



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Návrh a ověření výukového programu
sebeobrany pro studenty Jihočeské
univerzity**

Vypracoval: Vít Lexa

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**A project of a model events educational
program of self-defence for students and
its verification in practise.**

Author: Vít Lexa

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh a ověření výukového programu sebeobrany pro studenty Jihočeské univerzity

Jméno a příjmení autora: Vít Lexa

Studijní obor: Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je návrh a ověření výukového programu sebeobrany pro studenty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Po absolvování programu by skupina měla být schopna předvést 4 vybrané sebeobránné aplikace. Dále by mělo dojít k rozvoji jejich pohybových schopností, to ověříme pomocí testové baterie složené ze skoku z místa, IOWA-Brace testu, sedů-lehů a kliků. V teoretické části práce je rozebrána problematika úpolových disciplín, sebeobrany a jednotlivých bojových technik. Práce je doplněna instruktážním DVD, které se zabývá nácvikem a provedením jednotlivých technik a sebeobránných aplikací.

Klíčová slova: Sebeobránná aplikace, bojové umění, testování pohybových schopností, IOWA-brace test, bojový systém

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: A project of educational program of self-defence for students and its verification in practise.

Author's first name and surname: Vít Lexa

Field of study: Physical Education and Sport (single-subject)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is the design and verification of the model situations of the learning program of self-defense for students of university of south bohemia in České Budějovice. After completion of the program should the group be able to show off 4 selected self-defense applications. Further, the level of movement abilities should be increased across the group. Everything was tested by using a test battery, which is composed of a standing broad jump, the lowa-brace test, sit-ups and push-ups In the theoretical part of this bachelor thesis is analysed the issue of combat disciplines, self-defense and various martial techniques. Thesis is supplemented with instructional DVD, which deals with the practice and execution of individual techniques and self-defense applications.

Keywords: Self defence application, martial arts, testing of motion ability, lowa-brace test, combat system

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: 10.12.2017

Podpis studenta

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mé práce panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za konzultace a rady, které mi pomohly vypracovat tuto práci. Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Renému Čechurovi za zapůjčení literatury, vyhodnocení výsledků sebeobraných aplikací a celkově za jeho trenérský vliv na mou osobu. Současně děkuji studentům, kteří se zúčastnili a dokončili výukový program. Na závěr bych chtěl poděkovat své rodině, která mě po dobu mého studia podporovala.

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Rešerše literatury	11
2.2 Úpoly	14
2.2.1 Charakteristika a dělení úpolů	14
2.2.2 Přehled bojových sportů a umění	16
2.2.3 Kondiční trénink v bojových sportech	19
2.3 Charakteristika sebeobrana	20
2.3.1 Bezpečnostní zásady	21
2.3.2 Osobní sebeobrana	23
2.3.3 Rozdíl mezi sportem a sebeobranou	23
2.3.4 Boj na zemi	24
2.3.5 Sebeobránné systémy, se kterými se nejčastěji v ČR setkáváme	25
2.4 Právní aspekty sebeobrány	28
2.5 Technické prvky v sebeobraně	29
2.5.1 Postoj	29
2.5.2 Pády	30
2.5.3 Úderové plochy	32
2.5.4 Údery (cuki)	33
2.5.5 Kopy	36
2.5.6 Páky	39
2.5.7 Techniky, které soupeře dostávají ze stoje na zem	40
2.6 Vybrané sebeobránné aplikace	41
2.6.1 Chycení za paži	41
2.6.2 Obloukový úder na obličej	41
2.6.3 Chycení oběma pažemi za oděv	42
2.6.4 Chycení zezadu okolo těla	42
3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy	43
3.1 Cíl práce	43
3.2 Úkoly práce	43
3.3 Hypotézy	43
3.3.1 Pracovní hypotézy	43
3.3.2 Statistické hypotézy	43
4 Metodologie	44
4.1 Výukový program sebeobrány	44
4.2 Výzkumný soubor	44
4.3 Organizace výzkumu	44
4.4 Metody výzkumu a získávání dat	45
4.4.1 Metoda testování technických dovedností	45
4.4.2 Kritéria hodnocení techniky	46
4.4.3 Metoda testování pohybových schopností	47
4.4.4 Obsahová analýza písemných pramenů	48
4.5 Analýza a syntéza dat	48
4.6 Ekonomická a materiální rozvaha bakalářské práce	48
5 Výsledky a diskuze	49
5.1 Výzkumný soubor	49
5.2 Celková úspěšnost testování technických dovedností	49
5.3 Úspěšnost v jednotlivých kritériích testování technických dovedností	50
5.3.1 Technika pohybové činnosti	50

5.3.2 Plynulost vykonávání činnosti	50
5.3.3 Stabilita a přemísťování	51
5.3.4 Reálná aplikace činnosti	51
5.4 Diskuse k testování technických dovedností a A1	52
5.5 Výsledky testování pohybových schopností	53
5.6 Výsledky vybraných testů pohybových schopností	55
5.6.1 Skok daleký z místa snožmo	55
5.6.2 Iowa-Brace test	56
5.6.3 Výdrž v dřepu	56
5.6.4 Výdrž ve váze předklonmo v kleku na jedné noze	57
5.6.5 Výdrž ve stoji na jedné noze	58
5.6.6 Ze stoje sed a vztyk	58
5.6.7 Dvojný obrat	59
5.6.8 Celý obrat	60
5.6.9 Skokem přechod z kleku sedmo do stoje	61
5.6.10 Kozáček	62
5.6.11 Převal ze sedu roznožného pokrčmo	63
5.6.12 Skok jednož s proskočením	63
5.6.13 Sedy-lehy	64
5.6.14 Kliky	65
5.7 Diskuse k testování pohybových schopností	66
6 Závěr	70
7 Referenční seznam literatury	71
8 Seznam příloh	73

1 Úvod

Sebeobrana je nedílnou součástí lidské společnosti po celou dobu naší historie. Vždy bylo nutné být schopný bránit své zájmy, zdraví a majetek, stejně tak i lidi nám blízké. Na základě této potřeby začali lidé rozvíjet své bojové schopnosti a dovednosti, aby zvýšili své šance úspěšně se bránit. Díky tomu začalo vznikat mnoho bojových systémů, a to jak beze zbraní, tak i využívajících zbraní. Sebeobrana, jako taková je většinou kombinací více bojových systémů sestavených v co nejjednodušší a nejúčinnější celek.

V současné době můžeme sebeobranu rozdělit na vojenskou a civilní, které se od sebe liší. Hlavním rozdílem u těchto dvou typů je využívání smrtících technik ve vojenské sebeobranně, zatímco v civilní se spíše soustředíme na zneškodnění soupeře pomocí přiměřené obrany.

Tématem této bakalářské práce jsme zvolili Návrh a ověření výukového programu sebeobranu pro studenty Jihočeské univerzity. Pro toto téma jsem se rozhodl hlavně kvůli faktu, že po dobu mého studia na Jihočeské univerzitě jsem měl mimo jiné i možnost vyučovat sebeobranu jako externí učitel. K tomu jsem se dostal na základě trenérské licence sebeobranu a na základě několikaleté praxe v oblasti bojových sportů a umění. Kdy jsem řadu let reprezentoval Českou republiku v plnokontaktním stylu karate Shin-Kyokushin. Jako sportovec jsem se účastnil jako aktivní závodník v dalších disciplín, ve kterých se bojuje v postoji dle pravidel karate a kickboxu, kde jsem měl nejbližší k disciplíně K-1. V rámci své přípravy jsem měl i možnost účastnit se pravidelně seminářů armádního bojového systému Musado, z kterých jsem velmi čerpal ve své praxi instruktora sebeobranu.

Cílem výukového programu je vytvoření nejjednoduššího a nejefektivnějšího programu výuky sebeobranu pro studenty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a jeho aplikace ve výuce výběrové tělesné výchovy. Tak, aby ho byli schopni zvládnout za dobu jednoho semestru. V této práci jsou popsány jak jednotlivé bojové techniky, tak i vybrané sebeobranné aplikace proti vybraným útokům, kdy je cílem, aby byli studenti schopni je na konci semestru úspěšně a funkčně předvést. Součástí programu bude i výukové DVD obsahující nácvik a provedení jednotlivých technik i aplikací.

V bakalářské práci jde o návrh a ověření výukového programu sebeobrany pro studenty Jihočeské univerzity.

Tento materiál může sloužit pro následující učitele sebeobrany na Jihočeské univerzitě, ale i kdekoli jinde.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

Bartík, P., Sližik, M. & Reguli, Z. (2007). Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.

Tato kniha se zabývá charakteristikou a historií úpolů, jejich systematikou a klasifikací. Významem úpolů v tělesné výchově a jejich zařazením do školních osnov na základních a středních školách. V hlavní části knihy je teorie a didaktika vybraných bojových stylů, a to aikido, judo, zápas, karate, box a šerm. Následuje charakteristika dalších úpolových sportů a filozofické otázky bojových umění. Závěrečná část knihy je věnována úrazům, pádové technice, legislativě, slovníku japonských výrazů a možnostem využití bojových systémů v tělesné výchově.

Fojtík, I., Michalov, L. (1996). Základní úpoly, úpolové sporty a umění. České Budějovice.

V této publikaci se dozvídáme základní informace o úpolech a úpolových sportech. Dále zde najdeme rozsáhlý zásobník průpravných cvičení a her, které nenápadnou formou připravují cvičence na reálné cvičení úpolů. Poslední část je věnována judo a jeho technikám.

Jindřich, I., Müller, J. (1980). Příručka sebeochrany. Praha: Naše vojsko.

Kniha se zabývá pákami, jejich mechanismem, popisem, doplňujícími akcemi, použitím a samotným nácvikem. Dále pak zmiňuje tlaky na citlivá místa a důležitost fyzické kondice pro sebeochranu. V publikaci se také dozvíme o takzvaném navolňování, které je pro samotné provedení páky velmi nutné.

Konečný, A. (1997). Sebeobrana a úpolová cvičení pro pokročilé cvičence. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kniha je složena z několika částí, kdy každá se zabývá jinou problematikou. První je věnována jednoduchým soutěžím v úpolech, a to od vybavení, přes organizaci a náměty až po vyhodnocování. Další část je nazvána „Praktické semináře sebeobran“ a řeší od zásad jejich vedení až po rozdělení sebeobran a úpolů. Následuje kapitola věnovaná managementu služeb budo, která rozebírá řízení, charakteristiku a náklady. Po této části přichází část zabývající se filozofickými aspekty bojových umění, a to od kodexu BUŠIDO až po Alberta Einsteina. Další část je věnována HARA, neboli

základnímu konceptu budo a to jak z pohledu těžiště těla, tak i spirituálního. Následuje „Učitel a žák v bojových uměních“, kde se vysvětlují chyby při cvičení, hierarchie a hodnocení žáky. Poslední část je věnována strategii, operaci a taktice.

Lebeda, A. A. (1979). Sebeobrana. Praha: Olympia.

Sebeobrana, sebeobranné umění pro každého je publikace věnovaná problematice osobní obrany, ukazujíc možné situace a jejich případné řešení, to vše doplněno o mnoho názorných fotek. Dozvídáme se zde o metodice výcviku, průpravných cvičeních, pádech a jejich nácviku a největší část je věnována obraně a protiútoky. Jsou zde vysvětleny údery, kopy, škrčení, různé druhy úchopů, útoky zbraněmi i ženská sebeobrana.

Levský, V. L. (1970). 500 chvatů sebeobrany. Bratislava: OBZOR.

Kniha je věnována praktické sebeobraně, a to od obrany proti držení, škrčení, úderům, až po obranu proti ozbrojenému útočníkovi. Nejvíce zmiňovanou zbraní je nůž, ale zmíněny jsou i sekera, židle, hůl nebo revolver. Kniha je doplněna o mnoho obrázků, které usnadňují pochopení znázorněných technik.

Měkota, K., Kovář, R. a kol. (1995). Unifittest (6-60). Olomouc: Univerzita Palackého.

Jedná se o publikaci věnovanou Unifittestu, pomocí kterého jsme schopni zjistit úroveň pohybových schopností našeho probanda. Najdeme zde testový manuál, pomocí kterého můžeme provést samotný test. Dále zde najdeme hodnoty norem pro jednotlivé testy a řadu výsledků testů prováděných v letech 1965-1987

Pavelka, R. & Rainders, A. (2015). Kondiční trénink pro bojové sporty. Praha: Grada Publishing.

Jak již z názvu vyplývá, kniha se zabývá problematikou kondiční přípravy v bojových sportech. Dozvídáme se v ní o funkčním tréninku, správném držení těla, dýchání a celkově síle v bojových sportech. Konkrétně jsou zde vysvětleny kliky, shyby, dřepy, výpady, lehy sedy, a další cvičení s vlastním tělem. Dále pak cvičení s využitím pomůcek jako kettlebell, jednoručka, velká činka, kotouč, gumová lana a expandery, bosu, balanční břemena, gymball, trx a medicinbal.

Pernecká, S. (2009). Inteligentná sebeobrana pre ženy. Bratislava: CAD PRESS.

Už z názvu knihy vyplývá, že je věnována tématice sebeobrany žen a celkově slabších jedinců proti silnějším. Skládá se z 11 hlavních částí, kdy každá je věnovaná jiné

problematice. První část se jmenuje „Očima obětí“, kde se dozvídáme, proč je sebeobrana nevyrovnaný boj a proč při ní vše hraje proti bránícímu se. Druhá část je nazvána „Ideální oběť“ a vysvětluje proč je žena ideální obětí útoku a vyvrací zastaralé rady. Následující je „Účel světí prostředky“, který popisuje tlakové body, neférové techniky, místa, kam útočit a vylamování prstů při chycení útočníkem. Další část se zabývá problematikou, jak bojovat rozumem. V ní se dozvídáme, kde se nachází slepý úhel útoku, jak proti soupeři využít biomechaniku a kinetickou energii těla. Pátá část je pojmenována „Kolik technik potřebujeme znát“ a zbývá se různými vzdálenostmi a typy útoku a druhy technik, které je nutné znát. Šestá je pojmenována „jednoduché, ale nepostradatelné“ kde se dozvídáme o technikách ve stoje, a to od postoje, přes údery, kopy, znehybňující techniky, škrčení až po hody. Další část je věnována boji na zemi. Osmá část se zabývá tím, jak se nenechat shodit na zem a s tím spojenou prací s těžištěm. Devátá řeší, jakým způsobem je možné se vyprostit ze soupeřova držení. Předposlední je věnována statistice sexuálních útoků na ženy a radám, jak snížit jejich riziko. Poslední je nazvána „Když se to semele“ a popisuje co se děje ve stresové situaci, jak reagujeme a co říká zákon.

Rýč, B., Petrů, V. (2010). Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada Publishing.

Jak už vyplývá z názvu, kniha se zabývá sebeobranou žen. Tudiž zohledňuje jejich většinou menší vzrůst a fyzickou sílu oproti mužským útočníkům. Nastiňuje obranu proti držení, škrčení, krádeži kabelky, napadení nožem a zabývá se sebeobranou za pomoci předmětů denní potřeby.

Rýč, B., Petrů, V. (2008). Sebeobrana na ulici. Praha: Grada Publishing.

Tato kniha seznamuje čtenáře s problematikou sebeobrany na ulici. Kniha je rozdělena na dvě hlavní části. První se nazývá „Sebeobrana a právo“ kde se dozvídáme co je to nutná obrana, krajní nouze a kdy se jedná o oprávněné použití zbraně. Druhá část už je věnována praktickým nácvikům sebeobrany, a to jak individuálním, tak i sebeobranným aplikacím ve dvojici. Součástí této části je i sebeobrana proti zbraním, se kterými je možné se na ulici nejčastěji setkat a to holí, nožem a krátkou stříelnou zbraní.

Slažanský, T. (2014). Sebeobrana ve výuce na vysoké škole. Liberec: TUL.

Tato kniha se skládá ze čtyř částí. První s názvem Teoretická východiska se věnuje úpolům, sebeobraně, předpokladům pro její úspěšnost, právnímu rámci a sebeobraně žen. Druhá se zabývá podmínkami pro nácvik sebeobranu, jako jsou prostory, vybavení, materiál, ústroj, základy hygieny a bezpečnost. Ve třetí se dozvídáme základní didaktické zásady, jako je rozvoj předpokladů pro úspěšnou sebeobranu, pořadí nácviku dovedností a organizace cvičební jednotky. Poslední část je věnována samotnému obsahu nácviku sebeobranu, začínaje pádovou technikou, přes postoje, úchopy, škrčení, páky, boj na zemi, údery, útoky nožem, holí, přehozy, porazy a strhy.

Špička, I. & Novák, J. (1971). Kapitoly o sebeobraně. Praha: Naše vojsko.

Tato publikace se skládá ze čtyř částí, kdy první je úvodní, druhá je bojová technika, třetí je použití bojové techniky a poslední je shrnutí, spolu se závěrem. V první se dozvídáme, co to vlastně je sebeobrana, kdy bojovat a kdy se naopak boji vyhnout, na co je možné reagovat a něco o klasických bojových sestavách spolu se zkráceným výcvikem. Druhá část je věnována bojové technice, fyzické přípravě, střehům a samotným technikám, jako je úder, kop, sek. Ve třetí části se dozvídáme, kdy je vhodné použít údery, kdy útočit, boj v noci, ve vodě, se skupinou, zadržení útočníka a čemu je nutné se vyhnout. Poslední část je věnována vztahu mezi sebeobranou a sportem, četnosti sebeobraných situací a mentální přípravě.

2.2 Úpoly

2.2.1 Charakteristika a dělení úpolů

Úpoly jsou aktivity bojového charakteru, které se vyvíjejí po celou dobu lidské historie. Vznikaly na základě potřeby přežít a být schopný obstát v boji, a to jak útočném, tak i obranném. Avšak s postupem času se úpoly přestali využívat pouze k boji o holý život. Začaly vznikat i různé formy zápasu pro pobavení a úpolová cvičení se používaly pro udržení zdraví. Dnes již není primární úlohou úpolů reálný boj, ale mnohem více se rozvíjí na poli sportu. Název úpoly je relativně mladý pojem, který vznikl v sokolském období, konkrétně v roce 1871, kdy ho vymyslel jeden z největších představitelů tohoto hnutí Dr. Miroslav Tyrš. Fakt, který mají všechny úpoly společný je, že vznikaly na základě vojenských dovedností a jejich cílem bylo připravit bojovníka na zničení nebo alespoň podmanění svého soupeře. Úpolové disciplíny v minulosti

vznikaly spolu s civilizacemi po celém světě, avšak nejhloběji propracované jsou v Asii, konkrétně v oblasti Dálného východu.

Nesmíme též opomenout fakt, že úpoly jsou skvělým prostředkem pro zlepšení všech pohybových schopností díky svému všestrannému zatížení a vysokým nárokům na celkovou zdatnost cvičence. Celkově se dá říci, že úpolové disciplíny rozvíjí cvičence celkově po všech stránkách. Zvyšují psychickou odolnost, sebekontrolu, sebejistotu jedince a rozvíjí ho jak duševně, fyzicky tak i zdravotně. Proto jsou též součástí výcviku všech armád a policejních jednotek celého světa. Dalším velmi důležitým faktem je, že napomáhají snížit agresivitu, a to jak u mužů, žen, tak i mladistvých (Bartík, Sližik & Reguli, 2007).

Z biomechanického hlediska nám úpoly umožňují překonání odporu a zneškodnění soupeře za pomoci vnějších nebo vnitřních sil, popřípadě za použití zbraně. V rámci vnějších sil nás zajímají síly třecí, odstředivé, gravitační atd. U vnitřních sil se bavíme o síle svalové. Cílem většiny úpolových disciplín je vyvést soupeře z rovnováhy, tudíž narušit jeho stabilitu s čímž je spojená omezená schopnost bojovat a klást odpor.

Z fyziologického hlediska jsou úpoly vhodné pro vytváření nových pohybových struktur, a to od jednoduchých až po složité pohybové komplexy. Co se týče energetické náročnosti, tak ta je velmi individuální a liší se podle druhu úpolu, délky zápasu i jeho tempa. Každý úpol má specifické požadavky na pohybové schopnosti bojovníka, kupříkladu sportovní karate vyžaduje rychlost a vysokou kloubní pohyblivost, naopak sambo a další formy zápasu kladou větší důraz na sílu. Další druhy úpolů zase rozvíjejí dýchací systém.

Úpoly můžeme rozdělit na tři základní skupiny, a to na průpravné, sportovní a na bojové akce úpolového charakteru spolu se sebeobranou. Nejjednodušší a zároveň i nejpřístupnější formou jsou úpoly průpravné, které jsou vhodné pro všechny zájemce bez rozdílu věku či pohlaví. Primárně mají tělovýchovný charakter, ale slouží i jako vhodná příprava pro zbylé dvě skupiny. Průpravné úpoly můžeme dále ještě rozdělit na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a hry. Druhou kategorií jsou sportovní úpoly, které se vyznačují pořádáním soutěží, ve kterých jsou jasně stanovená pravidla zápasu.

Tyto soutěže se konají na různých úrovních, a to od některých vybraných, které můžeme vidět na OH, až po malé oblastní soutěže. Mezi takovéto úpoly patří například box, šerm, judo, karate a mnoho dalších. Sportovní úpoly se dají dále rozdělit ještě do dalších tří skupin. První z nich využívá úderů částí těla, sem patří například box, karate a další. Druhá využívá hlavně chvaty a znehybnění, sem patří judo, sambo a další formy zápasu. Třetí jsou úpoly s využitím zbraní, sem řadíme kupříkladu šerm či kendo.

Poslední skupinou jsou bojové akce bojového charakteru a sebeobrana. Tato skupina se nejvíce podobá původním bojovým systémům, jelikož jejím cílem je

zneškodnění soupeře jakýmkoli způsobem, a to i za cenu jeho zranění či ohrožení života. Z toho důvodu jsou také prvky z této skupiny běžně zařazovány do výcviku policejních a vojenských složek. Tuto skupinu můžeme ještě dále rozdělit na sebeobranu s bodnou a sečnou zbraní, s tyčí, mlatů, náhodně získaných zbraní a beze zbraně s použitím úderů, porazů, pák a škracení. Avšak většinou v boji dochází ke kombinaci různých technik z různých skupin (Fojtík & Michalov, 1996).

