

# **Didaktika sebeobranu**

## **Otázky a Odpovědi**

1.

Rozdíl mezi sebeobranou  
a sebeochranou

# Sebeobrana

Je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací, apod.) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobranná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem. (především život a zdraví člověka, či majetek).

# Sebeochrana

Podle povahy uplatňovaného násilí rozeznáváme jednak tzv. situace **sebeobranné**. Útočník v nich používá krajních forem násilí, ohrožujících zdraví nebo život napadeného. Tyto situace jsou u nás poměrně dosti rozšířené.

Dost se ale i stává, že útočník napadeného uchopí za oděv či určitou část těla, cloumá jím, strká do něho atd. když útočník sice používá násilí nebo jím hrozí, avšak neuvádí v bezprostřední nebezpečí zdraví nebo život, obránce nelze používat zákroků, které by důvodně mohly vést k poranění nebo dokonce usmrcení útočníka.

Takové situace nazýváme **sebeochranné** a disciplínu, která se jimi zabývá, sebeochranou.

self - defense

self – offense

self – protection

self - preservation

2.

## Výukové metody

- A. Metody z hlediska pramene poznání a typu poznatků – aspekt didaktický
- **Metody slovní**
- *monologické metody (např. vysvětlování, přednáška,...)*
- *dialogické metody (např. rozhovor, diskuse, dramatizace,...)*
- *metody písemných prací (např. písemná cvičení, kompozice,...)*
- *metody práce s učebnicí, knihou*
- **Metody názorně demonstrační**
- *pozorování předmětů a jevů*
- *předvádění (předmětů, modelů, pokusů, činností,...)*
- *demonstrace obrazů statických*
- *projekce statická a dynamická*
- **Metody praktické**
- *nácvik pohybových a pracovních dovedností*
- *žákovské laborování*
- *pracovní činnosti (v dílnách, na pozemku)*
- *grafické a výtvarné činnosti*
- B. Metody z hlediska aktivity a samostatnosti žáků – aspekt psychologický
- C. Struktura metod z hlediska myšlenkových operací – aspekt logický
- D. Varianty metod z hlediska fází výchovně vzdělávacího procesu – aspekt procesuální

3.

Bojový (úpolový) sport

Bojové umění

Sebeobrana



4.

Služební zákrok vs. sebeobrana

Profesní sebeobrana vs. služební  
zákrok

5.

Použití donucovacích prostředků  
(a zbraně)

vs.

technické prostředky v sebeobraně

6.

Reálná sebeobrana

7.

## Motorické učení

# Fáze motorického učení

<b>fáze</b>	<b>znaky</b>	<b>název</b>	<b>úroveň dovednosti</b>	<b>mentální aktivita</b>	<b>proces v CNS</b>
<b>1.</b>	počáteční seznámení instrukce motivace	<b>Generalizace</b>	<b>nízká</b>	<b>vysoká</b>	<b>Iradiace</b>
<b>2.</b>	zpevnění zpětná aferentace slovní kontrola	<b>Diferenciace</b>	<b>střední</b>	<b>střední</b>	<b>Koncentrace</b>
<b>3.</b>	zdokonalování retence koordinace	<b>Automatizace</b>	<b>vysoká</b>	<b>nízká</b>	<b>Stabilizace</b>
<b>4.</b>	transfer integrace anticipace výkon	<b>Tvořivá koordinace</b>	<b>sportovní mistrovství</b>	<b>vysoká</b>	<b>Tvořivá asociace</b>

8.

Hrubá X jemná  
motorika

- **Jemná motorika**

Motorika prstů a artikulačních orgánů. Je řízena aktivitou drobných svalů a vypovídá o manipulačních schopnostech, ...

- **Hrubá motorika**

silový výsledek, který využívá velkých svalových skupin jako nohy, ruce; normálně jsou to tlačení a tažení, jsou rozšířené když se dostaví reakce adrenalinu

- **Komplexní**

zahrnují koordinaci oko ruka, načasování, sledování, mají multi-technické části

série kombinací motorických dovedností, mají optimální výkonnost mezi 115 – 145 bpm

- Výzkumy zjistily, že průměrný student se bude hrubé motorické dovednosti učit rychleji než jemné nebo komplexní.
- Hrubé motorické dovednosti jsou většinou snadněji naučitelné.
- Průměrné motorické dovednosti mohou být naučeny ve třech minutách nebo dříve, nebo během 25ti opakování.



9.

