

MUNI
SPORT

**Mezioborový kongres DOPRAVNÍ ÚRAZOVOST
ZNALECTVÍ V ČESKÉ REPUBLICE**

Sebeobrana

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií

PhDr. Michal Vít, Ph.D.

doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Sebeobrana, úpoly, nutná obrana

- Sebeobrana je termín tělocvičný, jedná se o druh úpolové činnosti
- Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera
 - Průpravné úpoly
 - Úpolové systémy (úpolové sporty, bojová umění, sebeobranné systémy)
 - Sebeobrana
- V případě obrany člověka proti člověku stanovuje meze jednání institut „nutné obrany“ podle § 29 TZ, v případě útoku zvířetem „institut krajní nouze“ § 28 TZ
- **Sebeobrana vzniká aplikací úpolů v podmínkách nutné obrany nebo krajní nouze**

Termín „sebeobrana“

- Neexistuje jednotná definice a pojetí sebeobrany
- V různých kulturách může být chápána rozdílně
 - Sebeobrana, sebeochrana, nutná obrana
 - Self-defense, Self-protection, Self-preservation
- Není známá žádná syntetická teorie sebeobrany
- Můžeme sledovat různé systémy a metody
- Sebeobrana lze chápat jako

„otevřený systém prostředků určených k obraně zájmů chráněných zákonem“

Sebeobrana v soudním znalectví

- Obor sport – Odvětví sport – provozování, specializace sebeobrana, úpolové sporty, bojová umění.

Vývoj sebeobran v 1. polovině 20. stol.

Rok	
1862	zápas s prvky sebeobran v Sokolské soustavě
1907 – 1910	džúdžucu/džúdó při VŠ sportu Praha (František Smotlacha)
1919	překlad příručky sebeobran Jiu – jitsu (Edmond Vary)
1932	Jiu – jitsu. Kniha pro ty, kdož se chtějí stát nepřemožitelnými (Mikolášek)
1938	Boj zblízka – Sebeobrana (Ministerstvo národní obrany)
1944	Džiu – džitsu (Šíma, Krákora)
1947	Jiu-Jitsu: Sebeobrana (Mráček) Skautská výcviková příručka
1947	Umíte se bránit? Zápas jiu – jitsu (Slípka)

Vývoj sebeobrany v 2. polovině 20. stol.

- Rozvoj úpolových sportů se vztahem k sebeobraně (džudó, džúdžucu, sambo, karate aj.)
- Originální pokus Špičky a Nováka o ustanovení nového **systemu sebeobrany vytvořeného na vědeckých základech** vedl ke vzniku vlastního systému „**Brana**“
- Autoři vypracovali složitou teorii a názvosloví v esperantu
 - sindefendologie – nauka o sebeobraně
 - batalagologie – nauka o bojových akcích
 - sinprotektologie – nauka o sebeochraně
- Tento systém se v praxi neujal a lze jej považovat za mrtvý