2.2.2 Přehled bojových sportů a umění

Karate

Prapůvod tohoto bojového systému můžeme hledat před více než tisícem let v čínském chrámu Šao-lin. Odtud bylo přeneseno na japonský ostrov Okinawa, kde spojením s místním bojovým systémem vzniklo nové bojové umění. K jeho masivnímu rozvoji došlo, poté co vládce ostrova zakázal nošení a používání zbraní. Což vedlo k rozvoji boje beze zbraní a sebeobrany. Karate, v podobě, jaké ho známe dnes, představil světu mistr Gičín Funakoši, který je zakladatelem stylu Shotokan. Karate pro boj používá primárně techniky úderů, krytů a kopů. V dnešní době se soutěží ve dvou disciplínách, a to v kata a kumite. Kata jsou jasně dané sestavy po sobě jdoucích pohybů. Kumite je zápas, který se pravidly liší podle daného stylu karate, a to od bezkontaktního až po plnokontaktní (Nakajama, 1994).

Aikido

Jedná se o východní bojové umění, které má základy v japonském bu-jitsu. Název aikido vytvořil mistr Morihei Ueshiba a v překladu znamená cesta harmonizace ducha. Tento systém obsahuje pohyby převzaté z boje se zbraněmi jako je meč či kopí, dále pak z ju-jitsu a aiki-jitsu. Je vhodný pro cvičence obou pohlaví a všech věkových kategorií. Většina cvičení v aikido probíhá ve dvojici anebo více lidech, jelikož

principem je využít energii soupeřova útoku ve svůj prospěch (Westbrooková & Ratti, 2005).

Judo

Judo vzniklo v 19. století a jeho zakladatelem je Džigoro Kano, který založil školu Kodokan. Toto umění vzniklo, ze samuraji užívaného ju-jutsu. V tomto systému je zkombinován boj ve stoji s bojem na zemi. K poražení soupeře se používá držení, škrčení, páčení v oblasti lokte, různé hody a další techniky. Judo klade značné nároky na fyzickou, technickou i taktickou připravenost bojovníka. Důležitá je silová a kondiční příprava závodníka, stejně tak jako flexibilita (Bartík, Sližik & Reguli, 2007).

Sambo

Sambo je zkratka pro sebeobranu beze zbraně. Jedná se o bojový systém, který vznikl v Sovětském svazu roku 1938. Ve svých začátcích se mu říkalo zápas ve volném stylu. Cílem je vyvést soupeře z rovnováhy pomocí neočekávaného manévru. Používají se různé chvaty. V jeho sportovní podobě se nepoužívají všechny techniky, co v sebeobraně anebo jsou alespoň upraveny. Důvodem je snížení rizika zranění sportovců. Zakázány jsou například útoky na citlivá místa a údery do obličeje (Levský, 1970).

Jiu-jitsu

Tento bojový systém má kořeny v 16. století v Japonsku. Název Jiu-jitsu v překladu znamená jemné umění. Systém je založený na chvatech, kroucení a páčení končetin, a to jak horních, tak i dolních. K hlavnímu rozšíření tohoto umění došlo potom, co ho lékař Akyama upravil do podoby sebeobrany, která se rozšířila během 20. století po celém světě, například v Evropě ji začaly používat policejní složky (Levský, 1970).

Box

První zmínky o boxu můžeme slyšet už od dob starověkých civilizací. Například Homér ho zmiňuje ve svých eposech Ilias a Odysea. V roce 688 př. n. l. je box zařazen do programu 23. OH. Ve svých začátcích se jednalo o velmi tvrdý boj bez rukavic, který končil buďto útekem soupeře, anebo jeho neschopností pokračovat v boji. Moderní box je olympijským sportem, který je populární po celém světě. Jedná se o individuální úpolovou disciplínu, ve které se bojovníci snaží za pomoci úderů získat více bodů,

popřípadě dosáhnout knock outu. V boxu jsou povoleny útoky na hlavu a trup soupeře, a to pouze technikou úderů. Používají se tři základní údery a to: direkt (přímý úder), hák (obloukový úder) a zvedák (spodní úder). Tyto 3 údery boxer libovolně kombinuje a volí podle aktuální vzdálenosti soupeře. Pro obranu používá kryty pažemi, pohyb trupem a pohyb celým tělem. Soutěže probíhají ve věkových a váhových kategoriích (Bartík, Sližik & Reguli, 2007).

Tchaj ti čchuan

Bojová umění je možné rozdělit na takzvané tvrdé a měkké styly. Tchaj ti čchuan se dá brát jako vrchol měkkých stylů. Historie tohoto bojového umění sahá pravděpodobně až do Číny 12. století. Toto umění se předávalo v rodinách a nebylo přístupné pro ty, co nepatřili do rodiny. Řeč je o třech rodinách, které toto umění provozovaly a podle nichž jsou dnes pojmenovány jednotlivé styly tai ji. Tyto styly se nazývají Čchen, Jang a Wu. Cvičí se jak se zbraněmi, tak beze zbraně. V dnešní době se toto umění dostalo do oblíbenosti veřejnosti hlavně díky jeho zdravotním a relaxačním účinkům (Bartík, Sližik & Reguli, 2007).

Taekwondo

Taekwondo je korejské bojové umění, jehož název v překladu znamená cesta kopů a úderů. Vzniklo v roce 1955, kdy ho založil korejský generál Choi Hong Hi. Základy má ve starých korejských bojových uměních, která se tam dostala z Číny v dobách její nadvlády nad zemí. Dalším stylem, který zakladatele inspiroval, bylo karate. Pro tento bojový systém je typická abnormální pozornost, která je věnována kopům. Soutěží se ve dvou hlavních, a to ve formách (obdoba kata v karate) a ve volném boji. Zápas v plnokontaktní variantě využívá úderů a kopů vedených plnou silou. Kopy se útočí na hlavu a tělo, údery pouze na tělo. Zápasníci pro svou bezpečnost používají ochranou vestu a helmu. Zápas se rozhoduje buďto na body anebo KO. Od roku 2000 se jedná o olympijský sport (Bartík, Sližik & Reguli, 2007).

Kickbox

Kickbox je moderní bojový sport, zaměřující se na boj ve stoje. Můžeme se setkat s celou řadou stylů, forem a soutěžních pravidel. Všeobecně můžeme rozdělit disciplíny kickboxu dle kontaktu na plnokontaktní, semikontaktní a lightkontaktní. V každé z předchozích vyjmenovaných forem se setkáme s řadou dalších disciplín, které

můžeme oddělit. Od konkrétní disciplíny se pak odvíjejí forma zápasu, vybavení, místa, na které je možné útočit i bojiště. Nicméně ve všech formách jsou pro bojovníky povinné boxerské rukavice, suspensor, chránič zubů a u žen chránič hrudníku. Dále se dle typu disciplíny můžeme setkat s helmami, chrániči holení, kolen, omotávkami a chrániči trupu. U většiny disciplín probíhají zápasy v boxerském ringu, ale můžeme se setkat i s formami, kde se bojuje na tatami, obdobně jako třeba v karate. V plnokontaktních disciplínách je zvykem, že bojovníci nastupují v kraťasech a bez triček, u zbylých disciplín se to různí. V kickboxu se setkáváme s kombinací boxerských technik úderů a technik kopů. Techniky kopů na spodní pásmo jsou povoleny pouze v některých plnokontaktních disciplínách, stejně tak jako kopy kolenem (Staněk, 1996).

Thajský box

Thajský box neboli Muay Thai je formou bojového stylu, který vznikl v Thajsku. Zde je považován za královský neboli národní sport. Jedná se o styl, který se vyvíjel po řadu staletí a původně sloužil vojenským účelům. V dnešní době jde o celosvětově velmi populární ringový sport, hlavně díky jeho tvrdosti. Dnešní zápasy probíhají v boxerském ringu, kdy bojovníci mají povinně boxerské rukavice a chránič zubů. Případné další chrániče jsou dle dané úrovně a soutěže. V thajském boxu se využívají obdobně jako v kickboxu techniky boxerských úderů a kopů, ale navíc jsou zde využívány ještě údery lokty, série kopů kolenem v klinči a různá stržení soupeře na zem. Nicméně v případě, že se jeden z bojovníků dostává na zem, tak rozhodčí zápas přerušuje a boj pokračuje pouze v případě, že se bojovník zvedne a je schopný pokračovat dále v boji ve stoje (Rebac, 1994).

2.2.3 Kondiční trénink v bojových sportech

Kondiční příprava je pro každý bojový systém velmi individuální. Obzvláště je to způsobeno různými sportovními pravidly. V bezkontaktních, či „light“ kontaktních disciplínách jako je například karate, různé druhy kickboxu a podobně je důraz kladen hlavně na rychlost. To je způsobeno faktem, že není důležité soupeře jakkoli zranit, ale jde o to udeřit nebo kopnout a zasáhnout jako první. Tyto sportovní utkání se vyhrávají pouze na body a je zakázaný knock out. Vzhledem k tomu, bojovníci potřebují primárně rychlost a výbušnou sílu. Oproti tomu u plnokontaktních disciplín jako je box, thai box, K1 nebo kyokushin už je nutná kombinace rychlosti se silou. Další kategorií jsou sporty nepoužívající údery a kopy, ale chvaty. Sem můžeme zařadit judo, zápas,

brazilské jiu-jitsu, sambo a mnoho dalších. Pro tyto sporty jsou charakteristické daleko větší nároky na sílu, a to jak výbušnou, tak i maximální. Nutná je komplexní síla celého těla, od paží, přes končetiny až po šíjové svaly. Poslední kategorií je MMA neboli smíšená bojová umění. Jak už název napovídá, jedná se o kombinaci různých bojových systémů, od čehož se odvíjejí i jeho nároky. V MMA je důležitá jak rychlost, tak výbušná síla i silová vytrvalost (Pavelka & Rainders, 2015).

Funkční trénink

Jedná se o tréninkovou metodu, ve které je cílem zkombinovat přirozené pohyby těla. Dá se říci, že se jedná o ideální metodu kondičního tréninku pro bojové systémy, jelikož se jedná o přirozené pohyby zatěžující rovnoměrně celé tělo. Setkat se můžete se cviky jako je dřep, předklon, výskok, tah apod. Současně dochází k posílení a zpevnění svalů středu těla, které zajišťuje stabilitu a v bojových sportech jsou brány jako energetické centrum. Tento typ tréninku se dále soustředí na koordinaci a správné držení těla. Vzhledem k faktu, že pohyby při bojových sportech jsou komplexní, tak i pohyby při kondiční přípravě jim musí být co nejpodobnější. Například vhodným tréninkem pro rozvoj výbušné síly úderu může být odhod medicinbalu ve výpadu. Při všech takto komplexních cvičeních je nutné dodržovat určité zásady. Cviky musí být prováděny vědomě, musí jít o kontrolovaný vedený pohyb a cviky provádíme pouze do chvíle, kdy ještě udržíme koncentraci na daný cvik. Důležité je si uvědomit, že nejdříve je nutné zvládnout určený cvik perfektně se svou vahou a až následně může dojít k použití externí zátěže, popřípadě balančních a dalších pomůcek. Význam komplexních cviků pro bojové sporty je nesporný, např. břišní svaly a sval středu těla. Neznamená, že když jste silní ve zkracovačkách, že bude váš střed těla pevný při úderu, popřípadě jeho přijímání. Celkově by se dalo doporučit používání cviků, při kterých je zapojeno více svalových skupin (Pavelka & Rainders, 2015).

2.3 Charakteristika sebeobrana

Sebeobranu řadíme mezi úpolové disciplíny. Využívá různé bojové techniky z různých bojových systémů k vyřešení sebeobrané situace. Útoky dělíme na údery, kopy, škrčení, páčení, bodnutí prsty, porazy, úchopy, objetí a omezení pohyblivosti. Ke zvýšení efektivity útoku jsou často používány zbraně, které můžeme rozdělit na náhodně získané jako je například kámen či tyč a na zbraně vytvořené přímo pro daný

typ útoku. Do této skupiny řadíme například útočný nůž, teleskopický obušek a mnoho dalších zbraní (Fojtík, 1998).

Důležitost účinné sebeobranu podtrhuje i fakt, že dle výzkumů Ministerstva vnitra ČR, provedeného v roce 1993 byla každá osmá žena starší 15 let znásilněna. Pro rok 2010 se toto číslo zvyšuje dokonce na každou sedmou ženu. Tato čísla jsou velmi alarmující (Rýč & Petruš, 2010).

Ulice nejsou bezpečným místem, a to nejen v nočních hodinách ale i během dne. Vzhledem k faktu, že není možné, aby policie a další bezpečnostní složky zajistily dokonalou ochranu majetku i života, tak není vhodné podcenit nutnost sebeobranu. Je více než pravděpodobné, že během svého života se setkáme se situací, ve které budeme nuceni bránit své zájmy anebo sebe proti jiným. V mnoha případech nebude muset domluva stačit, jelikož nebude přijata druhou stranou a v tuto chvíli dochází ke střetu. Pakliže se nechcete vzdávat bez boje, musíte na něj být připraveni, a to z důvodu, že ve většině případů ho vyřeší strana, která je fyzicky i psychicky lépe připravena bez ohledu na to, jestli je dle právního řádu v právu nebo není. Každý by si měl vytvořit svůj styl, který pak v nouzové situaci použije. Ten by měl být, pokud možno co nejjednodušší a nejúčinnější. V této práci budeme vycházet z faktu, že ne všichni jsou pohybově talentovaní, fyzicky zdatní a silní (Rýč & Petruš, 2008).

2.3.1 Bezpečnostní zásady

Jedná se o zásady, které je nutné zařadit jako součást svého každodenního života, tak abychom předcházeli problémovým situacím a pokud už se do nich dostaneme, tak abychom je byli schopni úspěšně vyřešit.

Pokud to je možné, tak se svému potencionálnímu soupeři vyhnu a pokud to není možné, chovám se tak, aby se příště vyhnul on mně. To znamená, že se snažím problémovým situacím předcházet a to tak, že se např.: nepohybují problematickými částmi města, pokud se jim mohu vyhnout. Nebo se jako žena nepohybují v nočních hodinách bez doprovodu.

Další fakt, který je třeba zohlednit je, že akce je vždy rychlejší než reakce. Z toho vyplývá, že útočník je ve výhodě, jelikož jeho akce je vždy rychlejší než reakce bránícího se. Dále je neopomenutelnou výhodou útočníka fakt, že volí místo, zbraně, směr, rytmus útoku a ve většině případů se nezabývá etikou ani právními důsledky svého chování.

Vždy musíme zvážit rizika, která z boje vyplývají. Nemá žádný význam pouštět se do boje, o kterém dopředu víme, že je prohraný. Pakliže jsme se dostali do situace, kdy jsme sami na odlehlém místě a stojíme proti přesile, je nutné důkladně zvážit své možnosti, zvláště pokud jde pouze o peníze. V takovéto chvíli máme tři základní možnosti, jak se zachovat. První možností je zvolit útek, další je boj, avšak tato možnost je velmi riskantní a nebezpečná. Poslední možností je dát útočníkům hotovost a zbytečně celou situaci nevyhrocovat. Vždy je lepší přijít o malý obnos peněz než riskovat zranění, či dokonce smrt.

Velkou chybou je i přílišná a neopodstatněná důvěra ve slušnost druhých. Vzhledem k faktu, že velmi mnoho vrahů a delikventů vzbuzovalo seriózní dojem, je takovéto chování krajně riskantní.

Vzhledem k faktu, že se jedná o sebeobranu a ne sport, tak nebojujeme čestně, co se týká pravidel fair play. Útočník nás také nenapadá s čestnými úmysly, a tudíž ani my nesmíme bojovat čestně. Naším cílem je, pokud možno co nejrychleji vyřadit soupeře z boje. K tomu využijeme veškeré triky a techniky útočící na slabá místa jako jsou oči, genitálie či krk.

Je více než dobré důvěřovat svým instinktům a intuici, které pomáhají odhalit hrozby a blížící se nebezpečné situace. Celkově ženy mají tyto schopnosti mnohem lépe vyvinuté než muži, tudíž by jim měly důvěřovat, neboť jim to v některých situacích může zachránit i život.

Při sebeobraně je nutné zapomenout na veškerou korektnost a slušné chování, a to i v případě, že útočníka známe. Pakliže máme z boje vyjít úspěšně, musíme se zbavit zábran, a to jak morálních, tak i v podobě strachu, ze způsobení zdravotní újmy útočníkovi a následných problémů se zákonem.

Na překvapivý útok musíme také zareagovat překvapivě, což je fakt, který je praxí mnohonásobně ověřený. Částečnou výhodou obránce, kterou však není možné podcenit je fakt, že bojujeme o vlastní život, zatímco útočník nemá ani zdaleka tak vysokou motivaci. Z toho vyplývá, že je velmi pravděpodobné ukončení útoku, pakliže se sejde s důrazným odporem. Je nutné mu dát jasně najevo, že to nebude mít snadné a že se rozhodně nevzdáme.

Poslední zásadou, kterou vezmeme v potaz je kontrola a sebekontrola z pohledu času. To znamená, že je vhodné předtím, než někam odejdeme sdělit s kým a kam jdu, v kolik hodin se vrátím a dodržování těchto faktů, popřípadě zavolání o jejich změně. Dodržování této zásady by mělo snížit dobu krizové situace na, pokud možno co nejkratší dobu (Rýč & Petru, 2010).

2.3.2 Osobní sebeobrana

Sebeobrana je souborem dovedností a znalostí předurčujících k předcházení útoku a jeho samotné řešení, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Prvky sebeobrany jsou vybírané na základě výzkumů prováděných na celém světě, tak aby bylo řešení situací, pokud možno co nejúčinnější. Vzhledem k tomu, že ne vždy se jedná o čelní útok, je nezbytně nutné se zaměřit i na útoky zezadu. Absolutně není vhodné o sebeobraně uvažovat pouze jako o úderech, kopech, přehozech či dalších bojových technikách, neboť součástí je i řešení situací, které předcházejí a následují samotnému útoku. Ve většině případů má napadení určitý scénář, podle kterého se vyvíjí. Pakliže obránce vhodným zásahem naruší tento scénář, může napadení úplně zabránit nebo alespoň změnit jeho průběh ve svůj prospěch. Většina útočníků si jako oběť vybírá osobu, od které neočekává odpor, drobné postavy, vypadající bezbranně. Z toho vyplývá, že pouhé sebevědomé a rozhodné vystupování může útočníka odradit od jeho záměru. Dále pak hlasitý křik může útočníka vyděsit a přimět k útěku.

2.3.3 Rozdíl mezi sportem a sebeobranou

Bojové sporty nebo umění a sebeobrana jsou naprosto odlišné disciplíny. Je jisté, že mají společný základ v technice, ale naprosto se liší v psychické a taktické části. Je důležité vzít v potaz, že sport má jasně daná pravidla, podle kterých se zápasí. Například v judo je sportovec zvyklý na úchopy, přehozy a další vyvedení z rovnováhy, nicméně není zvyklý na údery a kopy. Ve sportovním karate je bojovník zvyklý sbírat body pomocí techniky, která není vedena plnou silou, a naopak je zastavovaná. Boxer je sice zvyklý vést údery plnou silou, ale není zvyklý na techniky nohou, porazy, strhy atd. Takto bychom mohli pokračovat jeden bojový sport, po druhém a u každého bychom našli důvod, proč není vhodný pro boj na ulici. Ve sportu jsou bojovníci zvyklí na rozhodčího, který hlídá dodržování pravidel a jejich případné porušení je trestáno. Bojovník, který byl zraněn nepovolenou technikou, klidně může vyhrát, což je při představě boje na ulici více než směšné. Na ulici vyhrává ten ze soupeřů, který zvládne

zařídít, aby oponent nebyl schopný pokračovat v boji. Je jedno, jestli jeho znehybněním nebo zraněním. Ve sportu je cílem zranění předejít. Jak už bylo zmíněno výše, sportovní zápasy mají pravidla, která se dodržují, naopak na ulici žádná pravidla nejsou. Musíme vzít v potaz, že agresor s největší pravděpodobností nebude dodržovat žádná morální pravidla. Ve většině případů se nebude jednat o čestného bojovníka, který by bojoval podle jakýchkoli pravidel. Naopak můžeme očekávat jedince, který se uchýlí k jakémukoli úskoku a triku, který ho napadne, jen aby dosáhl svého cíle. A to se nebudeme jen o útocích na místa, která jsou ve sportu naprosto nepřijatelná jako například genitálie, ale i o užití zbraní, a to jak improvizovaných, tak k tomuto účelu stvořených. Dalším faktorem, který je nutné zohlednit je fakt, že na sportovní utkání se sportovec cíleně připravuje. Zná čas a místo, kde se boj bude konat a v mnoha případech zná i konkrétního soupeře, se kterým se utká. Z toho plyne, že je na boj připravený a očekává ho. Naopak na ulici nikdy nemůžete vědět, kdy a kde na vás někdo zaútočí. Takže i sebelepšího sportovce může na ulici útok zastihnout naprosto nepřipraveného. Z čehož vyplývá, že po psychické stránce to pro něj bude stresová situace, na kterou nebyl připraven a nemusí být schopen použít ani zlomek toho co běžně používá při sportovním zápase. Ze všech výše zmíněných faktů vyplývá, že bojové sporty mohou být velmi dobrou pohybovou přípravou pro sebeobranu. Nicméně si musíme uvědomit, že není možné brát bojové sporty a sebeobranu jako totéž. Sebeobrana není svázána žádnými pravidly a cílem boje je v co nejkratším čase vyřadit protivníka z boje, a to i ublížením na jeho zdraví (Špička & Novák, 1971).

2.3.4 Boj na zemi

Pokud je to možné, snažíme se v sebeobraně boji na zemi vyhnout. Nicméně nás k tomu mnohdy situace donutí. Důvodů, proč musíme vést boj na zemi, může být mnoho např.: soupeř nás překvapí a srazí na zem, nepovedla se nám naše vlastní technika a spadli jsme buďto sami nebo i se soupeřem a všechny možné další varianty. Boj na zemi můžeme rozdělit na tři základní varianty, a to na boj kdy jsme na zemi pouze my a útočník stojí, dále na situaci, kdy jsme pod útočníkem a poslední variantou je situace, kdy jsme nad útočníkem.

