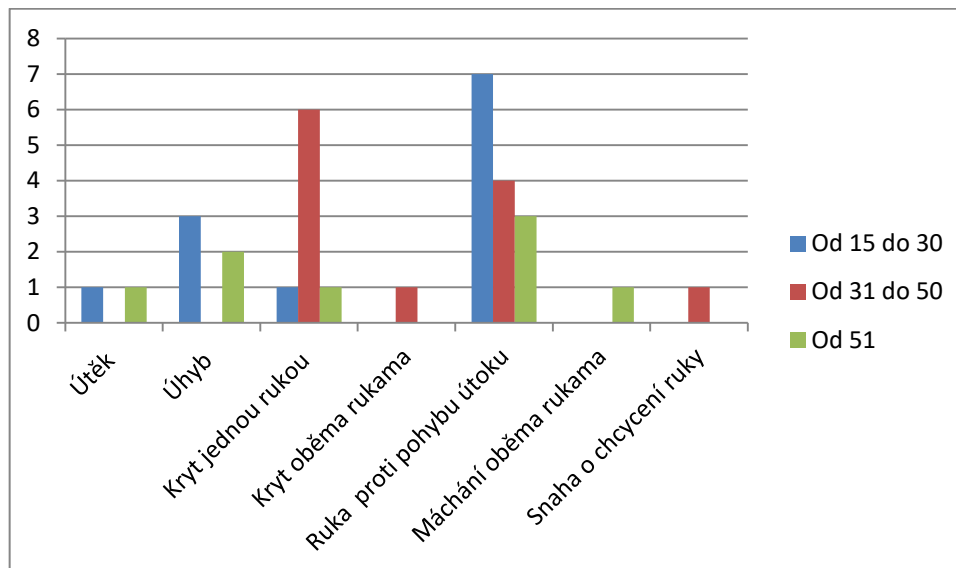


Graf č. 39 Techniky použité na obranu osobního prostoru [vlastní zdroj]

Při narušení osobního prostoru žen byly nejčastěji použity techniky odstrčení. V těchto technikách odstrčení převládá technika odstrčení oběma rukama. Jedna žena se pokoušela odstoupit od útočníka a další tři ženy se pokoušely komunikovat s útočníkem.

5.3.7 Test na obranu proti útoku

V této další části je experiment zaměřen na testování obrany žen. Bude zde testována obrana žen proti různým útokům prováděných horními končetinami.

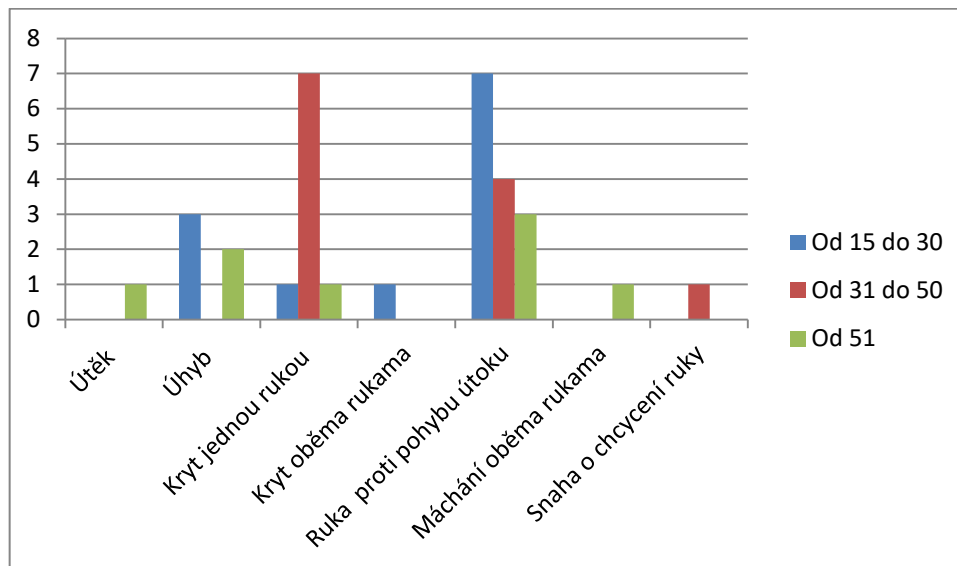


Graf č. 40 Obranné techniky využité při útoku [vlastní zdroj]

Při útoky ženy nejčastěji využívaly rychlého pohybu ruky, kterou se snažily dát směrem do přicházejícího útoku. Nejčastěji byla využívána technika vykrytí úderu protipohybem ruky proti úderu a kryt jednou rukou. Žen většinou uváděly, že v případě napadení by se snažily škrábat, kousat a zasáhnout prsty protivníkovy oči.

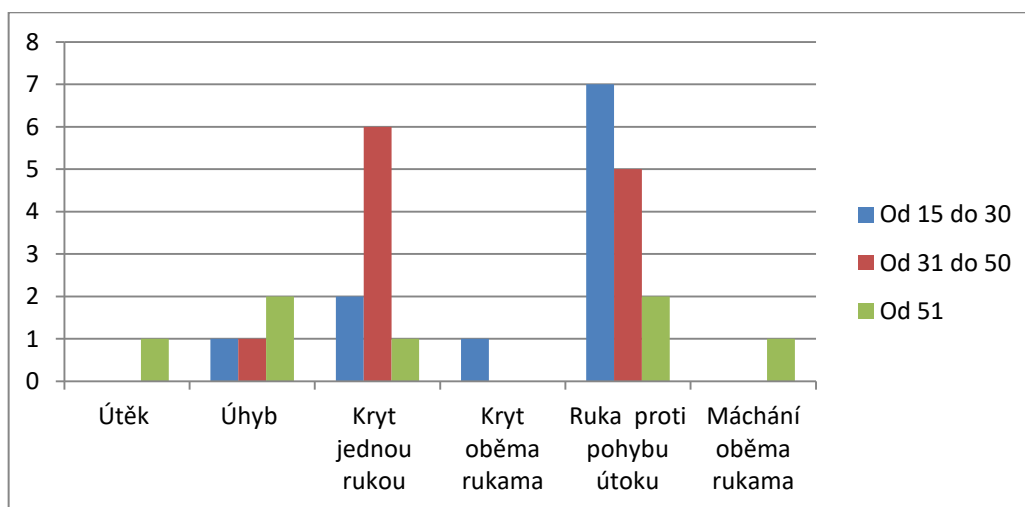
5.3.8 Test na obranu proti útoku horní končetinou

Tato část experimentu byla zaměřena na útok pomocí horní končetiny. Test je zde rozdělen na dva útoky, úder pomocí pěsti a úder otevřenou dlaní - facka.