Výuka sebeobranu na FSpS MU

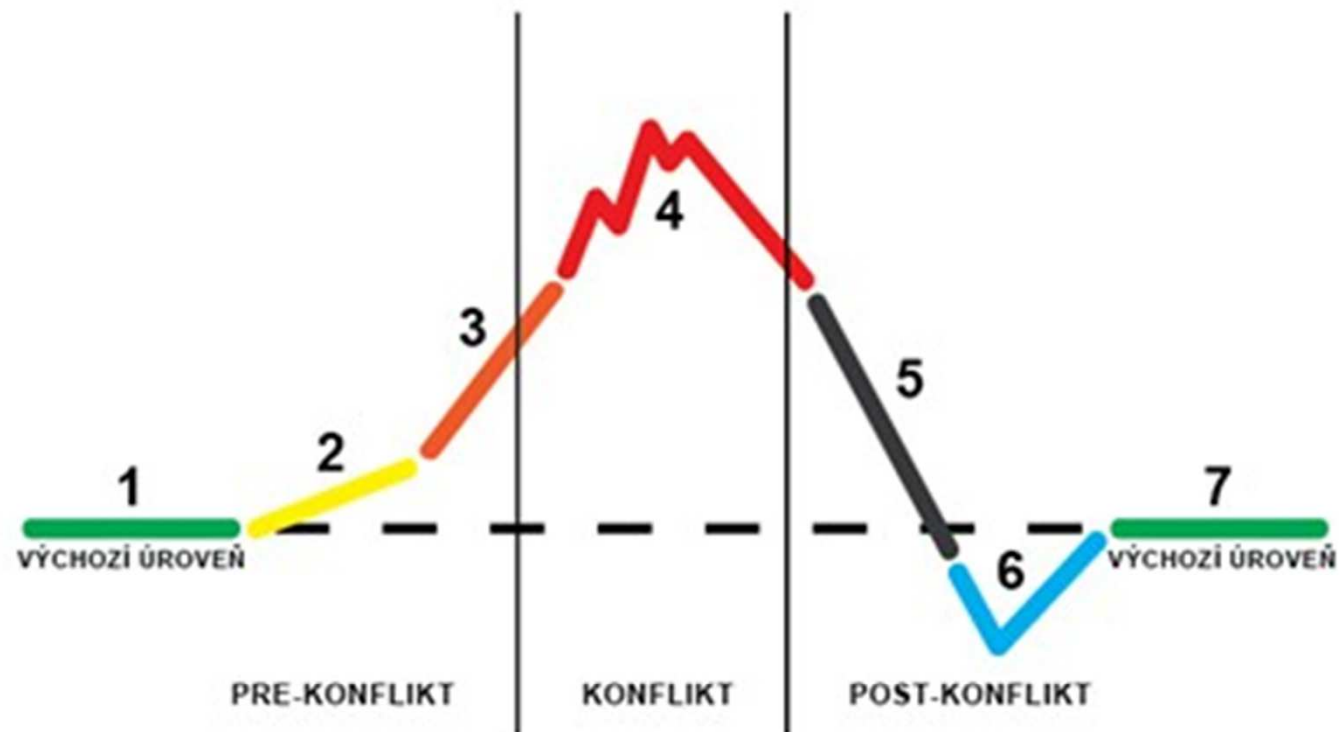
- **Jediná veřejná VŠ v ČR i ve světě se zaměřením na sebeobranu**
- **Speciální edukace bezpečnostních složek**
 - (specializace programu Bc. Programu Tělesná výchova a sport)
 - Úpolové sporty (zápas, box, džudo, karate, aikido)
 - Sebeobrana 2 semestry
- **Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek**
 - (Mgr. studijní program)
 - Osobní sebeobrana
 - Donucovací prostředky
 - Modelové situace v sebeobraně
 - Projekty profesní sebeobranu

Systematika sebeobran

Sebeobrana			
Osobní		Profesní	
Specifické skupiny	Děti	Bezpečnostní složky	Policie ČR
	Ženy a dívky		Obecní policie
	Senioři		Vojenská policie
	Tělesně postižení		Justiční stráž
	Aj.	Ozbrojené složky	Armáda ČR
		Ostatní profese	Zdravotnická záchranná služba
			Hasiči
	Aj.		

CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



- 1. Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
- 2. Iniclace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
- 3. Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
- 4. Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
- 5. Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
- 6. Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
- 7. Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

Multifaktoriální povaha sebeobran

– Základní faktory střetnutí

- Psychologický
- Taktický
- Technický
- Kondiční

Modelové situace

- Inscenační metoda založená na hraní rolí podle scénáře
 - Otevřené scénář
 - Scénáře se zadáním

- Funkce
 - Výuková metoda
 - Testovací metoda
 - Výzkumná metoda

Způsob reakce na ohrožení

Aktivní

- Boj (fight)
- Útěk (flight)

Pasivní

- Zmrznutí (freeze)

Reakční schopnost v sebeobraně

Reakční schopnost a je základním limitujícím faktorem úspěšného řešení pohybového. Rozlišujeme 4 stupně reaktivity v úpolových činnostech:

Stupeň reaktivity	Způsob obrany	Motorické projevy	Název
1	pasivní	krytí vitálních zón bez protiakce	obrana pasivní
2	reaktivní	odvracení akutních útoků (krytí) a útočení (akce-reakce)	obrana následným útokem
3	aktivní	protiútok provedený současně s akcí protivníka (kontrování)	obrana protiútokem
4	proaktivní	předejití akce protivníka (útok, blokování jeho akce)	obrana útokem

Výzkum na FSpS MU

- Simulace útoku člověka ozbrojeného nožem
- 2 modelové sebeobrané situace
 - Low anxiety (otevřený scénář s nízkým stresem)
 - High anxiety (scénář s úkolem s vysokým stresem)



Videozáznam a měření

Brýle Technaxx TX-25
(časová osa)



E4 Wristband
(electrodermální aktivita)



Polar + hrudní pás H10
(HRV)