My jsme na zemi a útočník stojí

V této situaci je nejvhodnější zaujmout obranou pozici v lehu na zádech, tak abychom na soupeře neustále viděli a mezi sebou a soupeřem měli vždy nohy. Při

tomto typu obrany jsou naší primární zbraní právě dolní končetiny, které nám pomáhají udržet si od soupeře dostatečný distanc a v případě příležitosti ho dostat na zem. Distanc si udržujeme pomocí kopů, které vedeme podle pozice soupeře, buďto na jeho nohy, břicho a v případě předklonu klidně i hlavu. Na zem dostáváme soupeře pomocí takzvaných nůžek, kdy nohama provádíme pohyb obdobný pohybu, který vykonávají nůžky. Spodní noha se v tomto případě zahákne za soupeřův kotník a vrchní v oblasti kolen. Tuto techniku dělíme na čelní a boční. Při čelní tuto techniku aplikujeme na nohu, kterou k nám soupeř nakračuje naopak při bočních útočíme na obě nohy a jsme k soupeři bokem.

Ležíme a útočník je nad námi

Jedná se pro nás o velmi nevýhodnou pozici. Nejdůležitější je si chránit zranitelná a citlivá místa jako jsou oči, krk či genitálie. Naším cílem je ze sebe soupeře dostat, popřípadě ho rovnou zneškodnit. Zneškodnění můžeme dosáhnout kupříkladu škrcením, popřípadě nasazením pákové techniky. Variant, jak ze sebe soupeře dostat je mnoho, ale mezi nejjednodušší patří takzvané „mostování“, kdy ze sebe soupeře dostáváme dolů za použití některé z variant mostu, kterým ho vyvádíme z rovnováhy.

Útočník leží a my jsme nad ním

Ze všech tří variant je pro nás tato nejvýhodnější. Naším cílem je v tuto chvíli ukončit, pokud možno co nejrychleji boj. Toho můžeme dosáhnout pomocí úderů, škrcení či pák, podle toho, jestli je naším cílem soupeře zadržet anebo pouze zneškodnit (Levský, 1970).

2.3.5 Sebeobránné systémy, se kterými se nejčastěji v ČR setkáváme

Krav Maga

Krav Maga je izraelský styl sebeobrány, který momentálně patří mezi nejoblíbenější po celém světě. Využívají ho armády včetně speciálních složek, a to jak vojenských, tak i policejních mnoha států.

Tento styl vznikl krátce po 2. světové válce, díky potřebě nalezení rychlého a snadno naučitelného způsobu sebeobrány pro izraelské vojáky v nově vzniklém státě. Zakladatelem je budapeštský rodák, který vyrůstal v Bratislavě Imrich Lichtenfeld. Momentálně dominantní asociací ve světě je KMG neboli Krav Maga Global, jejímž předsedou je Eyalai Yanilov, který byl Lichtenfeldovým asistentem.

Krav Magu lze rozdělit na 3 hlavní směry, a to na civilní, policejní a armádní. Všechny 3 vycházejí ze společného základu, nicméně dle potřeb každé skupiny se lehce liší, převážně pak v zakončování sebeobraných situací. Kdy policejní je zaměřená na zpacifikování útočníka, civilní na ubránění a získání šance na útěk a armádní na likvidaci soupeře (Krav Maga z.s., 2008).

KAPAP

KAPAP neboli „Krav panim el panim“ je dalším izraelským bojovým systémem. Kdy se ve většině případů vyučuje společně s výše zmíněnou Krav Magou. Zabývá se jak bojem beze zbraně, tak i s holí, nožem a snad všemi druhy ručních palných zbraní. Do dnes je využíván v některých speciálních vojenských jednotkách, například v Yamamu. Jeho zakladatelem je Haviv Galisko z Jeruzaléma, který sloužil v izraelské armádě a měl možnost se opakovaně účastnit ostrých bojů. Dnes je hlavním představitelem KAPAPu jeho syn Moshe-hai Galiska, který navázal na otcovu práci, nicméně do ní vložil své zkušenosti z dalších bojových systémů, kterým se věnuje. Sem patří například Shotokan karate, ve kterém má 8th Dan, Okinawa kobudo ve kterém má 4th Dan a zkušenosti má i s Judo. Po dobu své činnosti měl možnost 16 let sloužit v izraelské armádě a bojovým systémům se věnuje již 44 let (KRAV MAGA KAPAP BOHEMIA, 2016).

Musado

Musado je stylem sebeobran, který má kořeny převážně v korejských bojových uměních, nicméně byl upraven pro potřeby Evropanů. Zakladatelem tohoto stylu byl Herbert Grudzenski ze SRN. Aktuálně je hlavním instruktorem Oldřich Šelenberk z České republiky.

Musado lze rozdělit na 2 hlavní styly, a to na MCS neboli Military Combat Systém a na Musado Traditional. Musado MCS je určeno výhradně pro státní ozbrojené složky. Musado Traditional je naopak určeno široké veřejnosti (World Musado Asociation, 2017c).

Musado MCS je dále rozděleno do dalších 4 částí. Basic hand to hand combat se zaměřuje na boj zblízka bez použití zbraní. Basic stick fighting for combat se zabývá bojem s tyčí a obraně proti ní. Knife self-defence combat je zaměřen na boj s nožem a obranu proti němu. A knife fighting and advanced combat skilil je určen pro boj s nožem a speciální bojové techniky pro pokročilé. V České republice se tento styl cvičí

od roku 1989 a od roku 1993 se stal součástí výcviku příslušníků Armády České republiky (World Musado Asociation, 2017a).

Musado traditional vychází převážně z buddhistických principů a mělo by sloužit ke komplexnímu rozvoji osobnosti. Skládá se opět ze 4 částí. Wae gong neboli vnější síla se zabývá samotným bojem, a to jak se zbraní, tak i bez ní. Nae gong neboli vnitřní síla je zaměřena na koncentraci a dýchání. Shin gong neboli mentální síla se zabývá meditací a duševním rozvojem. A poslední částí je Moo Gi Gong neboli síla zbraně zaměřující se na boj se zbraní (World Musado Asociation, 2017b).

Allkampf-jitsu

Allkampf-jitsu je bojový systém založený v roce 1968 Jakobem Beckem na základě asijských bojových systémů. Zabývá se bojem beze zbraně, obraně proti zbraní a bojem se zbraní, kde využívá hanbo a tonfu. Tento systém má obdobně jako například musado a většina asijských bojových stylů systém pásků a zkoušek na ně. Je vytvořena i soutěžní forma, kde se soutěží v disciplínách kata, tameši vari, Embu a fighting. Nicméně závody jsou pořádány pouze jednou ročně, aby se předešlo změně charakteru tohoto stylu z umění na sportovní disciplínu (Allkampf-jitsu ČR, 2008).

Systema

Systema je ruský styl bojového umění, jehož historie sahá až to 10. století. Aktuálně je vyžívaná jak v civilním sektoru, tak i ve vojenském. Praktikují ji ruské policejní a vojenské složky včetně speciálních jednotek jako je např.: Specnaz. Zabývá se bojem beze zbraně, tak i se zbraní a proti ní (Ruská Systema, 2017).

WingTsun

WingTsun je čínský bojový systém, který vznikl na přelomu 17. a 18. století. Za evropského otce tohoto umění je považován Keith R. Kernspecht. Primárně se zabývá bojem beze zbraně, kdy využívá jak technik paží, tak i kopů, chvatů, boje na zemi a obrany proti ozbrojenému útočníkovi. Součástí tohoto stylu je i BlitzDefence, která má cvičence připravit na sebeobranu v reálném životě. Na komunikaci a práci s útočníkem a samotné předcházení útoku (EWTO Česká republika, 2014).

Jeet Kune Do

Jeet Kune Do je bojový systém, který založil Bruce Lee. Název v překladu do češtiny znamená cesta zastavující pěsti. Jedná se o instinktivní systém sebeobranu bez

pravidel, kde jednou z hlavních myšlenek je, že nejlepší obranou je útok. Při tvorbě tohoto systému čerpal Bruce Lee z klasického boxu, wing chun, šermu a zápasu. Pro tento styl jsou nejdůležitější 3 specifika a to: efektivita, přímota a jednoduchost (Jeet Kune Do Czech Republic z.s., 2006-2017).

Arnis

Arnis je filipínský bojový systém. Trénuje se beze zbraně, s nožem a tyčí. V boji beze zbraně se vyučují 4 techniky, a to Kadena de mano využívající malíkové hrany a lokty. Panantukan, klasický box v kombinaci s lokty a otevřenou dlaní. Sikaran, filipínský kickboxing a Tuloy nga trangkada zaměřující se na páky a lámání. (Arnis.cz, 2017).

Kajukenbo

Kajukenbo je kombinací několika bojových systémů, která vznikla na poválečné Havaji. Vznik je datován v roce 1947 kdy se 5 mistrů různých bojových systémů spojilo pro vytvoření funkční sebeobrany. S touto myšlenkou přišli vzhledem k faktu, že se na Havaji po 2. světové válce scházelo množství vojáků a námořníků všech možných národností a docházelo ke spoustě rasových potyček. Kajukenbo je kombinací Karate, Judo, Kenpo a Čínského boxu. Obdobně jako například Musado obsahuje systém žákovských a mistrovských stupňů, na které se dělají zkoušky (Budo Center, z.s., 2009-2017).

2.4 Právní aspekty sebeobrany

Nutná obrana je čin, který by za normálních podmínek byl považován za trestný. Takto posuzovaný není, pakliže hrozí či trvá útok na zájmy tímto zákonem chráněné. Aby se mohlo jednat o nutnou obranu, nesmí být zcela očividně nepřiměřená typu útoku. Např.: Jestliže Vás někdo napadne pohlavkem, není obhájitelné, že jste se bránili nožem a způsobili tak útočnickovi zranění. V případě, že je útočníků několik, tak se můžeme bránit proti jakémukoli z nich, aniž bychom museli zohledňovat jeho pozici či ozbrojení. Za útok považujeme vědomé a úmyslné jednání útočníka, které se neslučuje s právním řádem. Z právního hlediska musíme splnit tyto tři podmínky, aby se mohlo jednat o nutnou obranu. Útočnickovo chování přímo ohrožuje společenské vztahy nebo zájmy, které trestní zákon chrání. Další podmínkou je, že útok musí reálně hrozit nebo trvat. Není možné, aby se jednalo pouze o domnělý útok, tudíž není možné

bránit se, dokud ještě útok nezačal. Stejně tak není přípustné napadnout útočníka po jeho ukončení útoku či zneškodnění. Poslední podmínkou je přiměřenost obrany, která musí odpovídat charakteru útoku. Obrana může, a dokonce by i měla být silnější než samotný útok, avšak nesmí jít o očividný nepoměr. Proto je nanejvýše nutné důkladně zvážit, jestli je použití zbraně oprávněné.

Krajní nouze je oproti nutné obraně rozdílná v tom, že obrana v krajní nouzi směřuje proti třetí osobě. Dále při nutné obraně odvracíme útok, při krajní nouzi nebezpečí. V krajní nouzi na rozdíl od nutné obrany nesmí být způsobena větší škoda, než jaká hrozila (Rýč & Petruš, 2008).

2.5 Technické prvky v sebeobraně

2.5.1 Postoj

Bez správného a stabilního postoje je naprosto nemožné vést účinně a úspěšně jakýkoli boj, sebeobranu nevyjímaje. V sebeobraně není vhodné uchýlovat se k nepřirozeným postojům, které můžeme vidět v kung fu či základní technice karate. Jak už z názvu „Základní technika“ vyplývá, tyto postoje nejsou určeny pro reálný boj ale pro rozvoj pohybových schopností cvičence daného systému. Základními podmínkami, které musí postoj splňovat je stabilita a schopnost se v něm efektivně pohybovat. V tomto výukovém programu budeme vycházet z takzvaného boxerského postoje, ve kterém jsou nohy rozkročeny přibližně na šířku ramen a pakliže jste praváci tak levá noha je vpředu. Špičky nohou a díky nim i zbytek těla jsou vytočeny pod úhlem 45 stupňů a kolena jsou lehce pokrčená, tak abychom se mohli uvolněně pohybovat do všech směrů. Paže mi chrání hlavu a střed těla. V případě praváka je levá ruka nastavena směrem k soupeři a pravá ruka je na úrovni lící kosti připravena pro provádění silných úderů. Ruce mohou být sevřeny v pěst, ale i s otevřenými dlaněmi. Varianta otevřené dlaně se pro boj na ulici jeví lépe, jelikož se nepočítá s použitím ochranných rukavic, tudíž je zvýšené riziko poranění ruky, a to jak špatným provedením techniky, tak i zásahem například zubů. Pakliže je obránce levák, celý postoj si zrcadlově otočí, tak aby měl vpředu pravou paži i nohu (Dougherty, 2013).



Obrázek 1. Základní boxerský postoj. Zdroj: *Osobní archiv Vít Lexa.*

2.5.2 Pády

Pády jsou nedílnou součástí sebeobranu, jelikož bez jejich správného zvládnutí hrozí cvičenci vážné poranění, a to jak při obraně, tak i při jejím samotném nácviu. Rozdělit je můžeme například podle směru, a to na pády vpřed, vzad a stranou. Dále pak dle typu pohlcení kinetické energie na toporné a kotoulové. V mé práci a následně i se studenty se budeme zabývat pouze kotoulovým pádem vpřed a toporným pádem vpřed, vzad a v bok. U všech pádů je nutné držet se určitých zásad, které cvičenci pomohou nezranit se. Kupříkladu, pokud mi to situace dovoluje, upřednostním kotoulový pád před toporným, jelikož při kotoulovém hybnou energii pádu pojme pohyb, na rozdíl od toporného, kdy se jedná o tvrdý dopad. Vždycky se snažím padat tak, abych si chránil citlivá a důležitá místa jako je hlava či klouby a zároveň pokud padám na rovný podklad tak se snažím padat na co největší plochu. Z toho vyplývá, že je absolutně nevhodné strkat pod sebe při pádu paže, jelikož tím hrozí jejich poranění, a to v některých případech i velmi závažné. U toporných pádů je nutné zpevnit tělo a při dopadu působit energií v podobě odplácnutí, proti energii pádu. Tím, že zpevním tělo, se například vyhýbám riziku uhození se do hlavy, stačí pouze přitáhnout hlavu a zpevnit svaly krku (Levský, 1970).

Pád vpřed kotoulem

Pád vpřed kotoulem pohlcuje energii pádu převedením do specifického kotoulu. Dráha kotoulu vede přes paži, rameno a k protilehlému boku, díky tomu je tento specifický kotoul pro použití v úpolech bezpečnější než klasický kotoul. To je způsobeno nižším rizikem poranění páteře díky šikmé dráze pohybu. Průpravnými cvičeními pro pád vpřed kotoulem jsou kotouly, převaly a kolébky. Návčik samotného pádu začínáme z kleku a po zvládnutí přecházíme k samotnému pádu ze stoje.

Pád vpřed přímý

Jedná se o čelní pád s takzvaným „odpálcnutím“ dopadu. Dopadá se na dlaně a předloktí tak, aby se zamezilo riziku poranění zápěstí či lokte. Při dopadu provádíme energický pohyb předloktími proti podložce neboli odplácnutí, které působí proti energii pádu. Dlaně jsou na úrovni obličeje a lokty nedržíme příliš ze široka, aby se nestalo, že mezi nimi „propadneme“. Hlavu držíme v lehkém záklonu a svaly krku jsou zpevněné, tak aby při dopadu nedošlo k udeření do hlavy o podložku. Špičky nohou jsou v obdobné pozici jako při cviku klik, tak aby nám chránili kolena. Při návčiku začínáme s prováděním pádu nejprve z kleku a až po odbourání strachu přecházíme k návčiku ze stoje.

Pád vzad přímý

Při tomto pádu se snažíme dopadnout na, co největší plochu zad, tak abychom zamezili případnému zranění v oblasti páteře. Paže jsou nataženy a při dopadu provádějí energický úhoz v upažení poníž. Hlava je přitažena k hrudníku, tak abychom zamezili riziku jejího poranění při dopadu. Návčik je vhodný začít z pozice dřepu a až po zvládnutí cviku a odbourání strachu postupně zvyšovat výšku až do stoje.

Pád přímý stranou

Už z názvu vyplývá, že dopadovou plochou v tomto případě je bok. Opět se snažíme dopadnout na co největší plochu a provádíme úhoz nataženou paží poníž té strany, na kterou padáme. V případě, že paži pokrčíme, tak se vystavujeme riziku poranění lokte. Hlava je lehce přitažena směrem k rameni protilehlé strany směru pádu (Dvořák, 2012).

2.5.3 Úderové plochy

Čelo pěsti (seiken)

Název seiken pochází z japonštiny a je používán v karate. Tato úderová plocha je primárně tvořena klouby ukazováčku a prostředníčku. Při této technice je nezbytně nutné zpevnit zápěstí a dbát na to, aby hřbet pěsti a zápěstí byli v jedné rovině. V případě že toto nedodržíme, hrozí poranění zápěstí, neboť při dopadu úderu zápěstí nevydrží nápor a vylomí se do té strany, do které bylo špatně nastaveno. Pakliže je pěst správně složená, umožňuje bojovníkovi velmi silné údery s vysokou destrukční schopností.

Poloviční pěst (hiraken)

V tomto případě jsou úderovou plochou klouby mezi prvními a druhými články prstů. Pěst skládáme tak aby se špičky prstů dotýkaly dlaně. Takto složená pěst je vhodná pro útoky na krk, bod pod nosem či žebra.

Pata dlaně (teišó)

Úderovou plochou je v tomto případě patka dlaně, kdy zápěstí se hřbetní stranou přitahuje k předloktí. Prsty jsou lehce pokrčeny a zpevněny. Patka dlaně je vhodná pro útoky na bradu a obličej soupeře.

Loket (empi)

Název empi opět vychází z japonštiny a používá se v karate, avšak setkat se můžeme i s pojmem hidži. Úderovou plochou je přímo loket, který nám umožňuje krátký, ale zato velmi silný úder, který je možný vést na jakoukoli část těla soupeře. Empi může být vedeno různými směry a způsoby. Útočit můžeme na soupeře stojícího před, vedle i za námi. Můžeme ho vést vzhůru, dolů i rovnoběžně se zemí.

Koleno (hizagašira)

Hizagašira nebo také šitcui, což v překladu znamená kolenní kladivo, jsou japonská označení pro úderovou plochu kolene. Kop kolenem je obdobně jako úder loktem krátká, ale zato velmi silná a účinná technika. Kop kolenem se ve své podstatě dá vést na jakoukoli část soupeřova těla, a to jak po přímé dráze, tak i obloukově. Avšak nejúčinnější jsou útoky na genitálie, břicho, žebra a hlavu.

Bříško chodidla (koši)

Jde o oblast bříšek chodidla hned za prsty. Tato úderová plocha se nejčastěji používá při přímém kopu neboli mae-geri. Nicméně je možné ji využít při obloukovém kopu mawashi-geri na oblast trupu či hlavy.

Nárt (haisoku)

Nárt se používá při kopech na oblast genitálií. Není vhodný pro útoky na běžné části těla, vzhledem k vysokému riziku zranění (Nakajama, 1994).

2.5.4 Údery (cuki)

Přímý úder (direkt)

Tento úder vedeme z boxerského postoje. Mezi zápasníky se jedná o nejčastěji využívaný úder. Na rozdíl od dalších 2 typů úderů, tento je veden po přímce. Přímý úder je možné dále rozdělit na přední a zadní, podle paže, kterou je veden. Hlavní výhodou direktu je vysoká přesnost zásahu a dlouhý dosah techniky, který snižuje riziko zasažení soupeřem. Pro zvýšení síly a dosažné vzdálenosti úderu je vhodné provést rotaci stejnostrannou nohou k ruce, kterou provádíme úder. Celý úder by měl vést, pokud možno, po co nejkratší dráze a ve většině případů cílit na hlavu či trup soupeře. Z výchozí pozice se pěst pohybuje po přímce a až těsně před dopadem provádí rotaci, která jí přetáčí dlaní směrem k zemi. Rameno paže provádějící úder se zvedá nahoru směrem k uchu tak, aby nám ho chránilo spolu s krkem proti případnému soupeřovu kontra úderu. Hned po dopadu úderu se ruka opět po stejné dráze vrací zpět do výchozí pozice. Návčik provádíme nejprve formou stínování, což je provádění technik do volného prostoru proti imaginárnímu soupeři. Po zvládnutí správné dráhy pohybu přidáváme údery vedené do lap, boxerských pytlů a dalších pomůcek.



Obrázek 2. Přímý úder. Zdroj: *Osobní archiv Vít Lexa.*

Spodní úder (zvedák)

Zvedák je tvrdý a rychlý úder vedený na krátkou až střední vzdálenost. Co se týče nácviku, tak je pro většinu cvičenců jednodušší na zvládnutí než hák, tudíž se učí jako první. Úder je vedený zesponu směrem vzhůru a paže je pokrčená v loketním kloubu v úhlu 90-140 stupňů. U této techniky je naprosto nezbytná rotace boků a špičky nohy, která doprovází úder, jelikož bez ní by byl úder bez dostatečné razance a síly. Díky této rotaci se tělo ve chvíli dopadu dostává do pozice, kdy stojíme k soupeři bokem. Nácvik opět začíná stínovým bojem a až po zvládnutí techniky přicházejí na řadu pomůcky.



Obrázek 3. Zvedák. Zdroj: Osobní archiv Vít Lexa.

Boční úder (hák)

Hák je obdobně jako zvedák velmi rychlým a tvrdým úderem vhodným pro krátkou až střední vzdálenost. Rozdělit ho můžeme stejně tak jako u předchozích úderů na přední a zadní nebo na klasický a švihový. Úder vedeme ve vodorovné rovině a hlavní energii mu opět dodává rotace a pohyb zbytku těla. U klasické verze háku je úhel v lokti od 90° do 100° a úder začíná z výchozí pozice, naopak u švihového provedení je úhel v lokti mezi 135-145 stupni a oproti klasickému provedení je zvětšený nápřah. Zvětšený nápřah sice prodlouží celkový čas nutný k provedení úderu, avšak zvýší jeho razanci. Nácvik provádíme obdobně jako u předchozích úderů (Hrubý, 2008).



Obrázek 4. Hák. Zdroj: Osobní archiv Vít Lexa.