Graf č. 41 Techniky na obranu proti úderu pěstí [vlastní zdroj]

První útok byl úder pěstí a ženy se nejčastěji bránily vykrytím úderu protipohybem ruky proti úderu. Další velice častou obrannou technikou byl kryt pomocí jedné ruky.

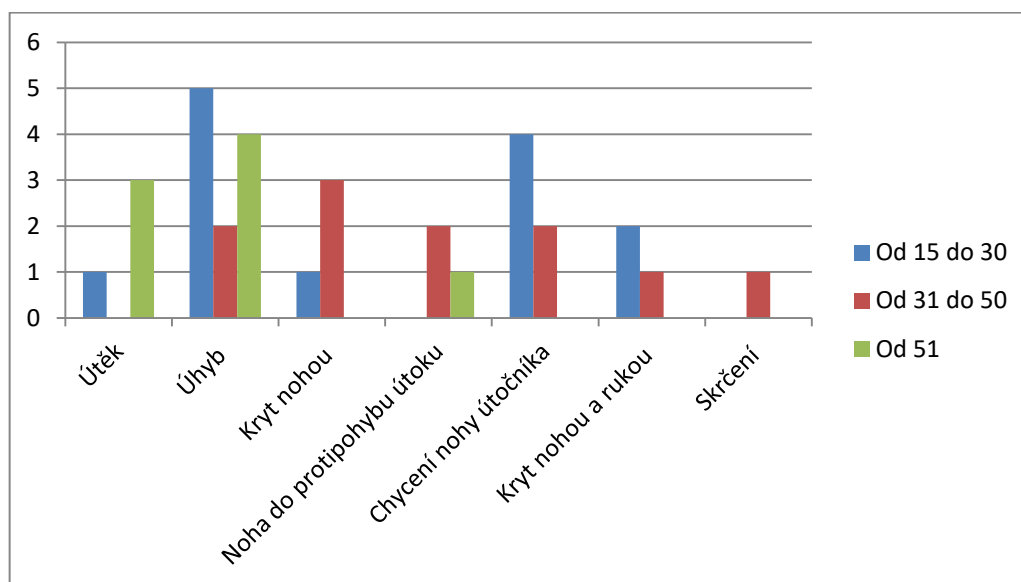


Graf č. 42 Techniky na obranu proti úderu otevřenou dlaní - facke [vlastní zdroj]

Druhý útok pomocí úderu otevřenou dlaní - facky, se ženy bránily velice podobně jako proti úderu pěstí. Převládají zde obranné techniky krytu jednou rukou a vykrytí úderu protipohybem ruky proti útoku.

5.3.9 Test na obranu proti kopu

V předposlední části experimentu byly ženy testovány na obranu proti úderu dolní končetinou.

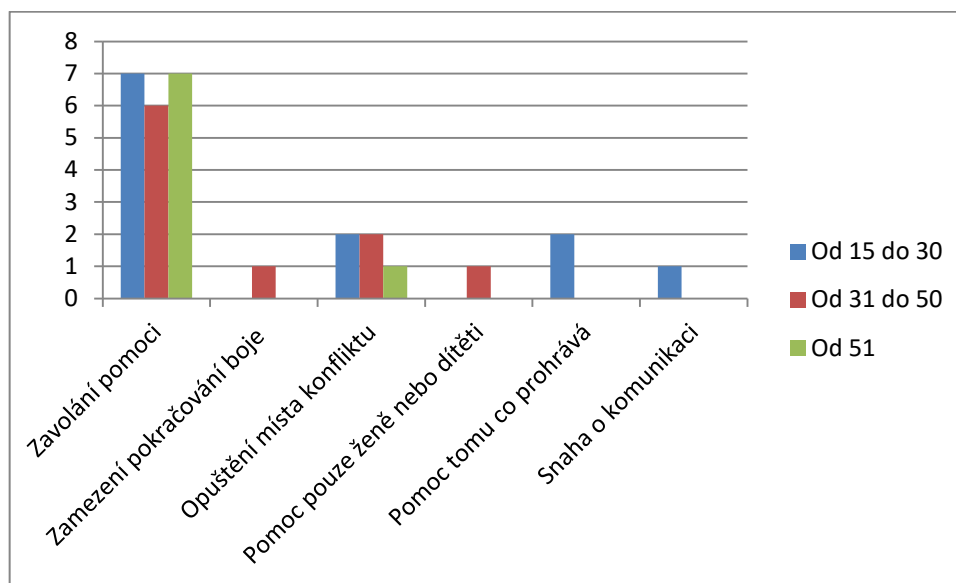


Graf č. 43 Techniky použity na obranu proti úderu dolní končetinu [vlastní zdroj]

Ženy se ve většině případů snažily vyhnout úderu provedeného dolní končetinou. Často se snažily údery krýt nohou a zachytit nohu útočnicka. Celkem čtyři ženy se snažily utéct při provedení techniky úderu dolní končetinou.

5.3.10 Reakce na boj dvou a více lidí

Poslední část experimentu zjišťovala reakce žen na fyzický konflikt dvou cizích osob.



Graf č. 44 Reakce a boj dvou cizích osob [vlastní zdroj]

Většina žen reagovala na konflikt dvou cizích osob tak, že se snažily zavolat pomoc, nejčastěji ve formě zavolání policie. Některé ženy se snažily opustit místo konfliktu a samotný konflikt neřešit. Jedna žena by na konflikt reagovala pouze v případě, že by v konfliktu byla zapletená žena, dítě nebo viditelně slabší muž.

Z experimentu lze odvodit, že ženy často k prvnímu útoku využijí rychlý přímý úder pěstí nebo úder otevřenou dlaní - facku. Tyto údery jsou mířeny výhradně na oblasti hlavy. Při testu útoku pouze pomocí horní končetiny byly výsledky obdobné jako při testu prvního útoku. Většina žen vedla útok horními končetinami na oblasti hlavy, pouze 3 ženy útočily na krk a dvě ženy vedly útok na oblasti břicha. Další část experimentu testovala ženy na útočné techniky provedené dolními končetinami. Ženy často využívaly techniky úderu kolenem a přímého kopu, které byly ve většině případů mířeny na oblasti slabin. V reálném boji ženy velice často útočí na citlivá místa na těle. V dalším testu na zamezení pohybu útočníkovi byly ženami nejčastěji použity techniky úchopu za ruce a oděv. Ženy v

boji proti ženě využívají často úchopové techniky nejen za ruce a oděv, ale také za vlasy, uši a další citlivé části těla. Při dalším testu, který testoval reakce žen na narušení osobního prostoru útočником, ženy často používaly techniku odstrčení oběma rukama. V další části experimentu byly ženy vystaveny útoku útočníka a zaznamenávaly se jejich reakce na útok. Většina žen při prvním útoku využila techniku krytu jednou rukou a vykrytí útoku protipohybem ruky proti útoku. Tyto obranné reakce žen byly obdobné při útoku pěstí i útoku otevřenou dlaní - fackou. Při obraně proti útoku pomocí kopu, ženy využívaly techniky úhybu, krytu nohou a chycení nohy útočníka. Ženy v boji využívají především techniky úhybu a vykrytí úderu protipohybem ruky nebo nohy proti útoku. Ženy se snaží v boji nebýt zasaženy úderem a zároveň mít možnost provádět protiútoky mířené na citlivé části těla.