Expertní hodnocení

- 5 expertů na sebeobranu
- 1 expert na soudní lékařství
- Hodnocení behaviorálních dat
- Ex post z videozáznamu
- 5-stupňová škála



Hodnotící kritéria – sebeobránný výkon

1. Komunikace
2. Vzdálenost
3. Reakce
4. Technika
5. Kontrola
6. Stabilizace

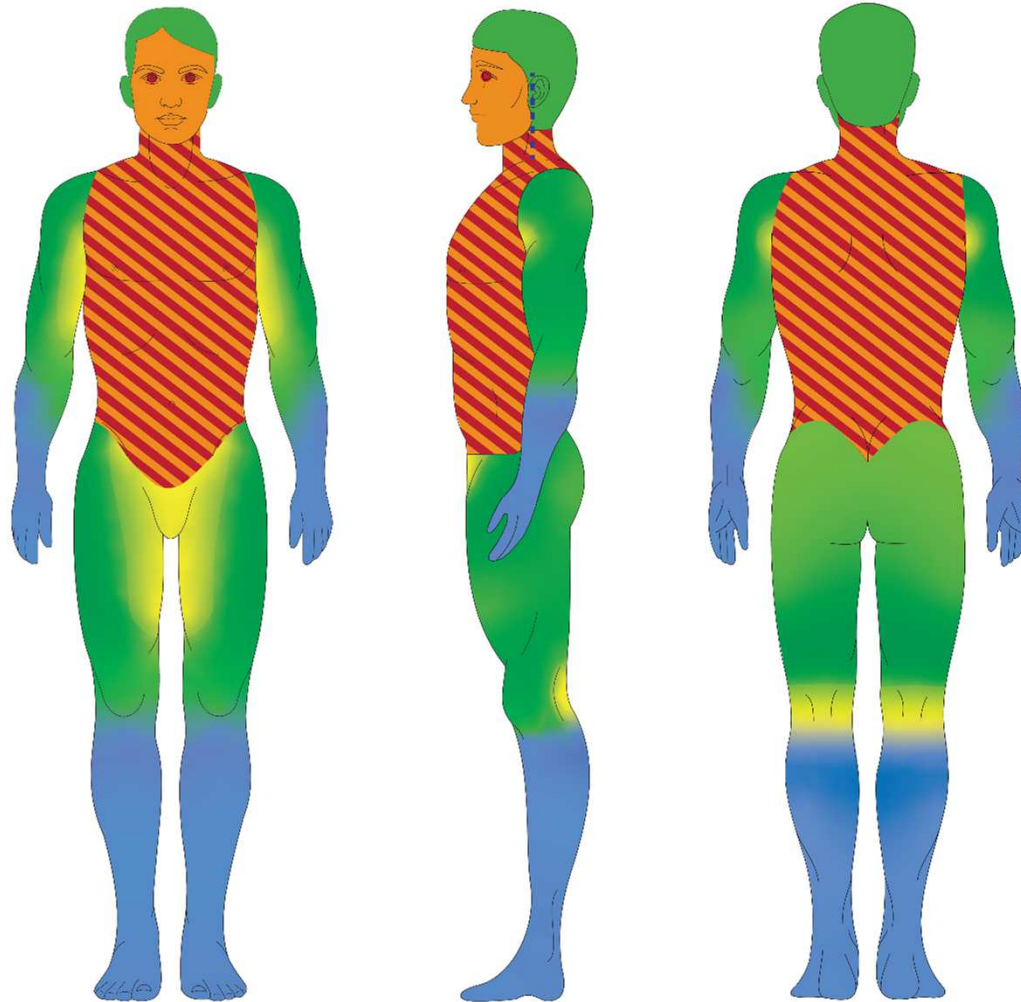


Hodnotící kritéria – způsob reakce

- Tendence k reakci
 - Aktivní = „boj nebo útěk“
 - Pasivní = „zmrznutí“

0	1	2	3	4
Výrazně zmrznul	Středně zmrznul	Mírně zmrznul	Spíše „boj nebo útěk“ reakce	Jasná „boj nebo útěk“ reakce