2.5.5 Kopy

Kop vpřed (maegeri)

Tento kop se používá k útoku na soupeře stojícího před námi a ve své podstatě může být veden na jakoukoli část těla oponenta. Je možné kop provádět jak z přední nohy, tak i ze zadní. Varianta kopu z přední nohy má výhodu v tom, že je rychlejší a překvapivější, nicméně kop ze zadní nohy je výrazně silnější. Ve chvíli, kdy provádíme jakýkoli kop, tak přecházíme do jednooporového postavení, takže pokud má být technika silná a účinná, tak je nezbytně nutná stabilita. Toho docílíme tím, že se stojnou nohou nestavíme na špičku, ale jsme na celém chodidle a zároveň jí i lehce pokrčíme v koleni, tak abychom získali lepší stabilitu. Úderovou plochou v tomto případě je buďto koši nebo pata. Kopající noha prochází skrčením, kdy se noha přitahuje směrem k trupu a následně dochází pohybem vycházejícím z boků a stojné nohy k vykopnutí. Po dokončení kopu se noha opět vrací po stejné dráze do výchozí pozice.



Obrázek 5. Přední kop. Zdroj: *Osobní archiv Vít Lexa.*

Kop obloukem (mawashigeri)

Obloukový kop, se používá proti soupeři stojícímu před námi. Použít se dá jak při útoku na hlavu, tak i trup a nohy. Úderovou plochou je v tomto případě buďto koši nebo hlezno. Po technické stránce je tento kop poměrně náročný, nicméně po zvládnutí je velmi účinný. Provádět se dá opět jak přední, tak i zadní nohou. Pohyb a síla kopu nevychází z energie kopající nohy, ale primárně z boků a zbytku těla. Při kopu dochází k rotaci boků spolu se zvednutím kopající nohy, která v půlkruhu provádí kyvný kop. Je nutné, aby stojná noha byla při dopadu kopu kolmo ke kopající, jinak hrozí poranění kolene. Chodidlo stojné nohy je ve chvíli dopadu celou plochou na zemi, pakliže je na špičce, dochází snadno k narušení stability a tím i ztrátě síly kopu. Po dokončení kopu se noha opět vrací po stejné dráze zpět do výchozí pozice (Nakajama, 1994).



Obrázek 6. Obloukový kop. Zdroj: *Osobní archiv Vít Lexa*

Kop kolenem (hizageri)

Technicky nejjednodušší kop, avšak pro sebeobranu nevhodnější. Jedná se o kop vhodný pro krátkou až střední vzdálenost. Technicky nejjednodušší je z důvodu, že se jedná o pohyb pouze jednoho segmentu těla. Útočit je opět možné na všechna pásma. Jeho využití v sebeobraně je opodstatněno jeho jednoduchostí a zároveň velmi vysokou účinností, z čehož plyne, že je efektivně proveditelné i v podání ženy či dítěte. Nicméně stejně jako u předchozích kopů je nutné udržet celé chodidlo na zemi a stojnou nohu lehce pokrčenou, tak abychom neztráceli stabilitu a s ní i sílu kopu (Fojtík, Král & Král, 1993).



Obrázek 7. Kop kolenem. Zdroj: Osobní archiv Vít Lexa.

2.5.6 Páky

Jedná se o techniky, při kterých silou působíme proti běžnému směru pohyblivosti kloubů. Čímž dochází ke vzniku bolesti v daném kloubu, popřípadě i k jeho poškození, které může být i trvalého charakteru. Páky se dají provádět na jakýkoli kloub těla, avšak pro sebeobranu jsou nejdůležitější páky na klouby horní končetiny a ve své podstatě, tak páky na dolní končetinu jsou v tomto případě téměř nepoužitelné. U kloubů horní končetiny se páky provádějí na klouby prstů, rameno, loket a zápěstí, které jsou zároveň i nejčastější. Z pák na prsty je nejúčinnější jejich prolamování, jedinou výjimkou je palec, u kterého je nejvhodnější ohyb. Loketní kloub je na tom obdobně jako prsty, tudíž je opět nejlepší variantou prolamování. Naopak pro rameno jsou ideální volbou vykrcování a zkrucování. Posledním a pro sebeobranu nejpodstatnějším kloubem je kloub zápěstní, pro který se doporučuje vykrcování, zkrucování, vylamování a ohýbání.

Průlom prstů shora

Tuto techniku lze účinně použít například v situaci, kdy se nás útočník snaží zachytit za oděv. Ve chvíli kdy se nás soupeř snaží zachytit, provádíme úkrok a současně uchopíme útočníka za prsty. Páku provádíme tahem v před, spolu s prolamováním prstů shora. Celou akci zesílíme přidáním druhé ruky. Akce končí ve chvíli, kdy tímto způsobem svedeme soupeře na zem, kde končí v pozici lehu na břiše.

Zkrut zápěstí

Pravou rukou chytáme pravou ruku soupeře (do kříže) společně s nárokem pravé nohy. Po zachycení ruky provádíme vytočení paže dlaní vzhůru spolu s úkrokem. K držení přidáváme i druhou ruku a dlaň tlačíme směrem k lokti. Tuto fázi je nutné provést poměrně rychle, jelikož hrozí riziko, že se soupeři podaří otočit k nám zády. V tu chvíli by páka přestala fungovat, a navíc hrozí útok loktem a další.

Průlom lokte zdola ramenem

Při této technice zachytáváme opět pravou rukou pravou ruku soupeře a vytáčíme ji před tělem soupeře dlaní vzhůru, tak aby loket směřoval směrem k zemi. Je nezbytně nutné, aby byla soupeřova paže propnutá. K držení přidáváme i druhou ruku a pohybem celého těla se podtácíme pod paži soupeře, tak abychom si jeho loket opřeli o své rameno. V tomto bodě můžeme provádět buďto páku, anebo přímo prolomení loketního kloubu (Jindřich & Müller, 1980).

2.5.7 Techniky, které soupeře dostávají ze stoje na zem

U těchto technik se můžeme bavit o různých typech porazů, přehozů, podmetů a strhů. Primárně se touto problematikou zabývají bojové styly jako například judo nebo aikido. Všechny tyto techniky jsou založené na principu vyvedení soupeře z rovnováhy. Například pro judo jsou typické tyto 3 fáze techniky, a to vychýlení protivníka z rovnováhy, nastoupení do chvatu a následně samotný hod. Dále je pak pro většinu technik shodné, že je nezbytně nutné pro jejich provedení, dostat své těžiště pod to soupeřovo.

Poraz ógoši

Jedná se o jeden ze základních porazů a je ideální pro jejich nácvik, jelikož cvičence učí správně snížit těžiště těla a hodit soupeře. Házející uchopí levou rukou pravou paži soupeře, které přitáhne do lehkého předklonu, kvůli jeho vyvedení ze stability a spolu s nárokem pravé nohy se dostává k soupeři. Toho pravou paží uchopí

za boky a pomocí rotace nohou se k němu dostává zády a těžištěm pod něj. Po celou dobu je nutné udržet soupeřův předklon, jinak riskujeme, že budeme sami přehozeni. V tuto chvíli jsme se soupeřem v kontaktu částí zad a hýžděmi. Hod samotný provádíme energickým napnutím nohou spolu s mírným předklonem. V případě správného provedení dopadá soupeř před nohy házejícího do toporného pádu v bok či vzad (Fojtík, 1998).

2.6 Vybrané sebeobránné aplikace

2.6.1 Chycení za paži

Je nutné vzít v potaz, že takto bude většinou začínat útok silnějšího útočníka proti slabší oběti, takže kupříkladu může předcházet následnému pokusu o znásilnění. Samotné chycení nijak neohrožuje zdraví napadeného, nicméně je nezbytné takto začínající útok vyřešit co nejrychleji, neboť je více než pravděpodobné, že chycením útok nekončí a následovat mohou techniky, které už zdraví ohrožovat budou. Tato sebeobránná aplikace je koncipována na čelní chycení za paži, kdy útočník pravou rukou zachytává pravou paži obránce či naopak, jedná se tedy o zachycení do kříže. Vzhledem k faktu, že je pravděpodobné, že stojíme proti silnějšímu oponentovi, je nezbytně nutné provést navolňovací úder. Ten provádíme otevřenou dlaní na obličej/nos útočníka. Následuje vytočení paže vnitřním obloukem zakončené přechycením paže. V případě držení za pravou paži provádíme obloukový krok levou nohou směrem pod soupeře společně se zachycením útočnickovy paže i druhou rukou. Ramenem se dostáváme nad útočnickův loketní kloub, kde nám vzniká páka. V případě, že tuto techniku provedeme rychle a razantně, dojde k prolomení útočnickova lokte.

2.6.2 Obloukový úder na obličej

Hák je obloukový úder s velmi vysokou účinností za předpokladu, že je správně proveden. Nejčastěji je možné se s ním setkat při konfliktech mužů, nicméně se s ním může setkat i žena. Každopádně tato sebeobránná aplikace funguje stejně dobře i na „facku“ jako na hák. Vycházíme z pozice, kdy obránce stojí v bojovém střehu s otevřenými dlaněmi směrem k soupeři, téměř jako kdyby signalizoval, že se vzdává. Ve chvíli, kdy útočník začíná s úderem, obránce vyráží proti spolu s razantním blokem a zároveň provádí přímý úder dlaní na obličej útočníka. Ruka už rovnou zůstává na útočnickově obličejí a zaklání mu hlavu vzad. Následně svádí pohybem celého těla vpřed

útočníka na zem, kde v případě nutnosti dokončuje sebeobrannou aplikaci úderem na krk či obličej. V případě, že volíme útok na krk, volíme úderovou plochu hiraken, pakliže tlučeme na obličej, upřednostníme buďto seiken nebo teišó.

2.6.3 Chycení oběma pažemi za oděv

Tato sebeobranná aplikace vychází ze situace, kdy útočník drží obránce oběma pažemi za oděv. První věc, kterou musí obránce udělat je zvednout si paže do obranné pozice, tak aby předešel útoku na svou hlavu. V tomto případě provádíme navolnění soupeře pomocí kopu kolenem na genitálie. Následuje vytržení ze soupeřova držení důrazným úderem lokty na jeho předloktí. Poté útočíme po oblouku oběma dlaněmi, ze kterých utvoříme „misky“ na soupeřovi uši. Celou situaci zakončujeme odstrčením soupeře a zkontrolováním okolí.

2.6.4 Chycení zezadu okolo těla

Útočník chytá napadeného zezadu a objímá ho oběma pažemi okolo jeho paží a trupu. Obránce se v první fázi uvolní a pokusí se snížit své těžiště. Následně se boky vykloní do strany a útočí loktem na útočnickův trup. Poté soupeře zachytává buďto za nohavice v oblasti kolen nebo přímo pod kolena, kdy kolena fixuje v dané pozici a tělem padá dozadu, tak aby dopadl na protivníka. Celou kombinaci v případě nutnosti dokončujeme dalším úderem loktem tentokrát už na zemi. Jakmile nás soupeř pouští a nepokračuje v boji, přecházíme zpět do stoje, kde zkontrolujeme situaci.

3 Cíle práce, úkoly práce a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření výukového programu sebeobrany pro studenty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a ověření jeho funkčnosti v rámci výuky.

3.2 Úkoly práce

- Provedení obsahové analýzy dostupné literatury.
- Formulace cíle, úkolů a metod práce, hypotéz, vymezení obsahu a okruhu problému.
- Příprava a návrh programu sebeobrany pro ženy.
- Ověření programu u zvoleného souboru.
- Pracovní verze bakalářské práce. Shrnutí a zpracování vlastních poznatků a zkušeností získaných ze zadaného úkolu.
- Vlastní písemné, grafické a dokumentační zpracování bakalářské práce, včetně příloh.

3.3 Hypotézy

3.3.1 Pracovní hypotézy

A₁: Předpokládáme, že po absolvování výuky sebeobrany ve výši 14 hodin testování probandi zvládnou předvést čtyři vybrané sebeobranné aplikace v požadované formě z 80 % správně.

A₂: Předpokládáme, že po absolvování výuky sebeobrany dojde u testované skupiny studentů ke zlepšení úrovně jejich pohybových schopností.

3.3.2 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k hypotéze A₂

Nulová hypotéza: H₀ znamená, že mezi vstupními a výstupními daty není rozdíl, z čehož vyplývá, že program neměl vliv na pohybové schopnosti probandů.

- **H₀ : $\mu_1 = \mu_2$**

Alternativní hypotéza: H₁ popírá nulovou hypotézu, tudíž z ní vyplývá, že během sledovaného období došlo ke statisticky významné změně.

- **H₁ : $\mu_1 \neq \mu_2$**

μ_1 – Průměrné hodnoty získané při vstupním testování

μ_2 - Průměrné hodnoty získané při výstupním testování

4 Metodologie

4.1 Výukový program sebeobrany

Cílem výukového programu sebeobrany je seznámit studenty s problematikou sebeobrany z reálného i právního hlediska. Během výuky se seznámí s pádovou technikou, údery, kopy a sebeobrannými aplikacemi, kdy vyjmenované oblasti uvidí i multimediálně zpracované formou výukového DVD. Dále se pak při výuce seznámí s technikami pák, porazů, svedení a navolnění soupeře. Naší snahou není probandy naučit příliš velké množství technik, ale omezili jsme výběr vyučovaných technik na takové množství, aby se studenti seznámili se základy z každé oblasti boje a tyto dovednosti zvládli aplikovat do modelových situací. Výukový program je zpracovaný na 14 lekcí, z nichž 3 jsou věnovány provedení testování. Během zbylých 11 lekcí věnovaných výuce budeme naši snahu směřovat ke zvládnutí 4 vybraných sebeobranných aplikací. A to obraně proti chycení za paži, útoku obloukovým úderem na obličej, chycení oběma pažemi za oděv a chycení zezadu okolo těla. Tyto 4 sebeobranné aplikace jsme zvolili na základě jak osobních zkušeností, tak i dle četnosti se kterou se objevují obrany proti daným útokům v použité literatuře. Návrh výukového programu je specifikovaný v přehledných tabulkách dle zásad metodiky a typologie výukových lekcí pro didaktiku tělesné výchovy a sportu viz. Přílohy, kde jsou jednotlivé lekce podrobně rozepsány.

4.2 Výzkumný soubor

Zkoumanou skupinou probandů budou vysokoškolští studenti obou pohlaví, studující různé obory napříč strukturou všech fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kteří se zapíší k výuce výběrového předmětu sebeobrany KTS/SEBV. Z účasti v zimních semestrech v předchozích letech se dá předpokládat, že můžeme získat až 100 probandů.

4.3 Organizace výzkumu

Výukový program sebeobrany a jeho ověřování uskutečníme ve výuce výběrové tělesné výchovy na Katedře tělesné výchovy a sportu, Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jedná se o třináctitýdenní program, který bude aplikován na studenty výběrové sebeobrany jednou týdně. Výuka a výzkum proběhnou v zimním semestru 2016/2017.

V druhém a posledním týdnu výuky budou testovány vstupní a výstupní hodnoty pohybových schopností probandů. To znamená, že vstupní testování proběhne v druhém říjnovém týdnu a výstupní v prvním lednovém týdnu. Pro testování bude použita testová baterie IOWA-Brace, skok z místa, kliky a sedy lehy. Dále v rámci zjištění znalostí a dovedností, které si probandi během jedenácti hodin výuky osvojili proběhne na třinácté lekci testování vybraných sebeobránných aplikací. Zbývajících jedenáct lekcí bude vyplněno nácvikem nutných pohybových dovedností pro zvládnutí sebeobránných prvků a jejich samotným nácvikem.

V prvním měsíci kurzu se zaměříme primárně na nácvik postojů, jednotlivých technik a pádové techniky, jejíž ovládnutí je nezbytně nutné pro aplikování následných sebeobránných cvičení. V druhé části budeme stále pokračovat v opakování látky z první části, ale začneme již spojovat jednotlivé techniky do větších celků. Začneme již s nácvikem sebeobránných aplikací, které budou v závěrečném testování. V poslední části už budeme pouze odstraňovat technické nedostatky v již naučeném souboru technik a aplikací. Tak aby byli probandi schopni úspěšně předvést všechny čtyři vybrané aplikace, tak aby byly funkční a účinné.

Jednotlivé lekce na sebe budou navazovat, tudíž je nutná pravidelná účast studentů na výuce, pakliže to tak nebude, je velmi pravděpodobné, že se to negativně podepíše na úspěšnosti zvládnutí programu.

Po skončení výukového programu vyhodnotíme data získaná z testování a na jejich základě dokončíme bakalářskou práci tak, aby obsahovala všechny nutné náležitosti.

4.4 Metody výzkumu a získávání dat

4.4.1 Metoda testování technických dovedností

Studenti budou testování ze čtyř vybraných sebeobránných aplikací, kdy testování bude probíhat proudovou metodou. To znamená, že vybraný obránce předvede obranu proti čtyřem vybraným útočníkům, kdy každý bude útočit předem určeným způsobem. Tak aby po dokončení obrany proti jednomu útoku a soupeři následoval bez zbytečné prodlevy další útok vyžadující obranu.

Celé testování bude natáčeno na kameru, tak aby bylo možné ho následně předat k vyhodnocení. Vyhodnocení provede Mgr. René Čechura, který vystudoval

Vojenskou tělovýchovu na FTVS UK v Praze, mnoho let dělal instruktora Musado v Armádě České republiky a je držitelem 5. DANU v Shotokan karate. Testované studenty necvičil, ani nezná, tudíž zamezujeme možnosti ovlivnění hodnocení osobním přístupem k probandům.

Metodika hodnocení vybraných pohybových dovedností sebeobrány našeho výzkumu:

- 1) Celková úspěšnost probandů
- 2) Obrana proti chycení za paži
- 3) Obrana proti obloukovému úderu
- 4) Obrana proti chycení za oděv
- 5) Obrana proti chycení zezadu okolo těla

4.4.2 Kritéria hodnocení techniky

U všech výše zmíněných částí proběhne hodnocení ze čtyř základních aspektů. A to z techniky pohybové činnosti, plynulosti vykonávání činnosti, stability a přemísťování a reálné aplikace činnosti. Kdy budou probandi hodnoceni známkami 1-5 obdobně jako ve škole.

Tento způsob hodnocení byl použit ve studii Mgr. Vladislava Polgára, „Návrh hodnotenia pohybových zručností v úpoloch z Katedry tělesné výchovy a sportu, Fakulty humanitních věd na Univerzitě Matěje Bela v Banské Bystrici“. Kompletní tabulka s hodnocením zde:

Tabulka 1. Hodnocení sebeobránných aplikací. (Polgár, 2006, strana 6)

Parametr	Známka - hodnocení				
	1 (výborné)	2 (nadprůměrné)	3 (průměrné)	4 (podprůměrné)	5 (nedostačující)
Technika pohybové činnosti	Přesná technika	Mírné technické nepřesnosti	Větší technické nepřesnosti	Závažné technické nepřesnosti	Nevyhovující technika
Plynulost vykonání činnosti	Plynulé vykonávání činností	Nepatrné přerušování činností	Zřetelné přerušování činností s následným správným dokončením	Zřetelné přerušování činností bez následné činnosti	Bez návaznosti činností
Stabilita + přemísťování	Pevné a správné postoje	Mírná nestabilita při činnostech	Problémy s udržení stability při činnostech	Špatná stabilita při činnostech	Velmi špatná stabilita při činnostech
Reálná aplikace činností	Plně funkční aplikace	Funkční aplikace s menšími chybami	Reálně snížená funkčnost aplikace	Omezená možnost aplikovat předvedené činnosti	Bez reálné možnosti aplikace činností

4.4.3 Metoda testování pohybových schopností

Výběr testové baterie:

Pro naše účely jsme zvolili kombinaci testových baterií. Hlavní část testování tvoří IOWA-Brace test (Štěpnička, 1976), který je doplněn o část Unifittestu 6-60 v podobě skoku dalekého a sedů lehů, kdy tyto cviky používá pro testování fyzické zdatnosti i Armáda české republiky. Ta dále používá ještě kliky, o které byla naše testová baterie rozšířena oproti unifittest baterii.

IOWA-Brace test baterie je primárně zaměřena na zjištění pohybového nadání a schopnosti učít se nové pohyby. Použitím této baterie chceme zjistit obratnost a schopnost koordinace pohybů probandů. Kdy daný pohyb testovaným vysvětlíme, ukážeme a jejich úkolem bude ho zopakovat, bez předchozího nácviku. Pakliže se jim to povede na první pokus je to hodnoceno dvěma body, když na druhý, tak jedním bodem.

Test IOWA-Brace je složený z deseti testových položek:

- 1) Výdrž v dřepu
- 2) Výdrž ve váze předklonmo v kleku na pravé (levé)
- 3) Výdrž ve stoji na pravé (levé)
- 4) Ze stoje sed a vztyk
- 5) Dvojný obrat
- 6) Celý obrat
- 7) Skokem přechod z kleku sedmo do stoje
- 8) Kozáček
- 9) Převal ze sedu roznožného pokrčmo
- 10) Skok jednož s proskočením

Dalším testem je skok daleký z místa snožmo. Úkolem tohoto testu je zjištění explozivních (výbušných) silových schopností svalů dolních končetin u naší testované skupiny. Každý proband má tři pokusy, s tím, že se počítá nejdelší skok.

Sedy-lehy za jednu minutu. Tento test má za úkol zjistit silově vytrvalostní schopnosti břišních a bedrokyčlostehenních svalů.

Kliky za třicet sekund. Cílem je zjištění silově vytrvalostních schopností svalů horní poloviny těla. Primárně prsních svalů a tricepsů.

Bližší popis a instrukce k provedení výše zmíněných testů najdete v přílohách.

4.4.4 Obsahová analýza písemných pramenů

Teoretické informace získané obsahovou analýzou písemných pramenů využijeme při tvorbě našeho výukového programu, kdy následně otestujeme tyto získané poznatky na naší vybrané skupině probandů.

4.5 Analýza a syntéza dat

Veškerá data získaná testováním budou zadána do tabulek v programu Microsoft Excel, kde je následně vyhodnotíme a výsledky zde graficky znázorníme. Tento způsob zpracování získaných dat bude aplikován jak na výsledky z testování sebeobránných aplikací, tak i na výsledky testování pohybových schopností probandů.

Na základě konzultace s vedoucím práce jsme pro zhodnocení statistické významnosti vybrali Wilcoxonův párový test. Pro tento test jsme se rozhodli hlavně na základě jeho vhodnosti pro použití na malé testované soubory.

Za statisticky významný výsledek budeme považovat hodnotu 0,05 hladiny významnosti.