6 PŘIROZENÉ OBRANNÉ TECHNIKY ČLOVĚKA

V této kapitole budou vybrány často používané techniky k obraně člověka. Budou zde uvedeny jednotlivé techniky pro muže a ženy. Tyto techniky zde budou popsány a bude u nich uvedeno využití v reálném boji.

6.1 Přirozené sebeobránné techniky muže

V této podkapitole budou popsány základní techniky využívané muži při boji. Tyto techniky jsou nejčastěji používané k útoku v boji, patřící k přirozeným technikám, které se člověk nemusí učit.

6.1.1 Obloukový úder pěstí

Technika obloukového úderu pěstí je velmi často používaná technika k útoku. Tento úder je velice silný a často je doprovázen velkým náprahem.

Základem této techniky je obloukový pohyb, po kterém je úder veden. Technika je nejčastěji vedena na oblasti hlavy a trvá poměrně dlouho, než je celý úder proveden. Techniku lze zdokonalit využitím úderových ploch prvních kloubů ukazováčku a prostředníčku.

6.1.2 Přímý úder pěstí

Přímý úder pěstí je muži méně využíván než obloukový úder. Často je tento krátký úder využíván při protiútku.

Základ tohoto úderu tvoří pohyb po přímce od obránce k útočníkovi. Úder je rychlejší než obloukový úder, ale u netrénovaného člověka nemá tak velkou sílu. Obdobně jako u techniky obloukového úderu je možné zvýšit efektivitu využitím pouze úderové plochy prvních kloubů ukazováčku a prostředníčku.

6.1.3 Obloukový kop

Obloukový kop je často používanou technikou mužů. Tato technika je nejčastěji vedena na oblasti dolní končetiny a břicha.

Obloukový kop je založen na obloukovém pohybu a muži v této technice mají poměrně velkou sílu. Cílem tohoto kopu je zranit protivníka a omezit jej v pohybu. Často je tento kop a přímý kop využíván agresivními muži k útoku proti lidem, kteří leží na zemi nebo nějak sehnutí či sražení k zemi. Tato technika je poté vedena primárně na oblasti hlavy a způsobuje těžká zranění.

6.1.4 Přímý kop

Tento kop je muži využíván méně často než obloukový kop. Technika je vedena na oblasti slabiny, koleno nebo oblasti břicha.

Základem této techniky je pohyb po přímce zespod nahoru. Obdobná varianta tohoto útoku je pohybem od obránce k útočníkovi, například push-kick nebo proslápnutí kolene. Tato varianta je využívána především pro zákeřnější techniky, které útočí například na oblasti břicha nebo koleno. Tyto techniky jsou ale méně časté a vyžadují si minimálně nějaké zkušenosti.

6.1.5 Kryt pomocí končetin

Muži využívají k obraně často kryty, kterými se snaží krýt důležité a zranitelné části těla. K této obraně využívají dolní i horní končetiny, horní končetiny nejčastěji zakrývají hlavu a dolní končetina slouží ke krytu citlivých míst dolní končetiny, slabiny a břicha.

Muži využívají kryty, protože většinou mají oproti ženám dostatečnou sílu na udržení a přečkání útoku. Kryty ale mohou znevýhodňovat obránce, zejména kryt oběma rukama zhoršuje vnímání boje a orientaci při boji.

6.2 Přírozené sebeobranné techniky žen

V této podkapitole budou popsány často používané útočné techniky žen. Tyto útočné techniky ženy využívají k reálnému boji. Ženy tyto techniky umí využívat v reálném boji a často tyto techniky doprovází kousání, škrábání, píchání prstů do očí a lámání malých kloubů.

6.2.1 Úder otevřenou dlaní - facka

Tento úder je typickým úderem žen. Ženy jej využívají automaticky k sebeobraně i útoku. Výhodou tohoto útoku je, že lze zasáhnout ucho a způsobit narušení rovnováhy člověka, nebo dokonce knockoutovat protivníka.

Základ této techniky je tvořen obloukovým úderem horní končetiny. Tento pohyb je často používán muži i ženami k úderu horní končetinou, který má mnoho variant využití.

Úderová plocha využívaná při tomto úderu je nejčastěji celá oblast dlaně a prstů. Touto částí lze snadno zasáhnout ucho protivníka. Úder je možné zefektivnit využitím úderové plochy na spodní části dlaně, téměř malíkovou hranu. Zásah touto úderovou hranou vedený na oblast dolní čelisti může snadno způsobit knockování protivníka.

6.2.2 Přímý úder pěstí

Přímý úder pěstí ženy upřednostňují před dlouhým obloukovým úderem. Pro ženy je tento úder výhodnější, protože je rychlejší a přesnější. Tento úder lze lépe využít při kontra úderu a v různých dalších kombinacích.

Základem tohoto úderu je přímý úder horní končetinou. Efektivita tohoto útoku může být zvýšena přesností úderu a také využitím úderové plochy prvních kloubů ukazováčku a prostředníčku.

6.2.3 Úder kolenem

Tato technika je nejčastěji využívanou technikou úderu dolní končetinou žen, která je téměř vždy vedena na oblasti slabin.

Základ této techniky je tvořen pohybem po přímce zespod nahoru. Technika je využívána primárně při boji s muži a je vedena přímo na oblasti slabin. Je využívána na kratší vzdálenost, na větší vzdálenost ženy využívají techniku přímého kopu.

6.2.4 Přímý kop

Technika přímého kopu je obdobně jako úder kolenem ženami často využívána při boji s muži a je vedena na oblasti slabin.

Tato technika je založena na pohybu po přímce zespod nahoru. Tato technika je velice efektivní a je využívána na větší vzdálenost než úder kolenem.

6.2.5 Úhyb

Základní obrannou reakcí člověka je vyhnutí se nejen prvnímu, ale i dalším útokům. Tato reakce je přirozenou reakcí stejně jako technika krytu. Ženy při boji ve většině případů upřednostňují techniku úhybu před údery horními i dolními končetinami.

6.2.6 Vykrytí protipohybem končetiny proti útoku

Vykrývání a blokování úderů je výhodnou obrannou technikou. Tato technika umožňuje obránci provádět další obranné akce nebo navázat kombinací kontra údery.