Hodnotící kritéria – pravděpodobnost přežití



Výzkumný soubor

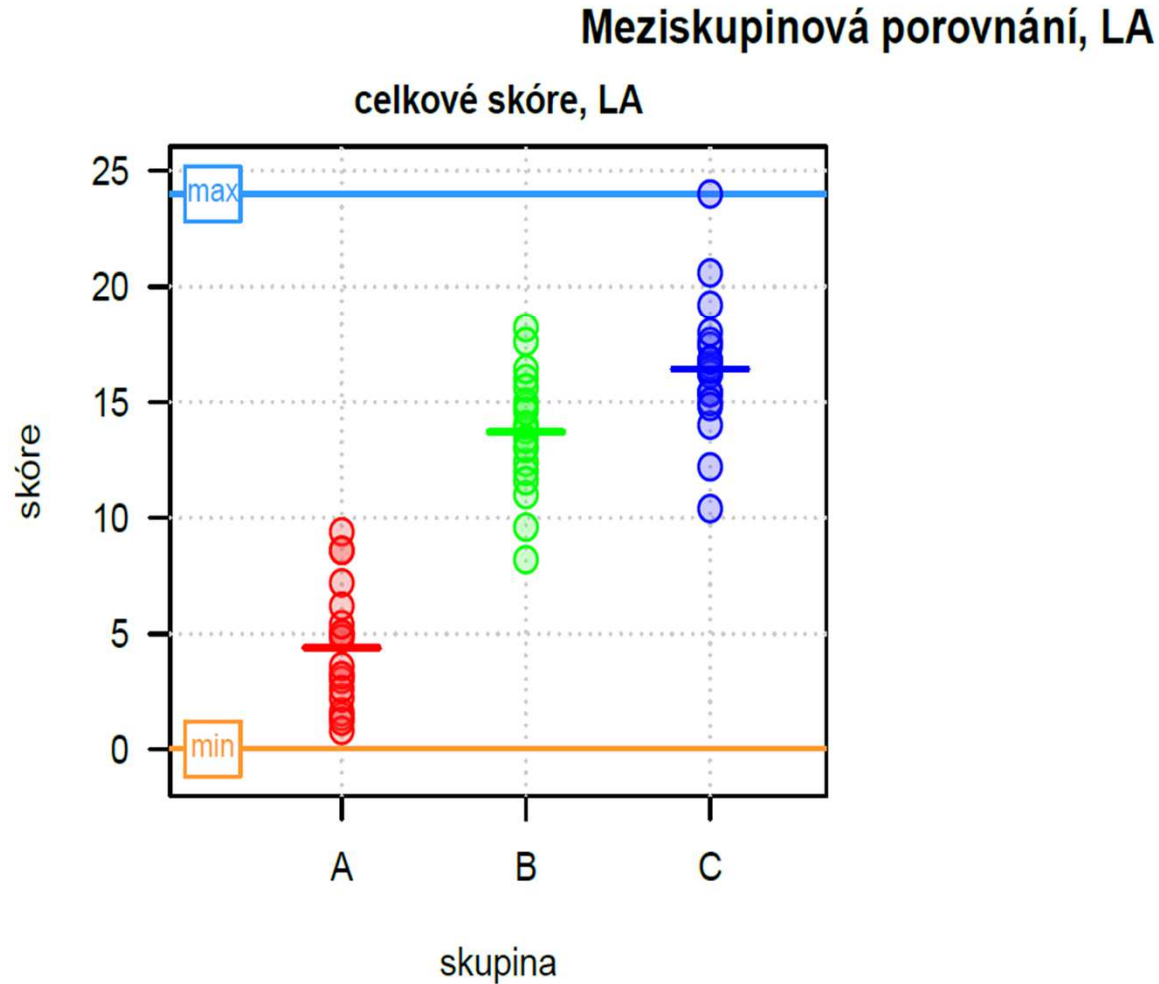
Rok 2019-2020

- Skupina A
 - N=20 mužů bez zkušenosti se sebeobranou a bojovými uměními
- Skupina B
 - N=20 mužů z bakalářského obor SEBS (2 semestry sebeobrany)
- Skupina C
 - N=20 profesionálů z vysoce trénovaného útvaru určeného pro boj s obzvláště nebezpečnými (ozbrojenými) pachateli