4.6 Ekonomická a materiální rozvaha bakalářské práce

- Potřeby pro testování (pásmo, stopky, psací potřeby, papír, tělocvična)
- PC pro samotné zpracování práce – vlastní
- Kamera – zapůjčená
- Fotoaparát – zapůjčený
- Střih videa – 2000 Kč
- Tisk – 500-1000 Kč
- Software ke zpracování dat a práce

5 Výsledky a diskuze

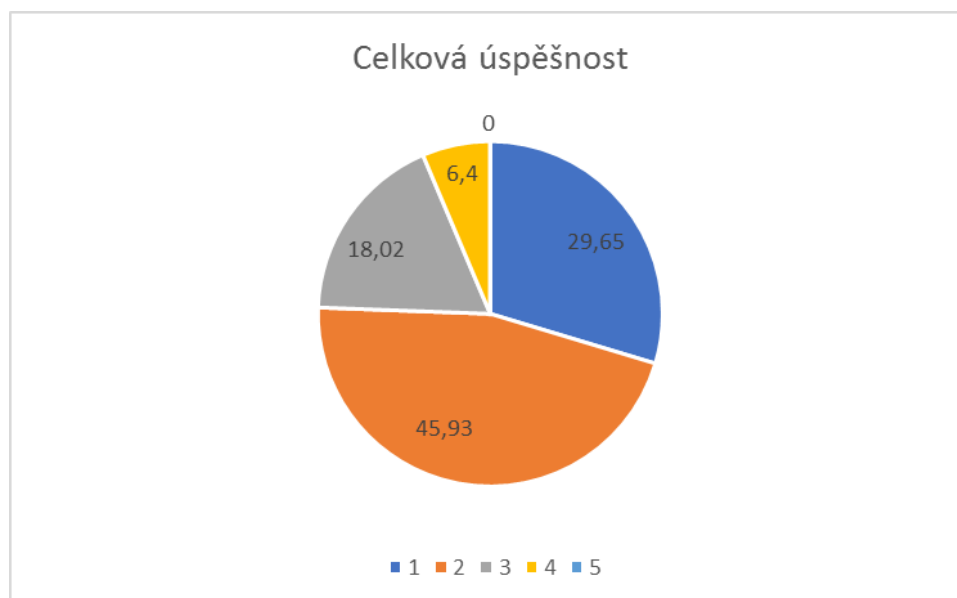
5.1 Výzkumný soubor

Testování sebeobránných aplikací se zúčastnilo 43 probandů. Testování pohybových schopností absolvovalo 31 probandů. Tyto hodnoty byly ovlivněny tím, že ne všichni studenti se účastnili všech hodin, tudíž i hodin v kterých probíhalo testování, tak je náš výzkumný soubor poměrně malý oproti počtu studentů zapsaných na předmětu Sebeobrana v daném semestru. U testování pohybových schopností bylo získání dat ještě složitější díky nutnosti účasti probandů na obou testováních.

5.2 Celková úspěšnost testování technických dovedností

Aby se testování dalo považovat za úspěšné, byl nejvyšší možný průměr získaných známek 1,8 což odpovídá 80 % úspěšnosti. Tato hodnota se skládá ze čtyř známek získaných ze sledovaných kritérií. Výčet sledovaných kritérií: technika pohybové činnosti, plynulost vykonávání činnosti, stabilita a přemísťování a reálná aplikace činnosti

U testované skupiny byl průměr těchto známek 2,01, což odpovídá přibližně 75 %.

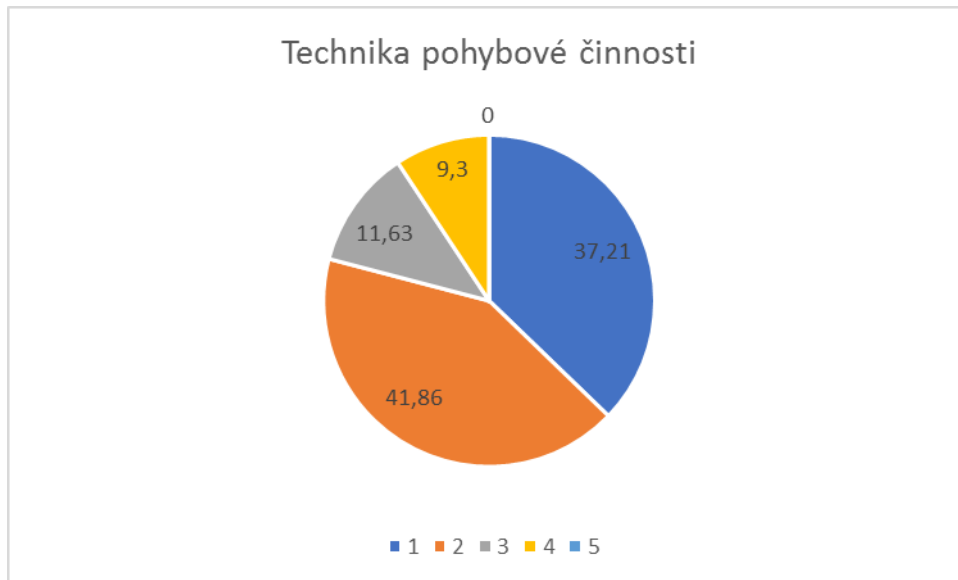


Graf 1: Celková úspěšnost testování technických dovedností

5.3 Úspěšnost v jednotlivých kritériích testování technických dovedností

5.3.1 Technika pohybové činnosti

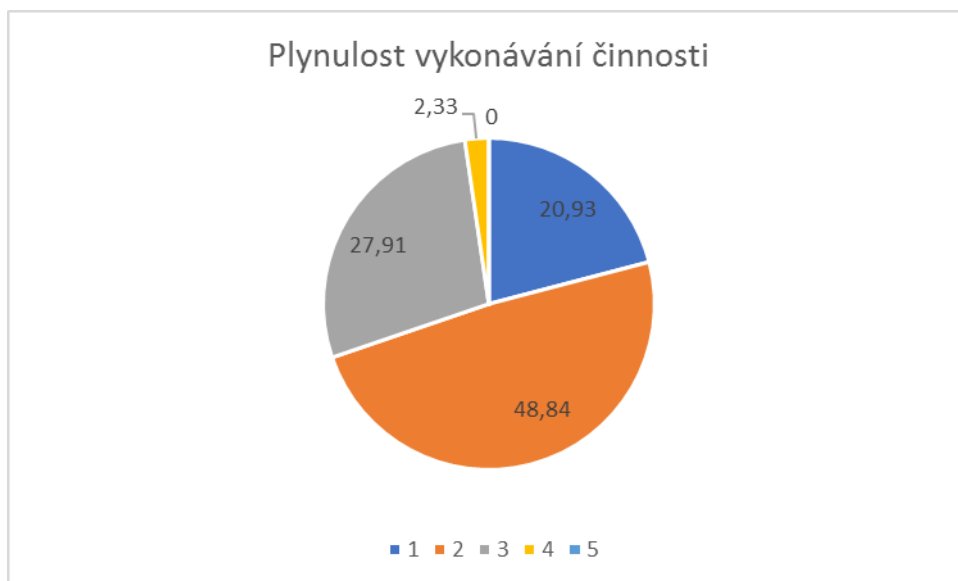
Při hodnocení techniky pohybové schopnosti dosáhli probandi v celkovém součtu známky 1,93.



Graf 2: Technika pohybové činnosti

5.3.2 Plynulost vykonávání činnosti

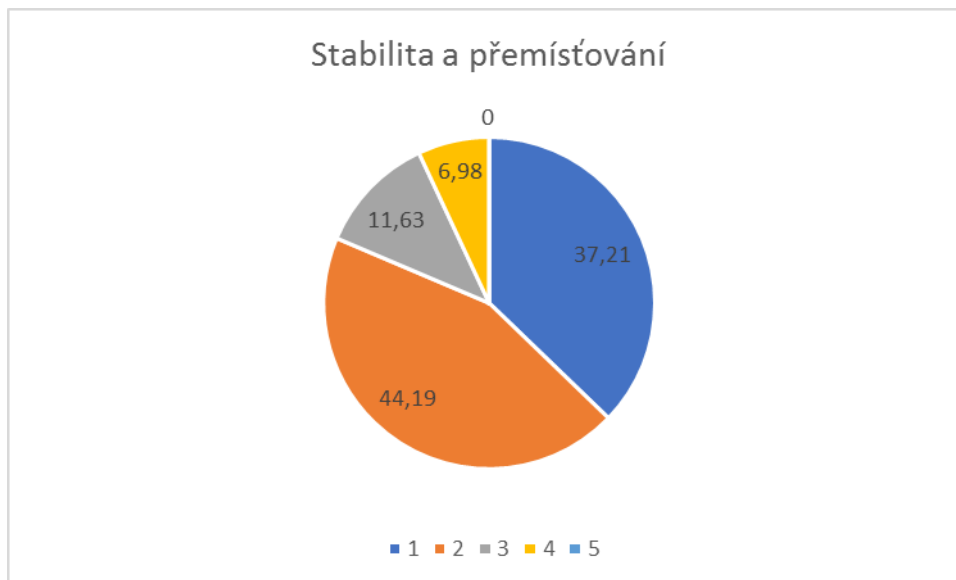
Při hodnocení plynulosti vykonávání činnosti získali probandi celkovou známku 2,12. S tím, že nejčastější známkou byla dvojka, kterou byla ohodnocena téměř polovina testovaných.



Graf 3: Plynulost vykonávání pohybové činnosti

5.3.3 Stabilita a přemístování

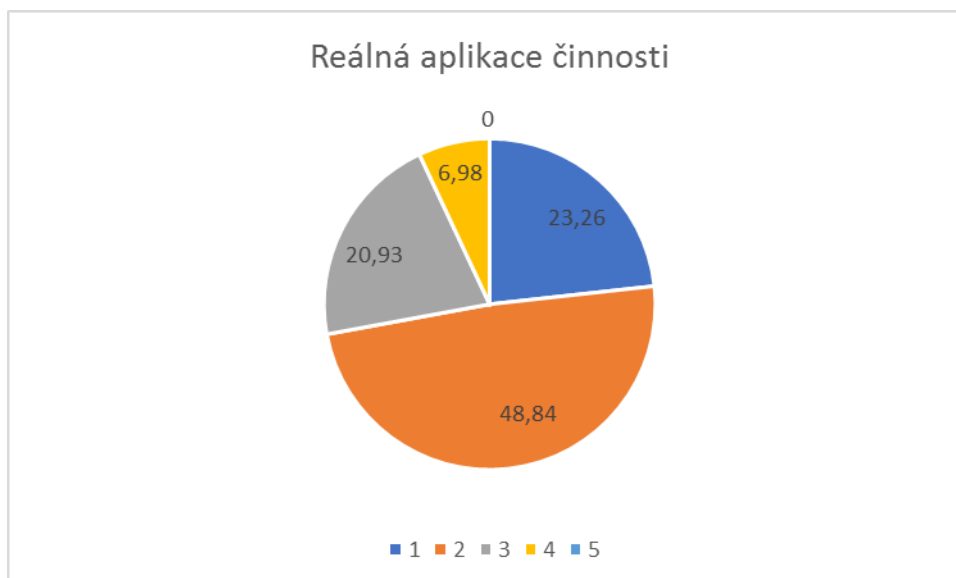
Při testování získali probandi ze sledovaného kritéria stability a přemístování průměrnou známku 1,88. Z celkového pohledu se jedná o nejlepší známku, a tudíž můžeme stabilitu považovat za nejlépe zvládnuté kritérium. Nejčastější udělenou známkou bylo sice opět dva ale hodnocení známkou jedna za ním zaostává jen nepatrně.



Graf 4: Stabilita a přemístování

5.3.4 Reálná aplikace činnosti

Z pohledu reálného provedení aplikace dosáhli probandi známky 2,12. Tato hodnota se shoduje s plynulostí vykonávání pohybové činnosti, kde se opět téměř polovina probandů, konkrétně 21, zařadila do skupiny ohodnocené známkou dva.



Graf 5: Reálná aplikace činnosti

5.4 Diskuse k testování technických dovedností a A1

Pro testování technických dovedností jsme zvolili čtyři předem vybrané sebeobrané aplikace, u kterých se vždy hodnotila čtyři zkoumaná kritéria. Celkově toto testování úspěšně absolvovalo 51,2% testovaných, což odpovídá dvacetidvěma probandům z celkových čtyřicetitřech.

Prvním ze čtyř sledovaných a hodnocených kritérií byla technika pohybové činnosti. Kdy v tomto případě testovaná skupina získala průměrnou známku 1,93. Zásadním problémem u techniky pohybové činnosti byly nepřesnosti a chyby v drahách jednotlivých pohybů. Kdy některé pohyby zbytečně zkracovali, jiné naopak prodlužovali a někteří probandi vedli techniky po úplně špatných dráhách. Všechna tato fakta jsou s největší pravděpodobností dána nedostatečnou časovou dotací pro zvládnutí takto náročných pohybových úkonů.

Dalším sledovaným aspektem byla plynulost provádění činnosti. Kdy probandi získali průměrnou známku 2,12. Vzhledem k faktu, že vybrané sebeobrané aplikace byly vždy složeny z několika po sobě jdoucích technik, tak jsme vyhodnotili, že probandi měli největší problém právě s jejich navázáním. Problémem bylo provést danou aplikaci, aniž by udělali pauzu mezi jednotlivými technikami. To mohlo být způsobeno více faktory, např.: nedostatečnou schopností koordinovat pohyby, nedostatečným tréninkem technik odvíjejícím se od množství látky a nedostatku času na její probrání, což způsobilo, že probandi neprováděli pohyby automaticky a přemýšleli nad tím, jaká technika má následovat.

Třetím hodnoceným parametrem je stabilita a přemísťování, kde studenti získali průměrnou známku 1,88, což je nejlepší hodnocení ze všech čtyř sledovaných kritérií. V tomto případě jsme nejzásadnější chybu zaznamenali u druhé sebeobrané aplikace, kdy se obránce brání proti útoku obloukovým úderem do oblasti hlavy. Kdy po vyblokování úderu přechází do svedení útočnicka za obličej na zem. Zde měli probandi největší problém s uhlídáním vzpřímené pozice trupu, která je pro stabilitu u této techniky nezbytná. Nejčastější problém zde byl s předklonem, kdy vzniká riziko pádu za soupeřem nebo stržení soupeřem na zem.

Posledním sledovaným a hodnoceným faktorem byla reálnost aplikace činnosti. Zde se probandi dostali na průměrnou hodnotu 2,12. Tento výsledek je shodný

s výsledkem plynulosti pohybu. Kdy tyto dva sledované parametry vyšly známkově nejhůře. U tohoto parametru bylo hned několik problémů. Největším byl nejspíše problém probandů vžít se do dané situace. K tomu, aby vybrané sebeobrané aplikace mohly reálně fungovat, je nutné do nich vložit jistou dávku „zdravé agrese“. Což se velké části testovaných nepovedlo. To je nejspíše i z velké části způsobeno nejistotou a nedostatečným zažitím si jednotlivých pohybů.

Diskuse k hypotéze A1

Hypotéza nebyla potvrzena. Testovaná skupina nedosáhla požadované úspěšnosti 80 % ale pouze 75 %. To je nejspíše způsobeno nedostatečným časem nácviku nutným pro zautomatizování požadovaných pohybů.

5.5 Výsledky testování pohybových schopností

Fyzické testování do této práce proběhlo v druhém a posledním týdnu semestru. To znamená, že vstupní testování proběhlo v druhém říjnovém týdnu a výstupní v posledním lednovém týdnu. Veškerá data získaná z měření byla hned na místě zaznamenána do předem připravených tabulek. Následně byla získaná data přepsána a zpracována v programu Microsoft Excel[®]. V tomto programu byly zhotoveny i grafy znázorňující výsledky. Pro skok, kliky a sedy-lehy byly použity krabicové grafy, lowa brace test jsme znázornili pomocí sloupcových grafů. Pro zjištění statistické významnosti byl zvolen Wilcoxonův párový test a hladina významnosti 5 %. V tabulkách a grafech se setkáme s následujícími charakteristikami:

- Průměr – aritmetický průměr ze získaných hodnot
- Max – nejvyšší dosažená hodnota
- Min – nejnižší dosažený výsledek
- Kvartil 1 a 3 – určuje hodnotu 25 % a 75 % z celkového souboru dat

Z výsledků vyplývá, že u všech testovaných disciplín došlo po absolvování semestrální výuky sebeobrany ke zlepšení. Bohužel jako statisticky významné ho můžeme považovat pouze u šesti testů z celkových třinácti.

V tabulce číslo 2 naleznete výsledky popisující rozdíl mezi hodnotami získanými v první a druhém testování. Grafy a další charakteristiky najdeme u jednotlivých testů. Podrobné výsledky jednotlivých probandů pak nalezneme v přílohách.

Tabulka 2: Výsledky testování pohybových schopností

Druh testu	1.Testování - průměr	2.Testování - průměr	Rozdíl	Statisticky významné
Skok daleký z místa snožmo (cm)	207,58	208,35	0,77	Ne
Iowa- brace test	1,08	1,24	0,16	Ano
Výdrž v dřepu	1,29	1,32	0,03	Ne
Výdrž ve váze předklonmo v kleku	0,94	1,1	0,16	Ano
Výdrž ve stoji na pravé (levé)	1,32	1,55	0,23	NE
Ze stoje sed a vztyk	1,23	1,29	0,06	Ne
Dvojný obrat	1,35	1,52	0,17	Ne
Celý obrat	1,32	1,45	0,13	Ano
Skokem přechod z kleku sedmo do stoje	1,61	1,71	0,1	Ne
Kozáček	0,19	0,48	0,29	Ano
Převal ze sedu roznožného pokrčmo	1,29	1,58	0,29	Ano
Skok jednož s proskočením	0,23	0,42	0,19	Ano
Sedy-lehy (n)	36,32	36,94	0,62	Ne
Kliky (n)	19,83	20,87	1,04	Ano

Poznámka:

n = počet opakování

cm = centimetr

Statisticky významné zlepšení – hladina významnosti 0,05

5.6 Výsledky vybraných testů pohybových schopností

5.6.1 Skok daleký z místa snožmo

Tento test je zaměřený na testování dynamické síly dolních končetin. Při prvním testování dosáhli probandi průměrného výsledku 207,58 cm, ve druhém byl průměrný výsledek 208,35 cm. To znamená že v průměru došlo ke zlepšení o 0,77 cm. Nejvýraznějším zlepšením bylo 22 cm, kdy proband v prvním testování skočil 201 cm a při druhém dosáhl výsledku 223 cm. Naopak nejvýraznější zhoršení bylo o 19 cm, kdy v prvním testování proband skočil 181 cm a při druhém pouze 162 cm. Dle výsledků k jistému zlepšení po absolvování semestrální výuky došlo, nicméně pomocí Wilcoxonova testu nebyla prokázána statistická významnost.



Graf 6: Skok daleký z místa snožmo

Tabulka 3: Výsledky Wilcoxonova testu – Skok daleký z místa snožmo

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
30	199	137,1	199>137,1	NE

Poznámka:

n = počet výsledků s nenulovým rozdílem

W = testovací kritérium

Kritická hodnota = hodnota určená tabulkou na základě zvolené hladiny významnosti

Statistická významnost = potvrzena za předpokladu, že kritická hodnota je větší než W

5.6.2 Iowa-Brace test

Testová baterie se skládá z deseti testů, které jsou hodnoceny známkami nula, jedna a dva. Dva body získává proband v případě, že zvládl provést cvik napoprvé. Pakliže to úspěšně dokázal napodruhé, tak získává 1 bod. V případě, že nebyl úspěšný ani napodruhé odnáší si z testu nula bodů. Probandi při vstupním testování dosáhli průměrné známky 1,08. Při výstupním testování dosáhli průměrného výsledku 1,24. Průměrné zlepšení je o 0,16 což můžeme dle výsledků Wilcoxonova testu považovat za statisticky významné zlepšení. Výsledky konkrétních testů naleznete níže.

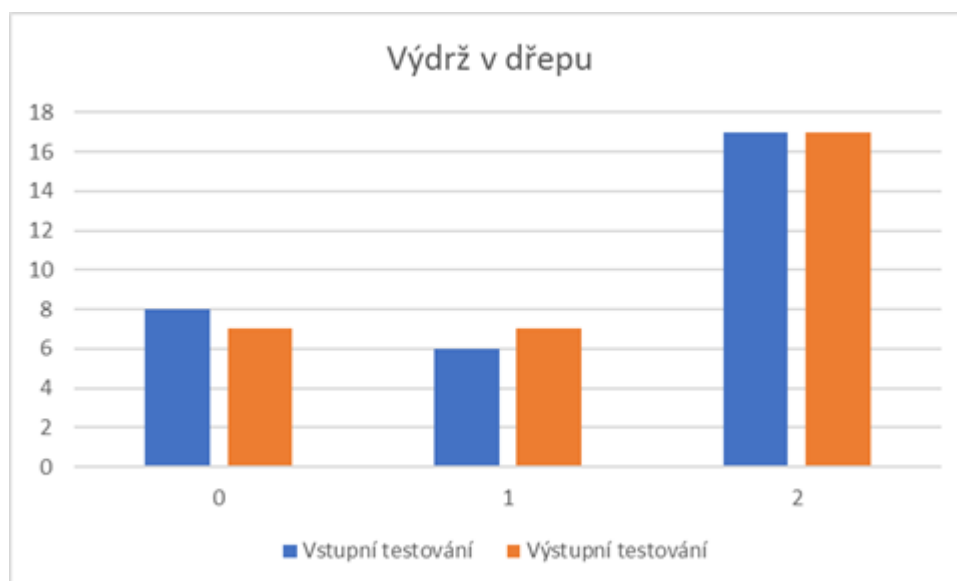
Tabulka 4: Výsledky Wilcoxonova testu – Iowa-Brace test

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
10	0	8,1	$0 < 8,1$	Ano

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.3 Výdrž v dřepu

Cílem tohoto testu bylo prověření uvolněnosti a stability cvičenců. V případě obou testování zvládlo cvik napoprvé provést 17 probandů. Zlepšení bylo zaznamenáno v případě cvičenců, kteří zvládli cvik provést napodruhé kde to zvládlo 7 testovaným oproti 6 v prvním testování. Nicméně takovýto výsledek nelze považovat za statisticky významný.