Technika je založena na protipohybu končetiny proti úderu a jeho zastavení dříve než dojde k dopadu na tělo obránce. Technika je náročnější na načasování a z taktického hlediska výhodnější než pouhý kryt. Pro ženy je využívání techniky krytu nevýhodné zejména kvůli silové převaze v případě útoku muže.

6.3 Rozdělení technik

Zde budou uvedeny další varianty technik vycházející ze základních principů. Techniky zde budou přehledně seřazeny v tabulce, která bude obsahovat základ dané techniky a další varianty využívané při boji.

Tab. č. 1 Varianty technik [1]

Základní princip techniky	Varianty techniky
Obloukový úder	Obloukový úder pěstí
	Obloukový úder otevřenou dlaní - facka
	Úder loktem
	Obloukový kop
Přímý úder	Přímý úder pěstí
	Přímý úder otevřenou dlaní
	Přímý kop
	Úder kolenem
	Dupnutí
Shoz	Stržení
	Sražení
	Podmet
	Přehoz
	Podražení
Škrčení	Škrčení jednou rukou
	Škrčení oběma rukama
	Kravata
	Škrčení tlakem
Další možnosti útoku	Různé druhy pák
	Úchopy, tahy a trhy
	Štípnutí
	Kousnutí

Techniky uvedené v tabulce vypovídají o rozvíjení základního principu na další varianty technik. Varianty uvedené v tabulce jsou využívány netrénovanými lidmi pro boj a sebeobranu. Dále existují různé další varianty a rozvíjející techniky. V boji jsou využívány také kombinace různých druhů technik a pohybů.

ZÁVĚR

První kapitola diplomové práce shrnuje základní terminologii boje a vysvětluje základní pojmy, které se týkají sebeobrany. Byly zde uvedeny rozdíly přirozených a naučených technik. V poslední části této kapitoly se pojednává o teoretickém obranném chování a jednání člověka v sebeobraně. Jsou zde uvedeny způsoby předvídání a prevence konfliktu, které předcházejí samotnému fyzickému aktu a následnému jednání a projevu člověka.

Druhá kapitola pojednává o vrozených předpokladech každého člověka a jejich závislosti na využití přirozených technik v sebeobraně. Další část kapitoly pojednává o vlivech výchovy rodiny a socializaci v závislosti na prostředí, ve kterém člověk žije. Vždy záleží, jak je jedinec vychováván a v jakém vyrůstá prostředí, protože lidé žijící v míru nejsou zvyklí a připraveni na násilí a agresi, jako lidé žijící v neustálých konfliktech a agresivním prostředí. Tyto sociální vlivy ovlivňují schopnosti lidí, jaké přirozené techniky umí použít. Poslední část kapitoly pojednává o použití přirozených technik, v závislosti na schopnostech člověka. Trénovaní i netrénovaní lidé ve většině případů používají přirozené techniky v boji. Trénovaní lidé jsou schopni použít naučenou techniku většinou, až k tomu dostanou příležitost. V této kapitole jsou uvedeny základní podmínky, při kterých i trénovaní lidé využívají přirozené techniky.

Třetí kapitola obsahuje historii a vývoj sebeobranných aktivit, které se vyvíjely až do dnešní podoby bojových sportů, bojových umění a bojových systémů. Jsou zde popsány bojové sporty, bojová umění a bojové systémy, jejich výhody a nevýhody využití v sebeobraně. Dále jsou zde uvedeny poznatky a příklady využití přirozených technik v sebeobraně, vycházející z interview s Danielem Michaelem Jirschem. Jeho mnohaleté zkušenosti v reálných fyzických konfliktech, byly využity při tvorbě této práce. Tyto poznatky byly využity k lepšímu porozumění a objasnění reálného boje a využitých technik v boji.

První kapitola praktické části se zabývá analýzou přirozených technik mužů a žen. Tyto techniky byly podrobně analyzovány a popsány, pro názornost byla ke všem technikám přidána fotodokumentace. V analyzovaných technikách byly nalezeny opakující se základní pohyby, ze kterých techniky vycházejí. Na základě těchto zjištěných pohybů lze provádět různé další techniky. Tyto základní principy techniky byly zjištěny zvláště pro

muže a ženy. V další části kapitoly byly zpracovány hlavní rozdíly a podobnosti v technikách mužů a žen, které vyplynuly z analýzy.

V předposlední kapitole byly zpracovány výsledky dotazníkového šetření a experimentu, které podpořily výsledky analýzy a pomohly určit základní přirozené techniky mužů a žen. Při získávání informací formou dotazníku lidé popisovali teoretické provedení technik. V experimentu byly údaje získávány ze simulace reálného konfliktu za pomoci figuranta. Výsledky experimentu i dotazníkového šetření poukazují na podobné techniky, které lidé často využívají. Z této kapitoly vyplývá, že nejčastěji použitými technikami jsou úderové techniky, které převládají jak u mužů, tak i u žen. Konkrétně se jedná u mužů o úderové techniky horních končetin a u žen o úderové techniky horních končetin mířené převážně na oblasti hlavy a úderové techniky dolních končetin mířené převážně na oblasti slabin.

Poslední kapitola obsahuje vybrané přirozené techniky, které jsou často využívány k boji i sebeobraně. Tyto techniky byly vybrány na základě předchozích výsledků, které tvoří základ pro většinu dalších technik a podle výsledků dotazníku a experimentu je umí většina lidí použít v reálném boji.

K výsledkům dotazníkového šetření nelze přistupovat jako k přesným a reálným hodnotám. Na respondenty nepůsobily žádné vlivy jako je stres, strach, psychika a další. Respondenti odpovídali na otázky v klidném prostředí s možností přemýšlet nad danou situací. Výsledky experimentu přinesly reálnější pohled na simulovaný konflikt za pomoci figuranta. Lidé reagovali podle svých přirozených reakcí na vzniklou situaci. Výsledky uvedené v práci jsou založeny na simulaci reálného konfliktu. Na testovaného člověka nebyl vyvíjen psychický ani fyzický nátlak. V reálných podmínkách nemají lidé možnost přemýšlet nad technikou, kterou použijí a jsou vystaveni nepříznivým vlivům, jako například stresu, strachu a dalším. Všechny využití techniky v reálném boji ztrácí sílu a přesnost v závislosti na vypjaté situaci. Dopady všech nepříznivých vlivů na obránce lze snižovat neustálým tréninkem modelových situací blížících se reálnému boji.