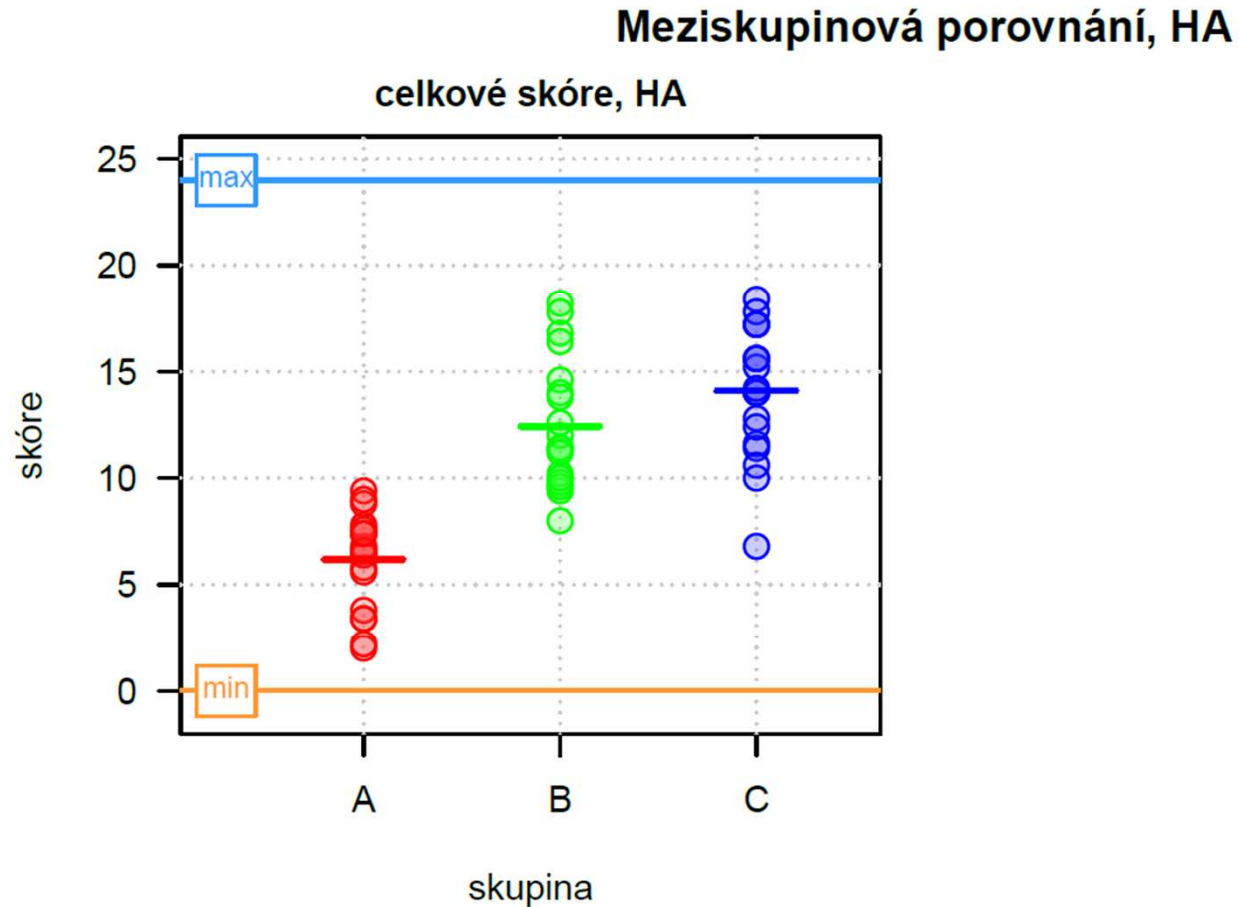
Rok 2021

- Skupina B
 - N=20 žen z bakalářského obor SEBS (2 semestry sebeobrany)

Skóre sebeobránného výkonu LA scénář



Skóre sebeobránného výkonu HA scénář



Závěry

- Trénovanost v sebeobraně snižuje pravděpodobnost pasivní reakce (tendence k freeze)
- Trénovanost zejména v úpolových sportech nepredikuje úspěch v sebeobránných situacích
- Trénovanost nemusí korelovat s vyšší šancí na přežití
 - Pasivní oběti
 - Aktivní oběti

Závěry

- Scénáře jsou funkční simulací podmínek nutné obrany
- Představují dostatečnou výzvu i pro trénované profesionály
- Díky kvalitní adjustaci zatížení jsou bezpečné
- Množství fyziologických a behaviorálních dat
- Odborné know-how využitelné pro
 - vědecké účely
 - soudní znalectví

Závěry

- V současnosti existuje značně rozdílná aplikační praxe týkající se hodnocení jednání napadené osoby v rámci institutu nutné obrany (§ 29 zákona č. 40/2009 Sb., TZ)
- Řada soudních rozhodnutí obsahuje hodnocení, které by měl hodnotit soudní znalec v oboru sebeobrany
- Využití dat a znalostí zaměstnanců FSpS MU v soudním znalostí v oboru sebeobrany

MUNI
SPORT

Děkuji za pozornost

PhDr. Michal Vít, Ph.D. e-mail: vit@fsps.muni.cz