Graf 7: Výdrž ve dřepu

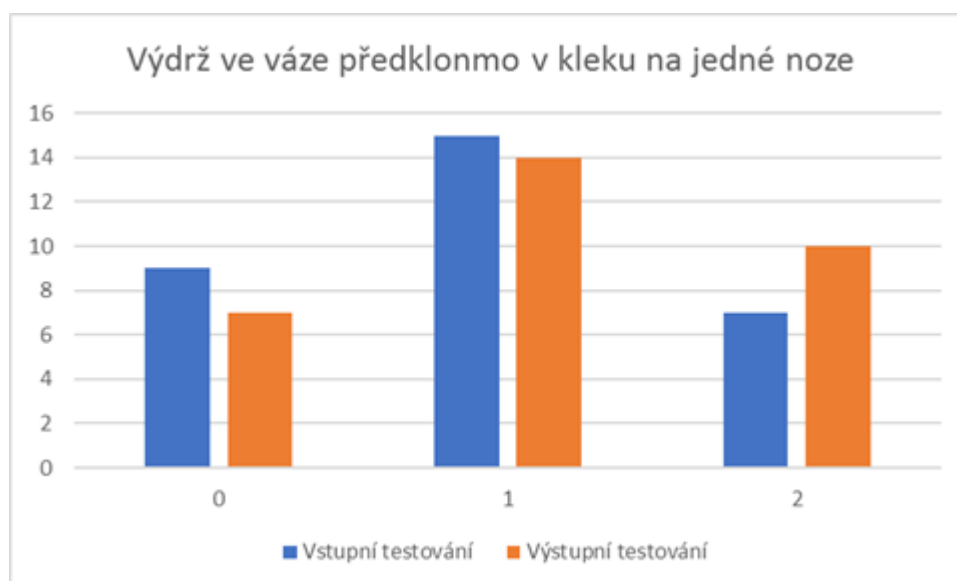
Tabulka 5: Výsledky Wilcoxonova testu – Výdrž ve dřepu

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
4	3	x	x	Ne

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.4 Výdrž ve váze předklonmo v kleku na jedné noze

Tento test je zaměřen na zjištění stability a schopnosti udržení rovnováhy. U tohoto testu došlo k výraznému zlepšení, konkrétně za plný počet bodů v závěrečném testování splnilo 10 probandů oproti 7 ze vstupního. Naopak za nula bodů pouze 7 oproti 9 testovaným ze vstupního testu.



Graf 8: Výdrž ve váze předklonmo v kleku na jedné noze

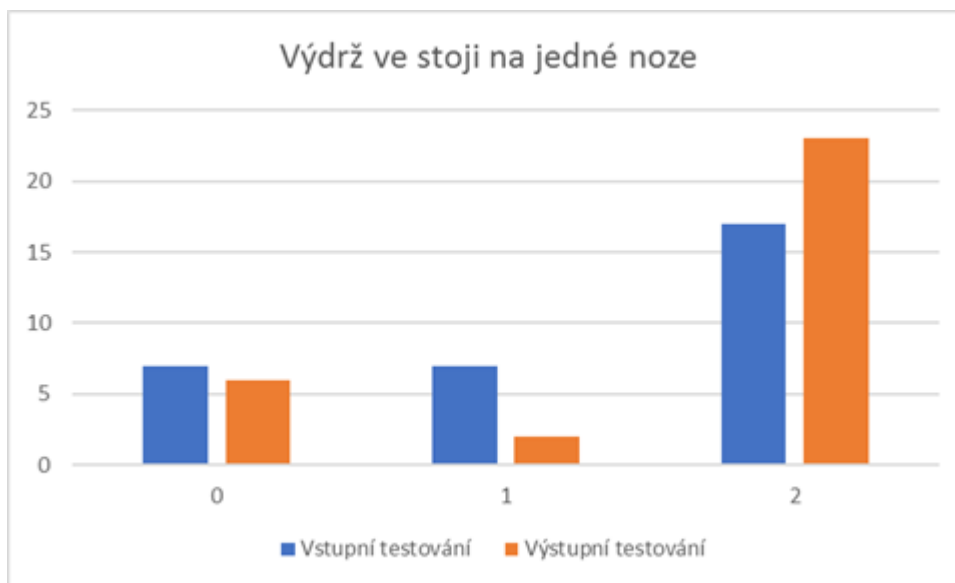
Tabulka 6: Výsledky Wilcoxonova testu – Výdrž ve váze předklonmo v kleku na jedné noze

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
11	4	10,7	4<10,7	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.5 Výdrž ve stoji na jedné noze

Tento test je opět zaměřen na zkoumání rovnováhy probandů. U testu došlo k výraznému zvýšení počtu probandů, kteří zvládli cvik provést napoprvé. Při vstupním testování se to povedlo 17 testovaným, zatímco při výstupním to zvládlo 23 probandů. Nicméně při provedení Wilcoxonova testu nebyla zjištěna statistická významnost.



Graf 9: Výdrž ve stoji na jedné noze

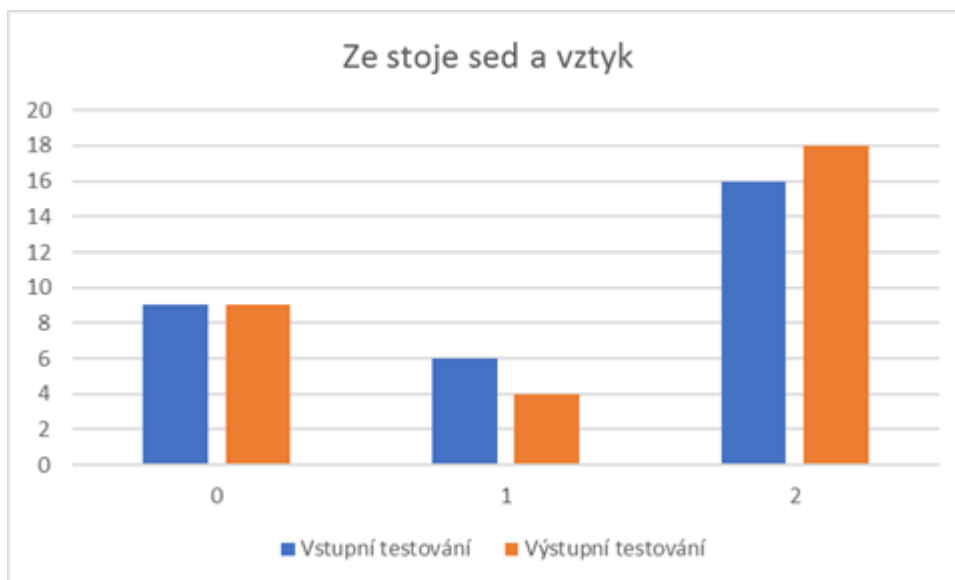
Tabulka 7: Výsledky Wilcoxonova testu – Výdrž ve stoji na jedné noze

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
9	7	5,5	$7 > 5,5$	NE

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.6 Ze stoje sed a vztyk

Tento test posuzuje obratnost a pohyblivost testovaného, z části prověří i silové schopnosti dolních končetin. V tomto testu došlo v průměru ke zlepšení ze vstupní hodnoty 1,26 na výstupní průměrnou hodnotu 1,29. Nicméně dle Wilcoxonova testu není toto zlepšení dostatečné na to, aby bylo možné ho považovat za statisticky významné.



Graf 10: Ze stoje sed a vztyk

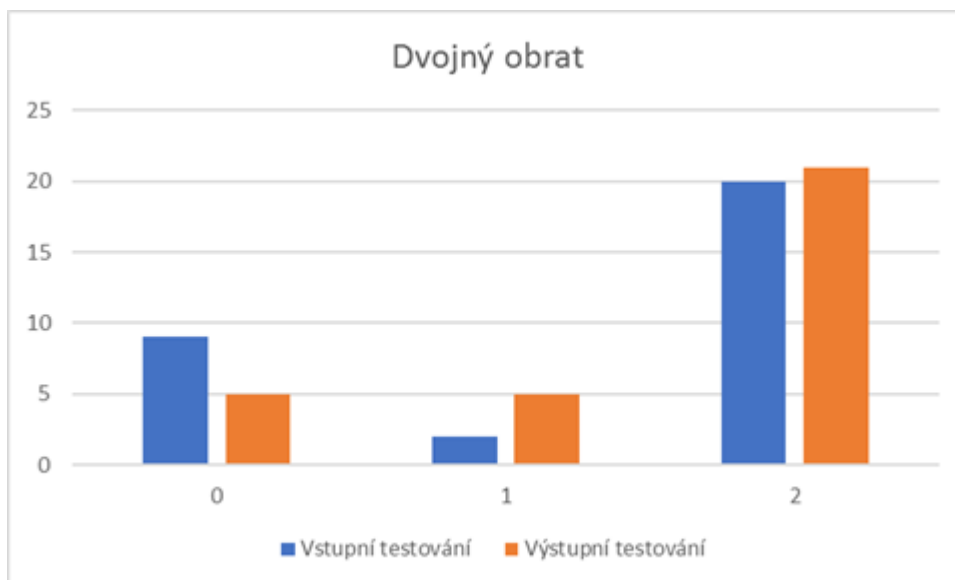
Tabulka 8: Výsledky Wilcoxonova testu – Ze stoje sed a vztyk

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
4	3	x	x	Ne

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.7 Dvojný obrat

Tento test sleduje dynamickou schopnost dolních končetin a dále pak schopnost koordinace a rovnováhy testovaného. Zásadním zlepšením v případě tohoto testu je fakt, že ve výsledném testování získalo nula bodů pouze 5 testovaných oproti původním 9. Bohužel ani toto zlepšení nezajistilo statistickou významnost pomocí Wilcoxonova testu.



Graf 11: Dvojný obrat

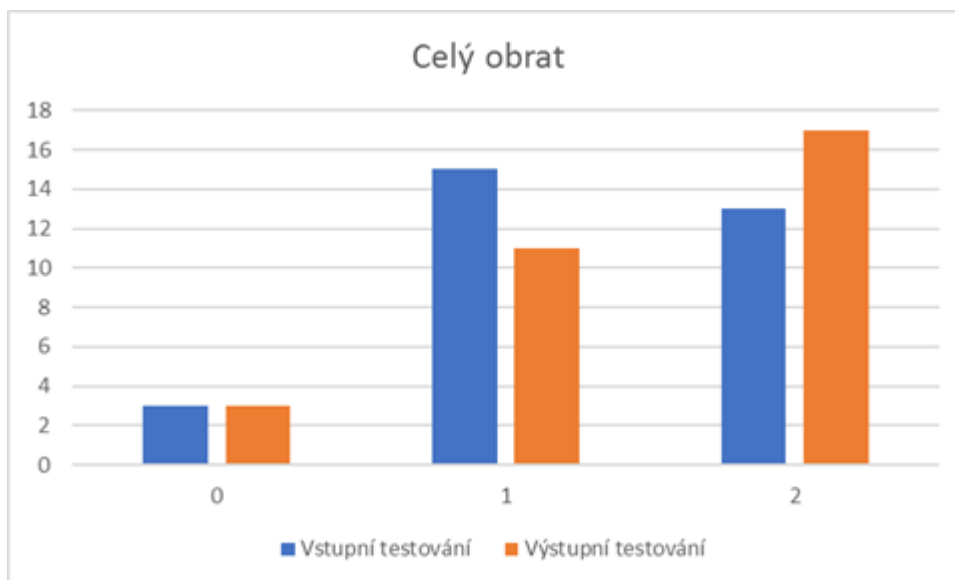
Tabulka 9: Výsledky Wilcoxonova testu – Dvojný obrat

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
9	8	5,5	8>5,5	NE

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.8 Celý obrat

Obdobně jako předchozí test i tento test je zaměřený na zkoumání stejných kritérií nicméně tento klade větší důraz na stabilitu cvičence. Největším rozdílem mezi vstupním a výstupním testováním u tohoto testu je fakt, že při výstupním dokázalo pohyb předvést napoprvé o 4 probandy více. Výsledky u tohoto testu jsou dle Wilcoxonova testu považované za statisticky významné.



Graf 12: Celý obrat

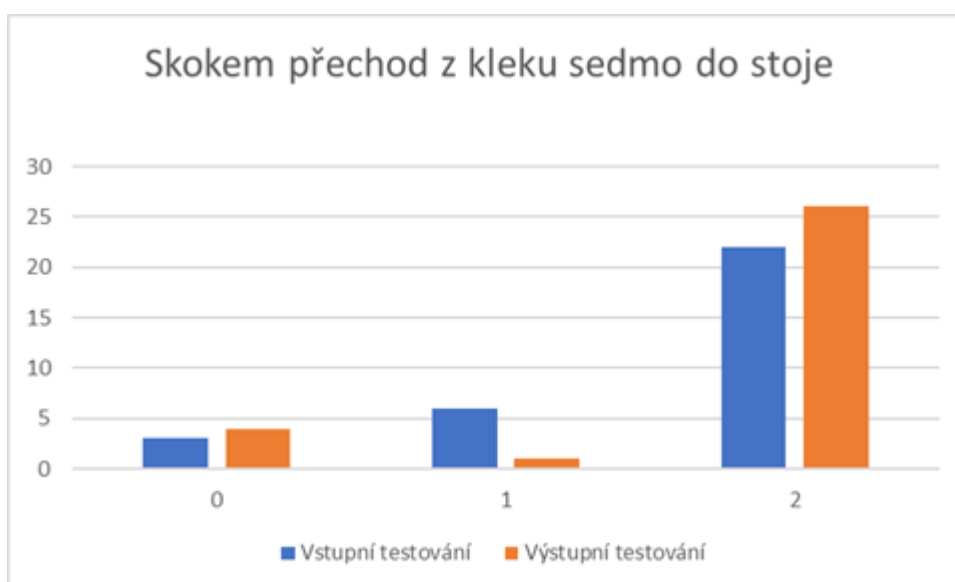
Tabulka 10: Výsledky Wilcoxonova testu – Celý obrat

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
7	2	2,1	$2 < 2,1$	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.9 Skokem přechod z kleku sedmo do stoje

Dominantním faktorem u tohoto testu je dynamická síla dolních končetin, dále se pak na provedení podílí rovnováha a obratnost. Při tomto testu dosáhlo plný počet bodů při výsledném testování 26 testovaných oproti 22 ze vstupního. Tento výsledek bohužel dle Wilcoxonova testu není možné považovat za statisticky významný.



Graf 13: Skokem přechod z kleku sedmo do stoje

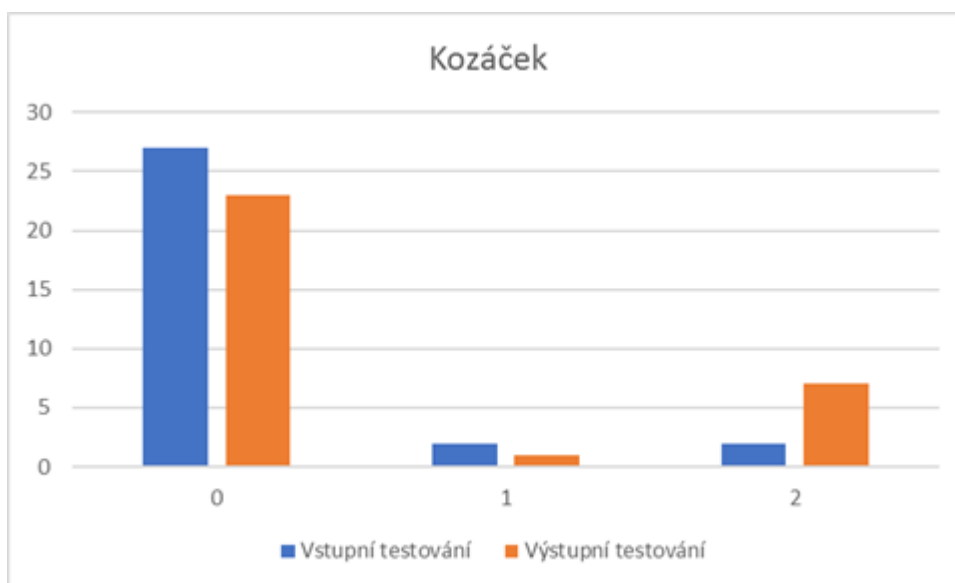
Tabulka 11: Výsledky Wilcoxonova testu – Skokem přechod z kleku sedmo do stoje

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
8	6	3,7	6>3,7	NE

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.10 Kozáček

Tento test je kombinací síly, stability a z velké části je ovlivňován i uvolněností achilovek, lýtek a dalších segmentů dolních končetin. Tento test patřil spolu se skokem jednož s proskočením pro probandy k nejobtížnějším. Při vstupním testování ho zvládli na plný počet bodů pouze 2 probandi a 27 jich ho nezvládlo vůbec. Při výstupním testování jsme dosáhli zlepšení, kdy za plný počet bodů ho zvládlo 7 testovaných a nesplnilo ho pouze 23 probandů. Toto zlepšení lze dle Wilcoxonova testu považovat za statisticky významné.



Graf 14: Kozáček

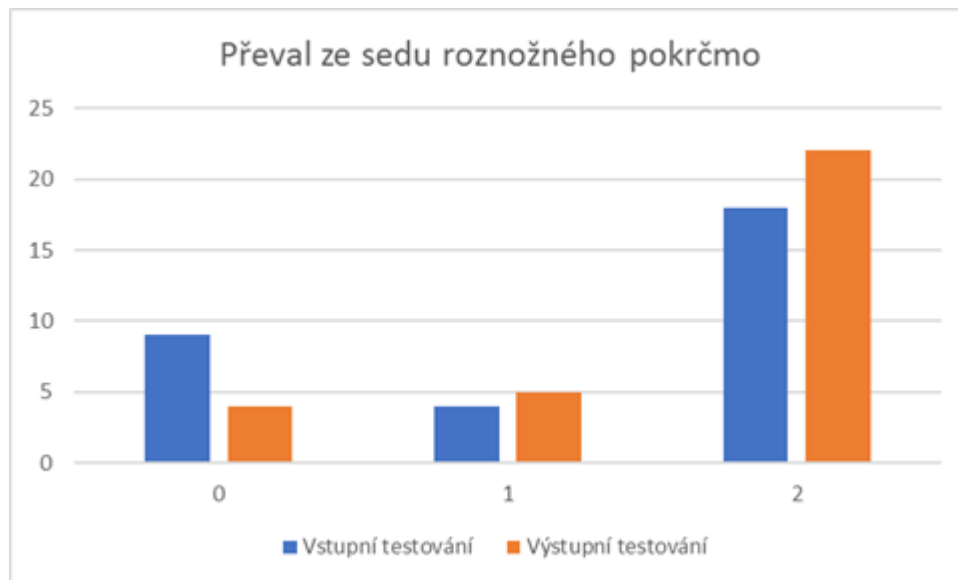
Tabulka 12: Výsledky Wilcoxonova testu – Kozáček

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
7	1	2,1	1<2,1	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.11 Převal ze sedu roznožného pokrčmo

Tento test sleduje uvolněnost a schopnost koordinace pohybů probandů. Výsledky tohoto testu můžeme dle Wilcoxonova testu považovat za statisticky významné. Ve výsledném testování došlo ke zlepšení z 18 na 22 probandů, kteří dokázali provést cvik na poprvé, a tudíž i získat plný počet bodů.



Graf 15: Převal ze sedu roznožného pokrčmo

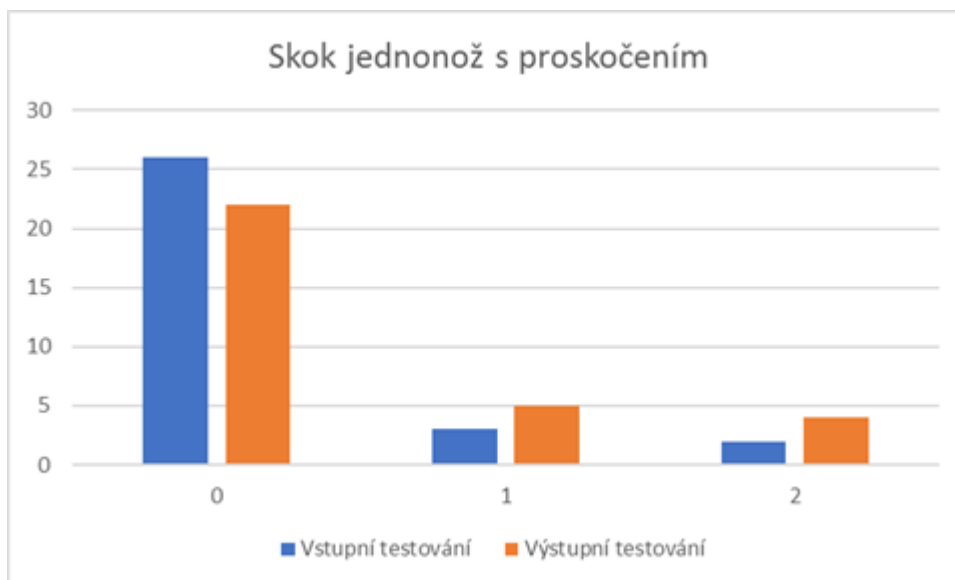
Tabulka 13: Výsledky Wilcoxonova testu – Převal ze sedu roznožného pokrčmo

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
6	0	0,6	$0 < 0,6$	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.12 Skok jednož s proskočením

V tomto testu jde o kombinaci dynamické síly s koordinací a stabilitou. I v tomto testu došlo ke statisticky významnému zlepšení. Nicméně ve finálním testování dokázali na plný počet bodů splnit pouze 4 probandi. Na jeden bod 5 testovaných. Zatímco při prvním testování splnili test na plný počet pouze 2 testovaní a na jeden bod to dokázali 3 probandi.