Tato práce by mohla být dále rozpracována s využitím analýzy přirozených technik, vytvořením nového bojového systému. Tento bojový systém by bylo možné vytvořit použitím a úpravou přirozených technik pro snadné a rychlé učení daného bojového systému.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] MALÁŇÍK, Zdeněk. *Systemizace techniky sebeobraný beze zbraně - tabulka: Přednáška pro studenty oboru BTSM*. 1. Zlín, 2015, 2 s.
- [2] Psychologická příprava v sebeobraně. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 8. 9. 2013 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologie>
- [3] SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi: moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobraný a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami*. Vyd. 1. v Našem vojsku. Přeložil Josef GRUBHOFFER. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0689-0.
- [4] LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [5] Svalové typy - jsem endomorf, mezomorf nebo ektomorf? Co to znamená?. *Fitness101* [online]. Česká republika: Fitness101.cz, 2014, 2014 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://fitness101.cz/svalove-typy/>
- [6] Body Types: Ectomorph, Mesomorph, Endomorph - Train and Eat for your body type!. *Steemit* [online]. USA: Steemit, 2017, 2017 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://steemit.com/life/@luka.skubonja/body-types-ectomorph-mesomorph-endomorph-train-and-eat-for-your-body-type>
- [7] Abilities — Physical Abilitie. *Onetonline* [online]. U.S. Department of Labor by the National Center: Onetonline, 2019 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Abilities/1.A.3/>
- [8] Ability in Organizational Behavior: Types of Ability (Explained). *Iedunote* [online]. World: iedunote, 2017 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://iedunote.com/ability>
- [9] The Introduction into Sports Training: Basis of Sports Training. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/02.html>

- [10] The Basics Of Physical Conditioning. *Ohio University* [online]. Ohio: Ohio University, 2018 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/the-basics-of-physical-conditioning/>
- [11] Four Primary Temperaments: Temperament Model of Behavior. *The Four Temperaments* [online]. Texas, USA: Aurum, 2014 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://fourtemperaments.com/4-primary-temperaments/>
- [12] Four Temperaments: Sanguine, Phlegmatic, Choleric, and Melancholic Personality Types. *Psychologia* [online]. World: Psychologia, 2018 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://psychologia.co/four-temperaments/>
- [13] How Temperament Type Can Influence Your Career. *Cleverism* [online]. World: Cleverism Community, 2017 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.cleverism.com/temperament-type-can-influence-career/>
- [14] Kruh Hippokratovy typologie temperamentu s vlastnostmi přidanými. *Wikipedia* [online]. World: Wikipedia, 2019 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Temperament#/media/File:Kruh_typologie_temperamentu.png
- [15] Výchovné metody a styly využívané v rodinné výchově. *Digitální knihovna UTB* [online]. Zlín: UTB, 2013 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/20564/bla%C5%BEkov%C3%A1_2_013_bp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [16] Jak to dítě vychováváš?. *Vitalita.cz* [online]. Praha 6: Vitalia.cz, 2010 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/jak-to-dite-vychovavas/>
- [17] Styly výchovy v rodině. *MASARYKOVA UNIVERZITA* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/qyyr0/BP_Lojdova.pdf
- [18] Vliv rodiny na vývoj osobnosti dítěte. *Vysokoškolské kvalifikační práce* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://theses.cz/id/80vxjz/downloadPraceContent_adipIdno_9526
- [19] VÝCHOVNÉ STYLY V RODINĚ. *Psychologický klub PSYX.cz* [online]. Jaroměř: Psychologický klub PSYX, 2014 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://www.psyx.cz/vychovne-styly-v-rodine/>

- [20] O nevýhodných přístupech k rodičovské výchově, psychickém násilí a jeho vlivu na vývoj dítěte. *Šance Dětem* [online]. Praha 1: Šance Dětem, 2012 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/o-nevhodnych-pristupech-v-rodicovske-vychove-psychickem-nasili-a-jeho-vlivu-na-vyvoj-ditete-48.html>
- [21] Socializace. *Digitální knihovna Filozofické fakulty Masarykovy univerzity* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/131851/Books_2010_2019_087-2014-1_5.pdf
- [22] Socializace, vliv rodiny a prostředí, mechanismy. *Studium Psychologie* [online]. Česká republika: Studium Psychologie, 2016 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://www.studium-psychologie.cz/socialni-psychologie/2-socializace-vlivy.html?fbclid=IwAR19_Hx_1-oM6Hzpri5LCHGxmRIgTI7sfJ-ASJiUXyW0_gc0wMnUag7vvp4
- [23] Socializace. *Studentům Pedagogiky* [online]. Česká republika: Studentům Pedagogiky, 2019 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://pedagogika.skolni.eu/specialni-pedagogika/socializace/>
- [24] SOCIALIZACE JEDINCE A SOCIALIZAČNÍ ČINITELÉ. *Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice* [online]. České Budějovice: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická České Budějovice, 2012 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: http://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/VY_32_INOVACE_PS7-BI-01.pdf?fbclid=IwAR0YytVepPIgYEFlyrF9pMnSZM5cGRqK6I8Dfa7mhUBjZ9EzEbG0fj9R7Bc
- [25] Chuck Norris. *I.imgflip.com* [online]. World: i.imgflip.com, 2018 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://i.imgflip.com/8lvi0.jpg>
- [26] Historie. MMA Mixed Martial Arts [online]. Praha: *Univerzita Karlova v Praze*, 2014 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/historie.html>
- [27] O nás - Ruská Systema. *Ruská Systema* [online]. Vsetín: Ruská Systema, 2018 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://ruskasystema.cz/seminare/>

- [28] What is Systema?. *Russian Martial Art* [online]. Thornhill, Ontario: Russian Martial Art, 2018 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <http://russianmartialart.com/whatis.php>
- [29] TICHÝ, Milan. *Komparace bojových umění a bojových sportů*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2017, 82 s. (14736 znaků). Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/10563/40962>. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta aplikované informatiky, Ústav bezpečnostního inženýrství. Vedoucí práce Maláník, Zdeněk.
- [30] Xin Tiger Fist. *Kung-Fu live* [online]. Roundwood, Irsko: Kung-Fu live, 2015 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://kungfu.life/>
- [31] FULL FIGHT CARD FOR ALL-STAR FIGHT 2 ANNOUNCED: BUAKAW, PAKORN, MANACHAI!. *Yokkao* [online]. World: Yokkao, 2017 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://www.yokkao.com/news/full-fight-card-star-fight-2-announced-buakaw-pakorn-manachai/>
- [32] Atlanta Krav-maga and Fitness Roswell, Georgia. *Atlanta Krav-maga* [online]. Georgia, USA: Atlanta Krav-maga, 2019 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: <https://atlantakravmaga.com/classes/Krav-Maga>
- [33] PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana pro ženy: (jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně)*. Editor F Hrabal. Bratislava: CAD Press, c2010, 171 s. Budo. ISBN 978-808-8969-440.
- [34] ROLLOVÁ, Kateřina. *Stáňte se svým bodyguardem*. Praha: Albatros, 2005, 153 s. Albatros Plus. ISBN 80-000-1714-8.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MMA Mixed martial arts - smíšená bojová umění.

Bu Bojové umění

Bs Bojový sport

Bsys Bojový systém

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. č. 1 Svalové typy těla [6]</i>	23
<i>Obr. č. 2 Kruh Hippokratovy typologie temperamentu [14]</i>	25
<i>Obr. č. 3 Model výchovy dítěte podle E. S. Schaefer [19]</i>	28
<i>Obr. č. 4 Mýty vzniklé napodobováním Chucka Norrise [25]</i>	33
<i>Obr. č. 5 Bojové umění Kung-fu styl tygra [30]</i>	38
<i>Obr. č. 6 Zápas v bojovém sportu [31]</i>	39
<i>Obr. č. 7 Bojový systém [32]</i>	41
<i>Obr. č. 8 Technika úderu dlaní - facka [vlastní zdroj]</i>	43
<i>Obr. č. 9 Technika přímého úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	44
<i>Obr. č. 10 Technika obloukového úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	45
<i>Obr. č. 11 Technika úderu loktem [vlastní zdroj]</i>	46
<i>Obr. č. 12 Technika přímého kopu [vlastní zdroj]</i>	47
<i>Obr. č. 13 Technika obloukového kopu [vlastní zdroj]</i>	48
<i>Obr. č. 14 Technika úderu kolenem [vlastní zdroj]</i>	49
<i>Obr. č. 15 Technika škrčení - kravata zezadu [vlastní zdroj]</i>	50
<i>Obr. č. 16 Technika škrčení jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	50
<i>Obr. č. 17 Technika shozu podražením [vlastní zdroj]</i>	51
<i>Obr. č. 18 Technika odstrčení jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	52
<i>Obr. č. 19 Kombinace dvou technik k útoku [vlastní zdroj]</i>	52
<i>Obr. č. 20 Technika držení pro omezení pohybu horních končetin [vlastní zdroj]</i>	53
<i>Obr. č. 21 Technika držení za oděv [vlastní zdroj]</i>	54
<i>Obr. č. 22 Technika objetí zepředu [vlastní zdroj]</i>	55
<i>Obr. č. 23 Technika krytu jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	55
<i>Obr. č. 24 Technika krytu oběma rukama [vlastní zdroj]</i>	56
<i>Obr. č. 25 Technika vykrytí úderu protipohybem ruky [vlastní zdroj]</i>	57
<i>Obr. č. 26 Technika úhybu proti útoku pěstí [vlastní zdroj]</i>	58
<i>Obr. č. 27 Technika úhybu před kopem [vlastní zdroj]</i>	58
<i>Obr. č. 28 Technika krytu pomocí nohy [vlastní zdroj]</i>	59
<i>Obr. č. 29 Technika chycení nohy protivníka [vlastní zdroj]</i>	59
<i>Obr. č. 30 Technika vykrytí kopu protipohybem nohy [vlastní zdroj]</i>	60
<i>Obr. č. 31 Technika úderu dlaní - facka [vlastní zdroj]</i>	61
<i>Obr. č. 32 Technika přímého úderu dlaní [vlastní zdroj]</i>	62

<i>Obr. č. 33 Technika přímého úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	63
<i>Obr. č. 34 Technika obloukového úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	64
<i>Obr. č. 35 Technika škrčení jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	65
<i>Obr. č. 36 Technika škrčení oběma rukama [vlastní zdroj]</i>	65
<i>Obr. č. 37 Technika úderu kolenem [vlastní zdroj]</i>	66
<i>Obr. č. 38 Technika přímého kopu [vlastní zdroj]</i>	67
<i>Obr. č. 39 Technika obloukového kopu [vlastní zdroj]</i>	68
<i>Obr. č. 40 Technika odstrčení jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	69
<i>Obr. č. 41 Technika odstrčení oběma rukama [vlastní zdroj]</i>	69
<i>Obr. č. 42 Technika podražení [vlastní zdroj]</i>	70
<i>Obr. č. 43 Technika objetí zepředu [vlastní zdroj]</i>	72
<i>Obr. č. 44 Technika objetí zezadu [vlastní zdroj]</i>	73
<i>Obr. č. 45 Technika držení rukou protivníka [vlastní zdroj]</i>	74
<i>Obr. č. 46 Technika držení za oděv [vlastní zdroj]</i>	74
<i>Obr. č. 47 Technika úhybu před úderem horní končetinou [vlastní zdroj]</i>	75
<i>Obr. č. 48 Technika úhybu před úderem dolní končetiny [vlastní zdroj]</i>	76
<i>Obr. č. 49 Technika krytu jednou rukou [vlastní zdroj]</i>	77
<i>Obr. č. 50 Technika krytu oběma rukama [vlastní zdroj]</i>	77
<i>Obr. č. 51 Technika vykrytí útoku protipohybem ruky [vlastní zdroj]</i>	78
<i>Obr. č. 52 Technika krytu rukou a nohou proti útoku dolní končetiny [vlastní zdroj]</i>	79
<i>Obr. č. 53 Technika vykrytí kopu protipohybem nohy [vlastní zdroj]</i>	80

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. č. 1 Varianty technik [1]</i>	125
---	-----