Graf 16: Skok jednož s proskočením

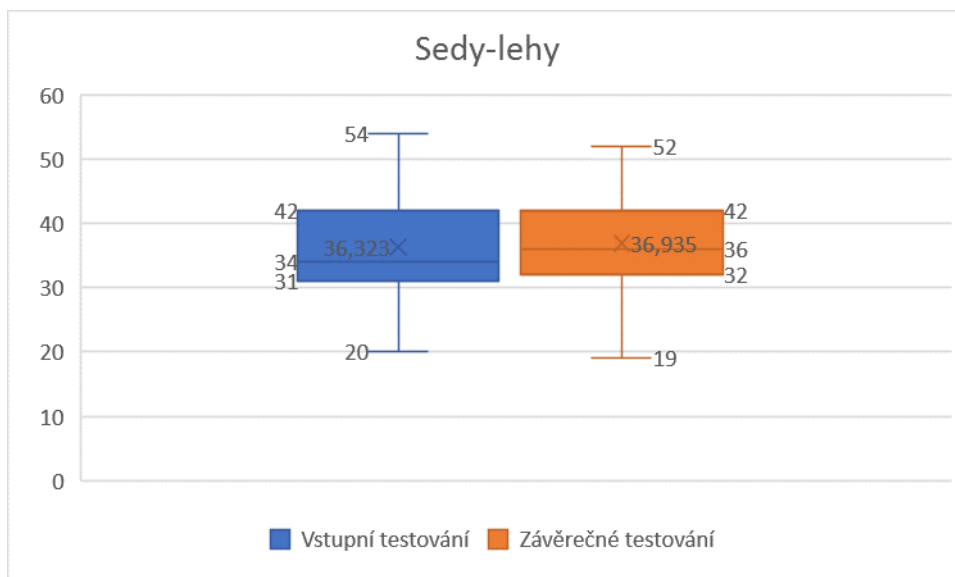
Tabulka 14: Výsledky Wilcoxonova testu – Skok jednož s proskočením

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
6	0	0,6	$0 < 0,6$	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.13 Sedy-lehy

Tento test zkoumá silově vytrvalostní schopnosti břišních a bedrokyčlostehenních svalů probandů. Při vstupním testování dosáhli probandi v průměru 36,32 opakování. Ve výstupním testování se tato hodnota zvedla na 36,94. Průměrné zlepšení u tohoto pozorování je 0,62 opakování. Toto zlepšení se ale pomocí Wilcoxonova testu nepotvrdilo jako statisticky významné. Největší kladný rozdíl byl 8 opakování, kdy proband ve vstupním testování dosáhl 34 opakování a ve výstupním 42. Naopak největší záporný rozdíl bylo zhoršení o 7 opakování. V tomto případě se proband zhoršil ze vstupních 41 opakování na 34 při výstupním testování.



Graf 17: Sedy-lehy

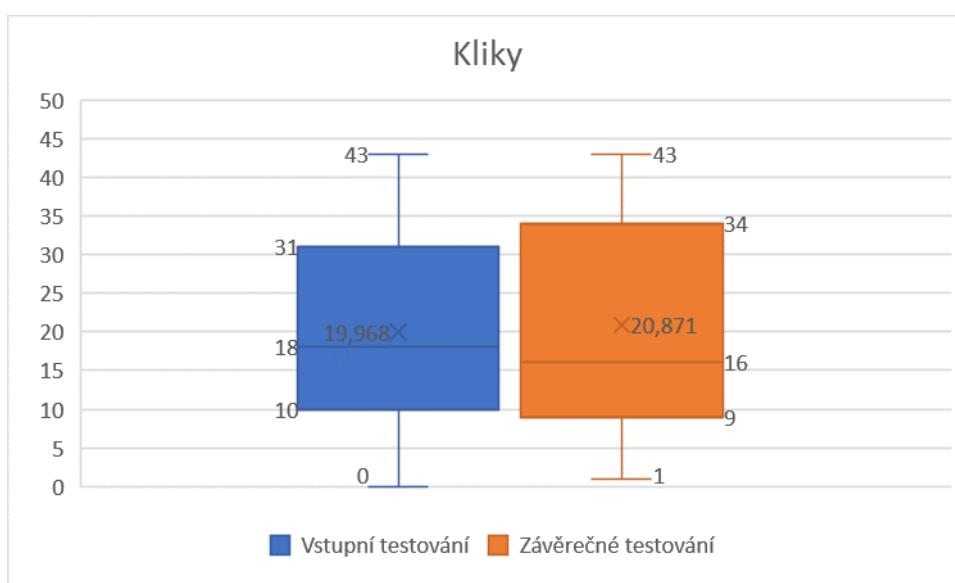
Tabulka 15: Výsledky Wilcoxonova testu – Sedy-lehy

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
24	92	81	92>81	NE

Poznámka: viz Tabulka 3

5.6.14 Kliky

Test zaměřený na silově vytrvalostní schopnosti horních končetin a prsních svalů. V průměru při tomto testu došlo ke zlepšení o jedno opakování. Maximální dosažený počet opakování při obou testováních byl 43, minimální 0.



Graf 18: Kliky

Tabulka 16: Výsledky Wilcoxonova testu – Kliky

n	W	Kritická hodnota	Výsledek	Statistická významnost
28	62	116	62<116	ANO

Poznámka: viz Tabulka 3

5.7 Diskuse k testování pohybových schopností

U všech sledovaných testů došlo ke zlepšení výsledků ve výsledném testování oproti vstupnímu. Testování se skládalo ze 4 hlavních částí, a to skoku dalekého z místa snožmo, IOWA-Brace testu, sedů-lehů a kliků. IOWA-Brace test můžeme dále rozdělit na 10 cviků, které probandi musí předvést. Z hlediska statistické významnosti zjišťované za pomoci Wilcoxonova párového testu jsme zaznamenali zlepšení u kliků a 5 disciplín IOWA-Brace testu.

Prvním hodnoceným testem byl skok daleký z místa snožmo. U tohoto testu došlo ke zlepšení o 0,77 cm. Toto zlepšení se nedá považovat za statisticky významné. Je pravděpodobné, že k významnému zlepšení nedošlo díky faktu, že pro probandy bylo stěžejní naučení nových pohybů, které bylo spojené spíše s pomalým provedením než s dynamickým. Díky tomu se u probandů rozvíjely spíše jiné pohybové schopnosti než dynamická síla.

IOWA-Brace test je testová baterie složená z 10 cviků. Ve všech testovaných disciplínách došlo ke zlepšení. Probandi se v průměru zlepšili o 0,16 bodu. Toto zlepšení lze dle Wilcoxonova testu považovat za statisticky významné zlepšení. Dá se předpokládat, že na tomto výsledku má absolvování semestrální výuky svůj podíl.

Vzhledem k faktu, že baterie je z velké části složena z disciplín vyžadujících stabilitu, koordinaci pohybů a flexibilitu. Všechny výše zmíněné pohybové schopnosti byly v průběhu semestru systematicky rozvíjeny. Při učení nových pohybů spojených s nácvikem sebeobraných aplikací docházelo k rozvoji stability a koordinace a každá lekce byla zakončována stretchingem, což se mohlo podepsat na flexibilitě probandů. Největší zlepšení jsme zaznamenali u pozic vyžadujících jednooporné postavení. To se dá přikládat právě rozvoji stability při nácviku úpolových cvičení.

Výdrž v dřepu po probandech vyžadovala uvolnění a stabilitu. Tento test byl, co se týče obtížnosti na střední úrovni, dle průměrných dosažených výsledků testovaných. Z celé testové baterie IOWA-Brace zde bylo zaznamenáno nejmenší zlepšení. To bude nejspíše způsobeno tím, že semestrální výuka byla zaměřena na jiný rozvoj než na trénink statických výdrží v pozici.

Výdrž ve váze předklonmo v kleku je jedním z cviků IOWA-Brace baterie, u kterého jsme zaznamenali statisticky významné zlepšení. Probandi se v této disciplíně zlepšili z původních 0,94 na 1,1. Je pravděpodobné, že na tomto výsledku může mít svůj podíl absolvování výukového programu. V tomto testu je využíváno jednooporové postavení stejně tak jako při úpolových technikách. Příkladem, kdy využíváme v úpolech jednooporové postavení jsou veškeré nenaskočené techniky kopů.

Výdrž ve stoji na jedné je dalším cvikem využívajícím jednooporové postavení. Zde došlo ke zlepšení průměrného výsledku dokonce o 0,23, nicméně se pomocí Wilcoxonova testu nepotvrdila statistická významnost. I tak se ale dá předpokládat, že ke zlepšení mohlo napomoci absolvování semestrální výuky obdobně jako u předchozího testu.

Ze stoje sed a vztyk je cvikem vyžadujícím sílu a stabilitu. U tohoto testu došlo k velmi malému zlepšení. Je pravděpodobné, že je to způsobeno tím, že rozvoj silových schopností dolních končetin nebyl v popředí sledovaných zájmů.

U dvojného obratu došlo ke zlepšení o 0,16 bodu ale statistická významnost se pomocí Wilcoxonova testu nepotvrdila. Tento test je kombinací dynamických silových schopností a rovnováhy. K statisticky významnému zlepšení pravděpodobně nedošlo právě díky nedostatečnému rozvoji dynamické síly dolních končetin.

Celý obrat je dalším cvikem využívajícím jednooporové postavení. U tohoto cviku bylo zaznamenáno statisticky významné zlepšení. Lze to přikládat právě zlepšení schopnosti udržení rovnováhy v jednooporovém postavení ovlivněnému absolvováním semestrální výuky.

Skokem přechod z kleku sedmo do stoje je cvikem, v němž byli probandi v průměru nejlépe hodnoceni a to 1,71 body ve výstupním testování. Ke zlepšení došlo, nicméně nijak výraznému a ani statisticky významnému. Dá se předpokládat, že ke

statisticky významnému zlepšení opět nedošlo díky tomu, že dominantní schopností pro tento cvik je dynamická síla.

Kozáček lze požadovat jako druhý nejobtížnější cvik IOWA-Brace testové baterie dle bodů získaných probandy. Po absolvování semestrální výuky došlo ke zlepšení o 0,29 bodu, kdy tento výsledek můžeme dle Wilcoxonova testu považovat za statisticky významný. K provedení cviku je nutná flexibilita, koordinace a schopnost udržení rovnováhy v jednooporovém postavení, tudíž se dá předpokládat, že absolvování semestrální výuky mohlo mít vliv na zlepšení výsledků oproti vstupním hodnotám.

Převal ze sedu roznožného pokrčmo je dalším cvikem, u kterého jsme zaznamenali statisticky významné zlepšení, kdy se probandi zlepšili o 0,29 bodu v průměrném hodnocení testu. Tento cvik vyžaduje flexibilitu a koordinaci. Tyto pohybové schopnosti byly během semestru rozvíjeny při nácviku sebeobránných aplikací a průpravných cvičeních, takže je pravděpodobné, že absolvování semestrální výuky mohlo mít vliv na zlepšení.

Skok jednož s proskočením byl pro naši skupinu probandů nejobtížnějším cvikem. Došlo zde ke zlepšení o 0,19 bodu a tento výsledek lze dle Wilcoxonova párového testu považovat za statisticky významný. Provedení cviku vyžaduje flexibilitu, koordinaci, stabilitu a dynamickou sílu dolních končetin. Všechny jmenované pohybové schopnosti s výjimkou dynamické síly byly během semestru záměrně rozvíjeny, takže se dá předpokládat, že absolvování výukového programu mohlo mít vliv na zlepšení probandů.

Sedy-lehy jsou cvikem prověřujícím silově vytrvalostní schopnosti bedrokyčlostehenních svalů. Zaznamenali jsme zde zlepšení, nicméně není možné ho považovat za statisticky významné. Dá se předpokládat, že k výraznějšímu zlepšení nedošlo díky faktu, že neprobíhala systematická příprava zaměřující se na zvýšení výkonosti v této disciplíně.

Kličky jsou cvikem ověřujícím silově vytrvalostní schopnosti svalů horních končetin a prsních svalů. Zde jsme zaznamenali zlepšení o přibližně 1 opakování. Toto zlepšení je dle Wilcoxonova testu možno považovat za statisticky významné. Dá se předpokládat, že došlo ke zlepšení díky absolvování výukového programu. Podíl na tom mohou mít

nácviky úderových technik a posilovací cvičení zařazovaná na konci cvičebních jednotek.

Diskuse k hypotézám

Z výsledků testové baterie vyplývá, že došlo ke zlepšení ve všech sledovaných testech pohybových schopností. Statistiky významného výsledku bylo dosaženo ve 2 ze 4 testů kdy se potvrdila u IOWA-Brace testu a kliků. To je nejspíše způsobeno rozvojem stability v jednooporovém postavení, flexibility a koordinace pohybů. Na zlepšení u kliků bude mít nejspíše vliv nácvik úderové techniky.

6 Závěr

Cílem práce byl návrh a ověření výukového programu sebeobranu pro studenty Jihočeské univerzity. S tím bylo spojené i vytvoření multimediálního instruktážního DVD.

V teoretické části práce jsme se zabývali úpoly všeobecně, bojovými sporty, sebeobranou jak z praktického, tak i právního hlediska a velká část byla věnována samotným technikám. Kdy na písemný popis jednotlivých technik v práci navazuje instruktážní DVD, ve kterém mohou zájemci vidět jejich provedení a nácvik.

Testování technických dovedností proběhlo v předposlední výukové lekci programu. Kdy se nenaplnil předpoklad, že probandi zvládnou z 80 % správně předvést vybrané sebeobrané aplikace. Testovaná skupina měla úspěšnost 75 %. Největší problémy měli probandi s plynulostí vykonávání činnosti a reálností aplikace činnosti.

Testování pohybových schopností bylo provedeno na druhé a poslední lekci výukového programu. Zvolena byla testová baterie složená ze skoku dalekého, Iow-Brace testu, sed-lehů a kliků. Statistickou signifikanci jsme ověřili za pomoci Wilcoxonova párového testu. Ke zlepšení došlo u všech cviků vybrané testové baterie, nicméně za statisticky významné můžeme považovat pouze zlepšení u Iow-Brace testu a kliků. U skoku z místa snožmo a sedů-lehů nebyla pomocí Wilcoxonova testu potvrzena statistická významnost.

V případě dalšího výzkumu by bylo dobré znovu posoudit hodnotící kritéria, která byla pravděpodobně příliš přísná. Dalším řešením by mohlo být rozdělení probírané látky do dvou semestrů a s tím spojené vytvoření výukových programů Sebeobrana 1 a Sebeobrana 2. To by umožnilo dostatečný prostor pro nácvik všech potřebných dovedností a zautomatizování jednotlivých pohybů.

Práce je využitelná nejen pro studenty a instruktory sebeobranu na JČU, ale i pro všechny ostatní zájemce o cvičení sebeobranu.

7 Referenční seznam literatury

- Bartík, P., Sližik, M. & Reguli, Z. (2007). *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Dentemarová, C. & Kranzová, R. (1996). *O hněvu*. Praha: Lidové noviny.
- Dougherty, M. J. (2013). *Sebeobrana Boj beze zbraně*. Praha: Grada Publishing.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I. (1998). *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda.
- Fojtík, I. (1994). *Sebeobrana ženy*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I., Král, P. & Král, P. (1993). *Karatedó*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I. & Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Katedra tělesné výchovy a sportu pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.
- Hrubý, A. (2008). *Základy boxu*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Jindřich, I. & Müller, J. (1980). *Příručka sebeochrany*. Praha: Naše vojsko.
- Konečný, A. (1997). *Sebeobrana a úpolová cvičení pro pokročilé cvičence*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Konečný, A. (2000). *Slovník sebeobrany Ji-Jitsu*. Olomouc: Votobia.
- Konečný, A. & Tomajko, D. (1995). *Úvod do studia úpolů a sebeobran*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lebeda, A. A. (1979). *Sebeobrana*. Praha: Olympia.
- Levský, V. L. (1970). *500 chvatů sebeobran*. Bratislava: Obzor.
- Lorenz, V. & Kitayama, J. (1963). *Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko.
- Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Kohoutek, M., Gajda, V., & Moravec, R. (1995). *Unifittest (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Müller, J., Belšán, B., Špička, I. & Novák, J. (1973). *Příručka sebeobran QS-1*. Praha: Naše vojsko.
- Náchodský, Z. (1992). *Učebnice sebeobran pro každého*. Praha: Futura.
- Nakajama, M. (1994). *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko.
- Pavelka, R. & Rainders, A. (2015). *Kondiční trénink pro bojové sporty*. Praha: Grada Publishing.
- Pernecká, S. (2009). *Inteligentná sebeobrana pre ženy*. Bratislava: CAD PRESS.
- Rebac, Z. (1994). *Thajský box*. Praha: Naše vojsko.
- Rubin, T. I. (2000). *Knihá hněvu*. Praha: Metramedia.
- Rýč, B. & Petrů, V. (2008). *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada Publishing.
- Rýč, B. & Petrů, V. (2010). *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada Publishing.
- Slažanský, T. (2014). *Sebeobrana ve výuce na vysoké škole*. Liberec: TUL.
- Staněk, O. (1996). *Kickbox - Kopy v ringu*. Praha: Naše vojsko.
- Špička, I. & Novák, J. (1971). *Kapitoly o sebeobraně*. Praha: Naše vojsko.
- Vašíčková, S. (2010). *Výzkum docility a koordinačních schopností u 15 - 18leté mládeže*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Westbrooková, A. & Ratti, O. (2005). *Aikidó a dynamická sféra*. Praha: Fighters publications.
- Wichmann, W. D. (2003). *Karate průvodce sportem*. České Budějovice: KOPP.

Internetové zdroje

- Agentura personalistiky AČR, odbor doplňování personálu (2013). *Šetření fyzické zdatnosti, jednotlivé cviky*. [online]. Přístup dne 7.12.2017, z <https://kariera.army.cz/cz/uvod/10497/cetreni-fyzicke-zdatnosti>
- Allkampf-jitsu ČR (2008). *Co je Allkampf-jitsu*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/cojeakj.php>
- Arnis.cz (2017). *Arnis*. [online]. Přístup dne 5.12.2017, z <http://www.arnis.cz/>
- Asia Budo Center, z.s. (2009-2017). *Kajukenbo*. [online] Přístup dne 5.12.2017, z www.asiabudocenter.eu/kajukenbo.html
- Dvořák, R. (2012). *UKEMI-GEIKO Průpravná cvičení a některé varianty nácviku pádů v judo*. [online]. Přístup dne 20.9.2016. z http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/Knihovna/2012-Pr%C5%AFpravn%C3%A1_cvi%C4%8Den%C3%AD_pro_p%C3%A1dy-Dvo%C5%99%C3%A1k_Roman.pdf
- EWTO Česká republika (2014). *WingTsun víc než sebeobrana, víc než bojové umění*. [online]. Přístup dne 20.11.2017, z <http://www.ewto.cz/>
- Jeet Kune Do Czech Republic z.s. (2006-2017). *Historie Jeet Kune Do*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <https://www.jeetkunedo.cz/historie-jeet-kune-do/>
- KRAV MAGA KAPAP BOHEMIA (2016). *KAPAP – Krav Panim el Panim*. [online]. Přístup dne 5.12.2017, z <http://www.kravmaga-kapapbohemia.cz/index.php/kapap>
- Krav Maga z.s. (2008). *Co je Krav Maga*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <http://www.krav-maga.cz/o-nas/co-je-krav-maga.htm>
- Ruská Systema (2017). *Systema*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <http://ruskasytema.cz/systema/>
- World Musado Asociation (2017a). *Military combat systém*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <http://mcs.musadocz.cz/>
- World Musado Asociation (2017b). *Musado „CESTA VÁLEČNÍKA“*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <http://tm.musadocz.cz/>
- World Musado Asociation (2017c). *World Musado Asociation*. [online]. Přístup dne 4.12.2017, z <https://www.musadocz.cz/>

8 Seznam příloh

Příloha 1: Právní aspekty sebeobraný

Příloha 2: Jednotlivé výukové lekce

Příloha 3: Provedení testování pohybových schopností

Příloha 4: Výsledky testování technických dovedností

Příloha 5: Výsledky testování pohybových schopností

Příloha 6 Hodnotící kritéria testování technických dovedností

Příloha 7: Multimediální zpracování - DVD

Příloha 1: Právní aspekty sebeobranu

§ 28 Krajnú nouze

Dle Trestního zákoníku č. 40/2009 Sb.

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

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

§ 29 Nutná obrana

Dle Trestního zákoníku č. 40/2009 Sb.