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf č. 1 Zobrazení množství osob ovládající danou techniku [vlastní zdroj]</i>	17
<i>Graf č. 2 Věkové kategorie v dotazníku [vlastní zdroj]</i>	85
<i>Graf č. 3 Rozdělení mužů a žen [vlastní zdroj]</i>	86
<i>Graf č. 4 Zájem respondentů o Bu, Bs a Bsys [vlastní zdroj]</i>	87
<i>Graf č. 5 Aktivní výcvik respondentů [vlastní zdroj]</i>	88
<i>Graf č. 6 Bojové sporty aktivně trénované respondenty [vlastní zdroj]</i>	88
<i>Graf č. 7 Účast v reálném konfliktu [vlastní zdroj]</i>	89
<i>Graf č. 8 Techniky využívané v reálném konfliktu [vlastní zdroj]</i>	90
<i>Graf č. 9 Účast v reálném konfliktu proti dvěma a více lidem [vlastní zdroj]</i>	91
<i>Graf č. 10 Techniky využívané v boji proti dvěma a více lidem [vlastní zdroj]</i>	91
<i>Graf č. 11 Technika provedená horní končetinou [vlastní zdroj]</i>	92
<i>Graf č. 12 Místa na těle kam byly útoky horní končetinou vedeny [vlastní zdroj]</i>	93
<i>Graf č. 13 Technika provedená dolní končetinou [vlastní zdroj]</i>	94
<i>Graf č. 14 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolní končetinou [vlastní zdroj]</i>	95
<i>Graf č. 15 Věkové kategorie mužů v experimentu [vlastní zdroj]</i>	96
<i>Graf č. 16 Trénink některého z Bu, Bs, Bsys v minulosti [vlastní zdroj]</i>	97
<i>Graf č. 17 Techniky využití k prvnímu útoku [vlastní zdroj]</i>	98
<i>Graf č. 18 Místa na těle zasažená prvním útokem [vlastní zdroj]</i>	98
<i>Graf č. 19 Techniky provedené horní končetinou [vlastní zdroj]</i>	99
<i>Graf č. 20 Místa na těle kam byly vedeny útoky horními končetinami [vlastní zdroj]</i>	100
<i>Graf č. 21 Techniky provedené dolní končetinou [vlastní zdroj]</i>	101
<i>Graf č. 22 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolními končetinami [vlastní zdroj]</i>	101
<i>Graf č. 23 Techniky na zamezení pohybu útočnicka [vlastní zdroj]</i>	102
<i>Graf č. 24 Techniky použité na obranu osobního prostoru [vlastní zdroj]</i>	103
<i>Graf č. 25 Obranné techniky využité při útoku [vlastní zdroj]</i>	104
<i>Graf č. 26 Techniky na obranu proti úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	105
<i>Graf č. 27 Techniky na obranu proti úderu otevřenou dlaní - facce [vlastní zdroj]</i>	105
<i>Graf č. 28 Techniky použité na obranu proti útoku dolní končetinou [vlastní zdroj]</i>	106
<i>Graf č. 29 Reakce na boj dvou cizích osob [vlastní zdroj]</i>	107
<i>Graf č. 30 Věkové kategorie žen v experimentu [vlastní zdroj]</i>	108
<i>Graf č. 31 Trénink některého z Bu, Bs, Bsys v minulosti [vlastní zdroj]</i>	109
<i>Graf č. 32 Techniky využité k prvnímu útoku [vlastní zdroj]</i>	110

<i>Graf č. 33 Místa na těle zasažená prvním útokem [vlastní zdroj]</i>	<i>110</i>
<i>Graf č. 34 Techniky provedené horní končetinou [vlastní zdroj]</i>	<i>111</i>
<i>Graf č. 35 Místa na těle kam byly vedeny útoky horními končetinami [vlastní zdroj]</i>	<i>112</i>
<i>Graf č. 36 Techniky provedené dolní končetinou [vlastní zdroj]</i>	<i>113</i>
<i>Graf č. 37 Místa na těle kam byly vedeny útoky dolními končetinami [vlastní zdroj]</i>	<i>113</i>
<i>Graf č. 38 Techniky na zamezení pohybu útočnicka [vlastní zdroj]</i>	<i>114</i>
<i>Graf č. 39 Techniky použité na obranu osobního prostoru [vlastní zdroj]</i>	<i>115</i>
<i>Graf č. 40 Obranné techniky využité při útoku [vlastní zdroj]</i>	<i>116</i>
<i>Graf č. 41 Techniky na obranu proti úderu pěstí [vlastní zdroj]</i>	<i>117</i>
<i>Graf č. 42 Techniky na obranu proti úderu otevřenou dlaní - facce [vlastní zdroj]</i>	<i>117</i>
<i>Graf č. 43 Techniky použity na obranu proti útoku dolní končetinu [vlastní zdroj]</i>	<i>118</i>
<i>Graf č. 44 Reakce a boj dvou cizích osob [vlastní zdroj]</i>	<i>119</i>

SEZNAM PŘÍLOH

- PI Dotazníkové šetření
- PII Osnova experimentu
- PIII Interview

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dobrý den, Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník se zabývá studií přirozených technik obrany člověka a slouží jako podkladní materiál k diplomové práci. Bude zde soubor jednoduchých otázek zkoumající vaši přirozenou techniku boje. Technika boje je termín používaný pro určitý druh úderu, kopu, škracení apod.

1. Váš věk

- od 15 do 30 let
- od 31 do 50 let
- od 51 let a více

2. Jsi ...

- Muž
- Žena

3. Zajímal/a jsi se někdy o bojové sporty, bojová umění nebo bojové systémy?

- Ne
- Ano

4. Trénuješ v současné době nějaký bojový sport, bojové umění nebo bojový systém?

- Ne
- Ano, napiš zde, co trénuješ _____

5. Účastnil/a jsi se někdy fyzického konfliktu?

- Ne
- Ano, napiš, jakou techniku jsi v boji použil/a _____

6. Bojoval/a jsi někdy proti přesile dvou a více lidí?

Ne

Ano, napiš, jakou techniku jsi v boji použil/a _____

7. Popiš, jak bys zaútočil/a pomocí horní končetiny?

8. Na jaké místo by byl útok horní končetinou mířený?

Břicho

Hlava

Hrud'

Slabiny

Stehna

Jiné _____

9. Popiš, jak bys zaútočil/a pomocí dolní končetiny?

10. Na jaké místo by byl útok dolní končetinou mířený?

Břicho

Hlava

Hrud'

Slabiny

Stehna

Jiné _____

PŘÍLOHA P II: OSNOVA EXPERIMENTU

Věková skupina

- od 15 do 30 let
 od 31 do 50 let
 od 51 let a více

Jsi ...

- Muž
 Žena

Trénoval jsi v minulosti bojové umění, bojový sport nebo bojový systém? Pokud ano, jaký?

Trénuješ v současné době bojové umění, bojový sport nebo bojový systém? Pokud ano, jaký?

Test útoku:

1. Zaútoč (zaznamenání provedené techniky)

Provedená technika: _____

Cíl _____

2. Zaútoč horní končetinou (zaznamenání provedení a cíl útoku)

Provedená technika: _____

Cíl _____

3. Zaútoč dolní končetinou (zaznamenání provedení a cíl útoku)

Provedená technika: _____

Cíl _____

4. Zamez útočnickovi v pohybu, nebo zadržení protivníka (zaznamenání provedení)

Provedená technika: _____

5. Zbavení se protivníka narušujícího osobní prostor (zaznamenání techniky). Příkaz:
„Zbav se protivníka!“

Provedená technika: _____

Test na obranu

6. Braň se (zaznamenání obranné techniky)

Provedená technika: _____

7. Obrana proti úderu pěstí (zaznamenání obranné techniky). Příkaz: *„Braň se!“*

Provedená technika: _____

8. Obrana proti facce (zaznamenání obranné techniky). Příkaz: *„Braň se!“*

Provedená technika: _____

9. Obrana proti kopu (zaznamenání obranné techniky. Příkaz: *„Braň se!“*

Test na pomoc napadenému

10. Pomoc napadenému (zaznamenání použité techniky nebo postupu). Příkaz: *„Pomoz mu!“*

Provedená technika: _____

PŘÍLOHA P III: INTERVIEW

Rozhovor s Danielem Michaelem Jirschem

1. Jaké jsou tvé zkušenosti v oblasti profese vyhazovače, bojových sportů a celkově boje?

„Profese vyhazovač neexistuje, využívají se obecné alternativy názvu této, jakoby profese vyhazovače, možné uplatnit na úřadech. Jako například: „vedoucí oddělení pro styk s veřejností nebo zajišťovatel kulturního provozu, pořadatel atd.“ Pro zjednodušení budu hovořit z praxe jako „vyhazovač“ a sportovec v bojových sportech. Vyhazovačem jsem vydržel jako brigádník být 25 let, téměř víkend co víkend, na Štědrý večer a Nový rok nevyjímaje. Bojovými sporty se zabývám a provozuji je již 33 let od mých 12 let. Co se týče bojů přímo s konfliktními zákazníky, přesáhla moje zkušenost, víc jak 1000 zásahů proti narušitelům pořádku. Velmi mnoho z nich bylo agresivních s touhou se porvat. Co se týká bojových sportů, vyzkoušel jsem si pár desítek poloprofesionálních a amatérských zápasů jak v ringu, tak v oktagonu.“

2. Setkával ses často s lidmi, kteří se snažili vyvolat konflikt?

„Setkal jsem se opravdu s velkým počtem lidí, co měli potřebu si něco dokazovat, povyšovat se nad ostatní a chovat se arogantně bez úcty k ostatním. Popřípadě si do klubů přinesli zášť vůči někomu zvenčí, nebo prostě jen ze žárlivosti. Mnoho z nich se snaží vyvolávat konflikty, aby posílili své ego, například před partou.“

3. Kteří lidé se často snažili vyvolat konflikt?

„Často útočí lidé pod vlivem alkoholu, který funguje jako emocionální spouštěč. Potom nezáleží na tom, jestli jsou inteligentní nebo ne, pokud jsou nějak frustrovaní nebo v depresi, tak jsou agresivní a útočí na lidi okolo sebe. Další častý případ jsou méně inteligentní, méně vzdělaní anebo zakomplexovaní lidé, kteří si snaží svou agresivitou něco si dokazovat. Paradoxem je, že vždy ti, co konflikt vyvolávají, tak věří, že vyhrají, jinak by konflikt nevyvolávali.“

4. Byly mezi lidmi vyvolávající konflikt i ženy?

„Samozřejmě že i ženy dokážou projevit dost agrese i zloby. Akorát na rozdíl od mužů, k tomu mají nějaký důvod. Již zmiňovaná žárlivost, nebo potkají osobu, která je pomlouvá a jiné podobné, dost často osobní důvody. Zvláštní je, že muži, pokud se chtějí porvat, se po rvačce uklidní snadněji než ženy. Ty si svoji nenávist nesou mnohem déle.“

5. Jak agresori nejčastěji zaútočili?

„Prvnímu útoku nejčastěji předchází postrkování a provokace protivníka. Potom se útočník odstrčením snaží získat převahu a posílit si sebevědomí, zároveň se tímto snaží vyvést z míry svého soupeře. Přitom se snaží protivníka shodit na zem nebo jej alespoň tlačit dozadu, aby neměl šanci se účinně bránit. Následují údery pěstí s velkým náprahem, útočník při takovém útoku vůbec nedbá na svou vlastní obranu.“

6. Jakou techniku útočníci v boji nejvíce využívali?

„Nejčastěji útočníci používají techniku odstrčení a úder pěstí s velkým náprahem.“

7. Pokud se lidé začali bránit, jaké obranné techniky nejčastěji využili?

„Samozřejmě jak kdo. Mnohokrát si obránce nenechal nic líbit a najednou byli v konfliktu oba dva. Posléze bylo pro ochranku těžké posoudit, kdo je oním agresorem. Mnoho lidí, jak občas říkám, ve své bezbřehé sebedůvěře, že je nikdo nemá důvod napadat, se nestihnou účinně bránit a jsou okamžitě bití, mnohdy do bezvědomí. Někteří lidé okamžitě běží za ochrankou pro pomoc, což většinou doprovází hysterie, kterou by se zkušený ochránce neměl nechat rozhodit. Aby nakonec nepřiměřeně nevstoupil do konfliktu a nestal se oním agresorem on. Jinak na první pohled je vidět, jestli obránce má nějakou zkušenost s bojem nebo ne. Už jen tím, jaký zaujme postoj, například vysoko zvednuté, v lokti ohnuté a v pěst zařáté ruce. Nezkušený člověk se spíše snaží chránit si hlavu přímým zakrytím dlaněmi. Zkušený se pokouší si získat odstup a popřípadě použít odvetné údery, pěstmi, dlaněmi, nebo kopy do slabin, většinou velmi přesně a koncentrovaně. Naopak člověk, který nemá žádnou zkušenost ani s bojovými sporty, se většinou podvolí agresi a nechá se zmlátit, popřípadě uteče.“

8. Jak se ve většině případů chovali agresori, kteří svého protivníka knokautovali nebo srazili na zem?

„Většinou se agresori snaží srazit protivníka na zem a umocnit tak svou dominanci. Určitou roli v tomto případě hrají pudy, kdy se snaží dostat nad svého protivníka, stejně jako predátoři v přírodě. V této pozici většina agresorů pokračuje v nekontrolovaném útoku, někteří dokonce kopou a dupou do hlavy ležícího člověka. Lidé většinou v záchvatu agrese úplně postrádají sebekontrolu.“

9. Vyvolávají konflikty i lidé trénující bojové sporty, umění nebo systémy?

„Většinou jsou tito lidé vyrovnaní a nepřístupují k násilí. Zkušení bojovníci se většinou snaží konfliktům vyhýbat a řešit je jinak než násilím.“

10. Jak vnímáš jako trenér sportovce současné mladé generace?

„Mladí lidé nemají dostatečnou úctu k ostatním lidem. Často taky nováčci mají problémy s vykonáváním různých cviků, chybí jim pohyb a neumí v podstatě ani dobře běhat. Celkově je velký problém najít nováčky, kteří by byli schopni pořádně a poctivě trénovat. Většina nových přijde na pár tréninků, zjistí, že to není tak jednoduché a poté to vzdají a upřednostní pohodlí před dřinou.“

11. Projevuje se současná výchova a moderní trendy do výchovy a vývoje mladších generací?

„Většina nově příchozích mladých lidí naprosto postrádá úctu k dalším lidem i ke mně jako k trenérovi. Problém tvoří dnešní výchova, kde dítě může vše bez dalších následků, upadá schopnost učení, sebereflexe a celkově úpadek hodnot. Moderní doba plná technologií, v které mladí vyrůstají, potlačuje instinkty a soběstačnost. Tito lidé často žijí v částečně virtuálním světě a špatně vnímají realitu, ve které nejsou schopni přemýšlet o následcích svého jednání.“