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

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“

Příloha 2: Jednotlivé výukové lekce

Tabulka 17: 1. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
1. Lekce				
1.) Úvodní část				
10	Seznámení s bezpečností a učebním plánem		Podepsání bezpečnosti a uvedení do problematiky	Hromadně
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká	Zahřátí organismu a kloubní aktivace	Hromadně
2.) Hlavní část				
10	Seznámení s boxerským postojem a pohybem v něm	Střední	Zaujetí postoje, pohyb individuálně a ve dvojici	Individuálně a ve dvojicích
10	Seznámení s pádovou technikou - kotoulový pád vpřed	Střední	Zahájení kotoulem vpřed, následně průpravné cvičení pro pád vpřed	Individuálně
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
3.) Závěrečná část				
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 18: 2. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká	Zahřátí organismu a kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Testování pohybových schopností	Maximální	Skok z místa - 3 pokusy	Individuálně
			Iowa - Brace test: testování rovnovážných a koordinačních dovedností	Hromadně
			Klíky za 30 vteřin	Ve dvojicích
			Sed -lehy za 1 minutu	Ve dvojicích
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 19: 3. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí úpolové hry rozvíjející reakční rychlost + kloubní aktivace	Hromadně a ve dvojicích
	2.) Hlavní část			
10	Nácvik pádové techniky	Střední	Nácvik kotoulového pádu vpřed	Prodovou metodou
15	Nácvik úderové techniky	Střední	Nácvik základních boxerských úderů - direct, hák a zvedák	Individuálně
5	Nácvik úderů na lapy	Střední	Jeden cvičenec drží lapy, druhý provádí předem určené údery	Ve dvojicích
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 20: 4. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
4. Lekce				
1.) Úvodní část				
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí běžecké abecedy + kloubní aktivace	Hromadně
2.) Hlavní část				
10	Nácvik toporných pádů	Střední	Seznámení s toporným pádem vpřed, vzad a v bok	Hromadně
10	Seznámení s úderovými plochami	Nízká	Seznámení s úderovými plochami a jejich vhodným využitím	Hromadně
10	Nácvik úderové techniky	Střední	Nácvik úderů z boxerského postojе spolu s pohybem v něm	Ve dvojici
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
3.) Závěrečná část				
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 21: 5. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky
5. Lekce			
1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí úpolové hry připravující pro boj na zemi + kloubní aktivace
2.) Hlavní část			
10	Úvod do problematiky boje na zemi	Nízká	Seznámení se základními zásadami pro boj na zemi
10	Zaklady boje kdy jsme na zemi a útočník nad námi	Střední	Způsoby jak ze sebe útočníka dostat popřípadě jak se bránit útokům
10	Seznámení s pákovou technikou	Nízká	Nácvik průlomu prstů shora, zkrutu zápěstí a průlomu lokte ramenem zdola
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou
3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií

Tabulka 22: 6. Lekce

6. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí úpolové hry rozvíjející reakční rychlost + kloubní aktivace	Hromadně a ve dvojicích
	2.) Hlavní část			
10	Zopakování pádové techniky	Střední	Zopakování všech probraných pádových technik	Hromadně
15	Seznámení s technikou kopů	Střední	Seznámení s kopem vpřed, obklovým kopem a kopem kolenem	Hromadně a ve dvojicích
5	Volný sparring podle pravidel Kyokushin karate	Nízká	Lehký sparring s důrazem na přesnost a technické provedení	Ve dvojicích
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 23: 7. Lekce

7. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí běžecké abecedy + kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
15	Seznámení s technikami dostávajícími soupeře na zem	Střední	Cvičící navčičuje techniku porazů, asistent trénuje pádovou techniku	Ve dvojicích
10	Seznámení s technikou škrceň	Nízká	Nácvik japonského a amerického klíče a gilotiny	Ve dvojicích
5	Zopakování pákové techniky	Nízká	Zopakování probraných pák	Ve dvojicích
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 24: 8. Lekce

8. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí agility cviků vhodných pro bojové sporty + kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Nácvik sebeobraně aplikace - Chycení za paži	Střední	Nácvik navoňovacího úderu	Ve dvojici
			Vytočení paže vnitřním obloukem zakončené přechycením paže	Ve dvojici
			Průlom lokte ramenem zdola	Ve dvojici
			Spojení výše zmíněných prvků v celou aplikaci	Ve dvojici
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 25: 9. Lekce

9. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí úpolové hry rozvíjející reakční rychlost + kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Nácvik sebeobraně aplikace - Obloukový úder na obličej	Střední	Nácvik zaujetí výchozí obranné pozice	Ve dvojici
			Nácvik bloku spolu s úderem dlaní do oblasti obličeje	Ve dvojici
			Nácvik svedení soupeře za obličej na zem	Ve dvojici
			Zakončovací úder do oblasti obličeje nebo krku	Ve dvojici
			Spojení výše zmíněných prvků v celou aplikaci	Ve dvojici
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 26: 10. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
10. Lekce				
1.) Úvodní část				
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí agility cviků vhodných pro bojové sporty + kloubní aktivity	Hromadně
2.) Hlavní část				
30	Nácvik sebeobrané aplikace - Chycení oběma pažemi za oděv	Střední	Nácvik zaujmutí výchozí sebeobrané pozice	Ve dvojici
			Kop kolenem do oblastí genitálií	Ve dvojici
			Vytržení z držení pomocí úderu lokty	Ve dvojici
			Útok oběma dlaněmi na uši útočníka	Ve dvojici
			Odstrčení soupeře	Ve dvojici
			Spojení výše zmíněných prvků v celou aplikaci	Ve dvojici
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
3.) Závěrečná část				
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 27: 11. Lekce

11. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí rozběhání + kloubní aktivity	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Nácvik sebeobraně aplikace - Obejmutí přes paže	Střední	Nácvik snížení těžiště a získání prostoru	Ve dvojici
			Úder loktem na trup útočnicka	Ve dvojici
			Zachycení a následný poraz útočnicka	Ve dvojici
			Zakončovací úder loktem	Ve dvojici
			Spojení výše zmíněných prvků v celou aplikaci	Ve dvojici
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 28: 12. Lekce

12. Lekce				
Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Zahřátí pomocí agility cviků vhodných pro bojové sporty + kloubní aktivity	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Zopakování sebeobraně aplikací	Střední	Zopakování všech 4 v předchozích hodinách naučených sebeobraně aplikací	V pěti
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Tabulka 29: 13. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká až střední	Rozběhání + kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Testování naučených sebeobraných aplikací	Maximální	Testování včetně videozáznamu	V pěticí
			Obránce stojí proti 4 útočníkům, kteří na něj postupně útočí předem	
			určenými útoky na které on musí reagovat a zvládnout je úspěšně odvrátit	
5	Kondiční příprava	Vysoká	Posilovací cvičení s vlastní vahou	Hromadně
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

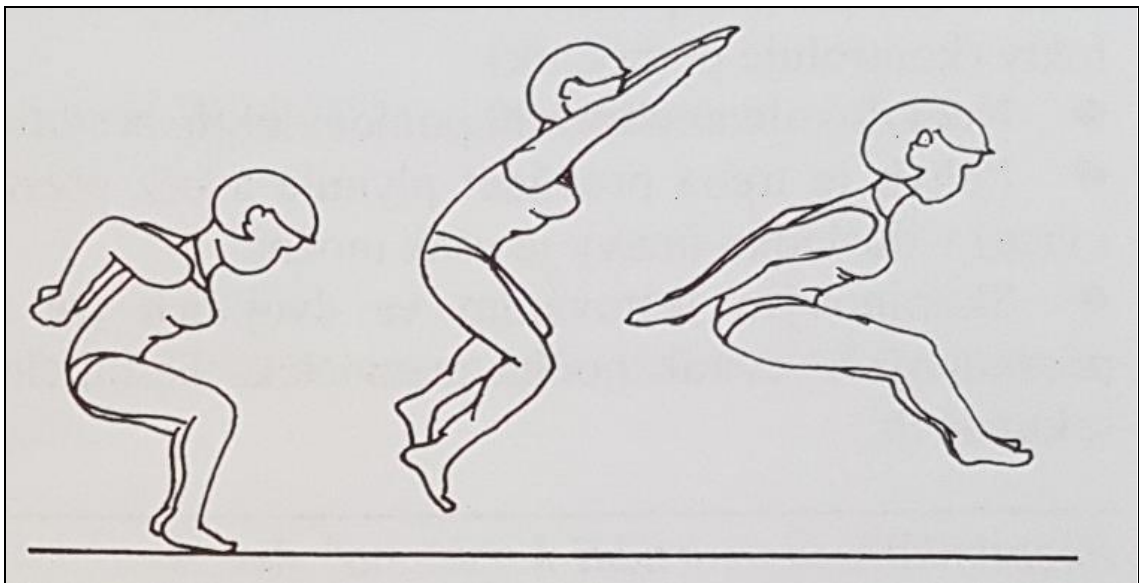
Tabulka 30: 14. Lekce

Čas (min)	Učivo	Intenzita / objem	Metodické poznámky	Organizace
	1.) Úvodní část			
10	Zahřátí a rozcvičení	Nízká	Zahřátí organismu a kloubní aktivace	Hromadně
	2.) Hlavní část			
30	Testování pohybových schopností	Maximální	Skok z místa - 3 pokusy	Individuálně
			Iowa - Brace test: testování rovnovážných a koordinačních dovedností	Hromadně
			Klíky za 30 vteřin	Ve dvojicích
			Sed -lehy za 1 minutu	Ve dvojicích
	3.) Závěrečná část			
5	Statický stretching	Nízká	Zklidnění organismu a protažení zatížených svalových partií	Hromadně

Příloha 3: Provedení testování pohybových schopností




Skok daleký z místa snožmo

Tento test zjišťuje dynamické a explozivní silové schopnosti dolních končetin. Proband stojí v mírném stoji rozkročném před odrazovou čarou. Současným odrazem obou nohou a švihnutím pažemi se odráží a snaží se doskočit, pokud možno co nejdále. Přípravné pohyby pažemi a tělem jsou povolené, ale není možné si před samotným pokusem poskočit. Celkem se provádí 3 pokusy, z nichž se zaznamenává ten nejdelší a délka se měří v centimetrech. Měří se vzdálenost od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy. (Měkota, K. & Kovář, R. a kol. 1995)

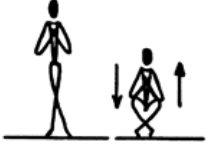



Obrázek 8. Skok daleký z místa odrazem snožmo. (Měkota & et al., 2002, s. 11.)

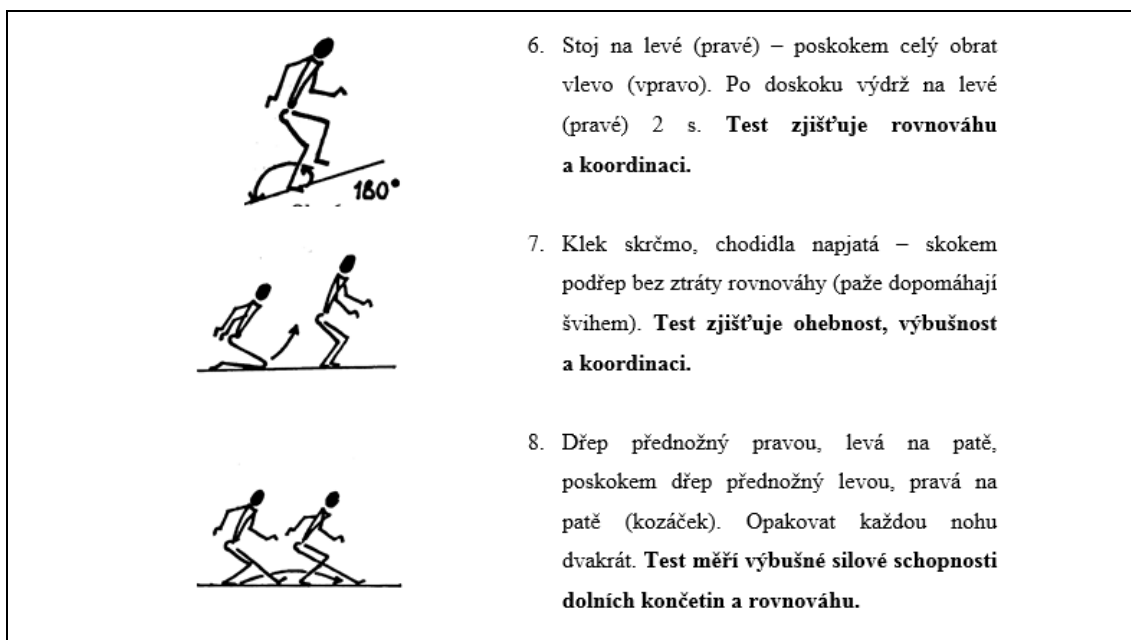
Iowa-Brace test

	1. Dřep spatný – skrčit předpažmo (paže provléknout vpředu mezi kolena a zadem kolem kotníků, sepnout ruce před bérce, proplést prsty) – výdrž 5 s. Testem měříme kloubní pohyblivost a ohebnost.
	2. Klek na pravé (levé), zanožit levou (pravou) – mírný předklon – upažit – výdrž 5 s. (váha předklonmo v kleku na pravé). Testem měříme rovnováhu a koordinaci.
	3. Stoj na levé (pravé) – pravou (levou) pokrčit přednožmo zevnitř, bérce dolů dovnitř, chodidlo se opírá o vnitřní část levého (pravého) kolene – ruce v bok – oči zavřené – výdrž 10 s. Test měří statickou rovnováhu.

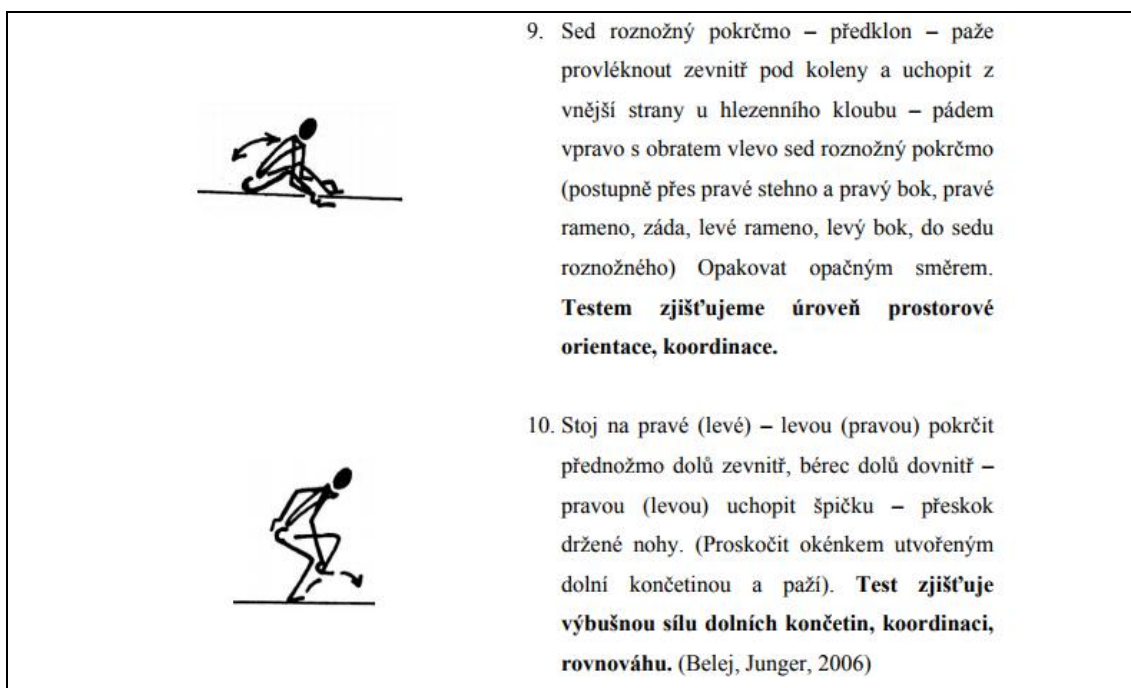
Obrázek 9. Iowa-Brace test. (Vašíčková, S, 2010, s. 24.)

	4. Stoj s nohama zkřížmo (libovolná noha vpředu) – skrčit předpažmo, předloktí zkřížit na prsou – zvolna sed zkřížmo skrčmo – vztyk. Test měří kloubní pohyblivost, rovnováhu a koordinaci.
	5. Mírný stoj rozkročný – skokem obrat o 360 stupňů vlevo (vpravo), paže dopomáhají pohybu. Po doskoku výdrž 2 s. Testem měříme orientaci v prostoru, rychlost reakce v prostoru spojenou s explozivní silou dolních končetin a rovnováhu.

Obrázek 10. Iowa-Brace test. (Vašíčková, S, 2010, s. 24.)



Obrázek 11. Iowa-Brace test. (Vašíčková, S, 2010, s. 25.)



Obrázek 12. Iowa-Brace test. (Vašíčková, S, 2010, s. 25.)

SED-LEH

Přezkušovaná osoba zaujme základní polohu – lež na zádech pokrčmo, paže jsou skrčeny vzpažmo zevnitř (ruce v týl), sepnuté prsty, lokty se dotýkají podložky, nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů s chodidly od sebe ve vzdálenosti asi 25 cm, u země je fixuje pomocník. Přezkušovaná osoba po výkladu a ukázce provádí na povel co nejrychleji opakované sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a lež (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout maximálního počtu cyklů za 1 minutu. Test se provádí jen jednou s možností jednoho a více přerušení v důsledku únavy. Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.



KLÍK-VZPOR (pouze muži)

Základní poloha u vzporu ležmo – hlava je v prodloužení trupu, ruce v šíři ramen, prsty směřují vpřed, trup a dolní končetiny jsou v jedné přímce a nohy u sebe bez zapření. Přezkušovaná osoba po výkladu, ukázce a dvou zkušebních cvicích na povel opakované a co nejrychleji provádí klik-vzpor s cílem dosáhnout maximální počet cyklů po dobu 30 sekund. Po celou dobu cvičení je nutné udržet tělo zpevněné a při kliku se lehce dotknout hrudníkem podložky. Test se provádí jen jednou s možností jednoho a více přerušení v důsledku únavy. Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.



Obrázek 13. Sed-leh a kliky. (Agentura personalistiky AČR, odbor doplňování personálu, 2013.)

Příloha 4: Výsledky testování technických dovedností

Tabulka 31: Výsledky testování technických dovedností

video / proband	Technika pohybové činnosti	Plynulost vykonání činnosti	Stabilita + přemísťování	Reálná aplikace činnosti	celková známka
1	3	3	2	3	2,75
2	2	2	2	2	2
3	2	1	1	2	1,5
4	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2
6	1	2	2	2	1,75
7	1	2	1	2	1,5
8	1	2	2	2	1,75
9	1	2	1	1	1,25
10	1	3	2	2	2
11	1	2	1	1	1,25
12	2	2	1	2	1,75
13	2	2	3	3	2,5
14	1	3	1	2	1,75
15	1	2	1	2	1,5
16	2	1	2	2	1,75
17	2	3	1	2	2
18	1	2	1	1	1,25
19	1	1	1	2	1,25
20	1	1	1	1	1
21	1	2	2	1	1,5
22	3	3	3	3	3
23	2	2	3	3	2,5
24	3	3	2	3	2,75
25	2	2	2	2	2
26	1	2	1	1	1,25
27	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1
29	4	3	2	3	3
30	2	2	2	2	2
31	2	2	2	2	2
32	2	1	2	2	1,75
33	2	3	2	3	2,5
34	2	3	3	2	2,5
35	2	2	1	2	1,75
36	1	1	2	1	1,25
37	4	4	4	4	4
38	4	3	4	4	3,75
39	3	3	4	3	3,25
40	4	3	3	4	3,5
41	3	2	2	3	2,5
42	2	2	1	2	1,75
43	2	1	2	1	1,5

Tabulka 33: pohybových schopností Výsledky 2. testování

Iniciály probanda	skok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	sedy-lehy	kliky
P.O.	257	0	1	0	2	2	1	2	0	2	2	44	40
K.R.	180	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	26	9
K.T.	201	0	1	2	0	2	2	2	0	2	0	25	12
J.T.	195	2	2	1	2	2	2	2	0	2	1	32	15
P.R.	215	2	0	0	0	2	2	2	0	2	0	41	25
B.M.	229	2	1	0	2	1	1	2	0	1	0	44	24
K.M.	169	2	0	2	2	1	1	2	0	2	0	40	10
Š.T.	222	2	0	1	2	1	2	2	0	2	1	47	32
G.T	237	1	2	2	0	2	2	2	0	1	0	43	38
V.I.	181	0	1	0	0	2	2	0	2	0	0	34	10
Č.L.	184	2	2	1	2	2	2	2	0	1	0	28	11
K.R.	203	1	0	2	0	2	2	2	0	2	0	31	18
H.B.	172	2	1	2	2	2	1	2	0	2	1	33	4
K.T.	271	2	2	0	2	2	1	2	0	2	1	40	30
K.T.	192	1	2	1	1	2	2	2	0	2	0	34	29
K.D.	232	2	2	1	0	2	2	2	0	0	0	37	22
V.V.	196	2	1	0	1	2	1	2	0	2	0	35	17
T.D.	184	1	2	2	1	2	2	2	0	0	0	40	
N.R.	240	2	0	2	2	2	2	2	0	2	1	34	31
K.D.	270	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	48	39
P.T.	222	0	1	2	2	0	1	2	1	2	0	48	37
Č.D.	168	2	0	0	0	0	2	2	0	2	0	30	5
F.M.	181	0	1	2	0	0	1	2	0	2	0	34	10
Č.P.	235	2	1	2	1	2	0	2	1	2	0	42	43
D.M.	196	2	1	2	2	2	1	2	0	0	0	33	0
D.A.	229	2	2	2	2	2	2	2	0	1	0	34	8
M.M.	166	1	0	2	2	2	1	0	0	2	0	20	10
M.L.	143	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	27	0
N.V.	200	1	2	2	2	2	2	0	0	2	0	30	20
B.Z.	213	2	1	2	2	1	2	1	0	2	2	38	6
H.Š.	252	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	54	40

Příloha 6: Hodnotící škála testování technických dovedností

Technika pohybové činnosti

1. Přesná technika – Technika provedená dle biomechanických zákonitostí sebeobraných technik v úpolových disciplínách.
2. Mírné technické nepřesnosti – Nepřesnost v podobě nedostatečného dotočení rotace boků, či paže, které neovlivňují kvalitu výsledné dovednosti.
3. Větší technické nepřesnosti – Malá rotace boků či paže, mírný odklon dráhy pohybu od správného provedení, které ovlivňují kvalitu výsledné dovednosti.
4. Závažné technické nepřesnosti – Pohyb prováděn pouze končetinou bez použití rotací zbylých segmentů s výraznějšími odchylkami od správné dráhy pohybu, které hraničí s výslednou kvalitou požadované dovednosti.

5. Nevyhovující technika – Nevyhovující dráhy, po kterých je pohyb veden, zcela nefunkčně provedená technika.

Plynulost vykonávání činnosti

1. Plynulé vykonávání činnosti – Pohyb celou dobu prováděn bez přerušení, jeden pohyb navazuje na druhý.
2. Nepatrné přerušení pohybu – Lehké přerušení návaznosti mezi jednotlivými pohyby
3. Zřetelné přerušení činnosti s následným správným dokončením – Proband zvládne odcvičit cviky tvořící sebeobrannou aplikaci ve správném pořadí, nicméně jednotlivé pohyby na sebe nenavazují plynule
4. Zřetelné přerušení činností bez následné činnosti – Proband přeruší činnost a očividně neví, jak dál pokračovat
5. Bez návaznosti činností – Jednotlivé činnosti na sebe nijak nenavazují

Stabilita + přemísťování

1. Pevné a správné postoje – Postoje odpovídají popisu správné techniky
2. Mírná nestabilita při činnostech – Lehký předklon či úklon těla, který by mohl ohrozit za jistých podmínek stabilitu
3. Problémy s udržením stability při činnostech – Lehké zavravorání či chvilková ztráta rovnováhy
4. Špatná stabilita při činnostech – Proband špatně drží tělo, dochází k výrazným ztrátám rovnováhy, které nekončí pádem
5. Velmi špatná stabilita při činnostech – Ztráta rovnováhy vedoucí k pádu

Reálná aplikace činnosti

1. Plně funkční aplikace – Aplikace splňuje technické i všechny zbylé požadavky a byla by bez problémů funkční i v reálné situaci
2. Funkční aplikace s menšími chybami – Aplikace provedena s drobnými nedostatky, které však nijak zásadně neohrožují její reálné použití při sebeobraně
3. Reálně snížená funkčnost aplikace – Proband má nedostatky v technice, ztrácí stabilitu, pohyby jsou přerušované a bez plynulé návaznosti

4. Omezená možnost aplikovat předvedené činnosti – Výrazné technické nepřesnosti, spojené s vrávoráním hraničícím s pádem a přerušovaným provedením činností
5. Bez reálné možnosti aplikace činností – Zcela nefunkční provedení aplikace, ztráty stability spojené s pády, techniky vedené po špatných drahách

Příloha 7: Multimediální zpracování – DVD

Obsah: Postoj

Pády - Pád vpřed kotoulem

Pád vpřed přímý

Pád vzad přímý

Pád stranou přímý

Údery - Přímý úder

Obloukový úder

Spodní úder

Kopy - Přední kop

Obloukový kop

Kop kolenem

Nácvik technik na pytel

Sebeobránné aplikace –

Obrana proti chycení za paži

Obrana proti obloukovému úderu

Obrana proti chycení za oděv

Obrana proti držení zezadu za tělo