Projev stresu

- 115 bpm – zhoršují se jemné motorické dovednosti
- 146 – 175 bpm – zhoršují se komplexní motorické dovednosti – optimální dovednosti k přežití a boji
- Zhoršují se rozeznávací procesy a vnímání se zužuje
- 176 a výš – hyper bdělost a iracionální chování

# Hyper ostražitost

- Je často popisována jako zamrznutí na místě a dostavuje se když je identifikován vysoký stupeň hrozby.
- Janis a Mann (1977) popisují hyperostražitost, když nastává nebo bezprostředně hrozí vážné fyzické poškození nebo smrt a čas na řízení hrozby je krátký. Za těchto podmínek jednotlivec jedná impulzivně.

# 10. Spouštěče

- Reakce osoby na podnět
  - Psychická
  - fyzická

11.

Embryonální pozice (poloha)



<http://blog.predatorbdu.com/2013/07/sage-dynamics-firearms-training-fetal.html>

12.

Deeskalační pozice





13.

Uzavřené vs. Otevřené  
motorické dovednosti v sebeobraně

# Uzavřené motorické dovednosti

- Jsou vedené ve statickém prostředí

Např. střelba, když po vás nikdo nestřílí

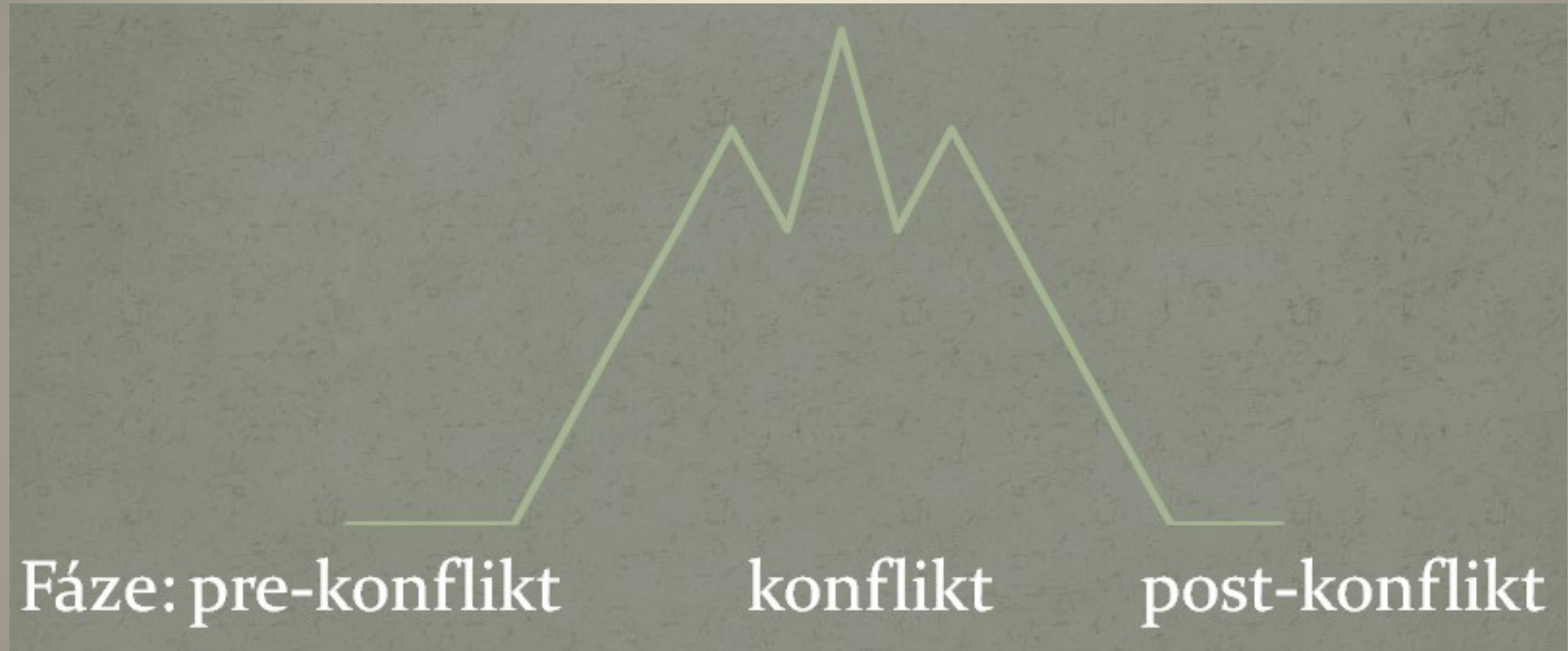
# Otevřené motorické dovednosti

- Dovednosti vedené v dynamickém prostředí a mohou být považovány za reakční motorické dovednosti.

Např. aktuální bojová střelba ve které by musel policista reagovat proti smrtící síle útočníka.

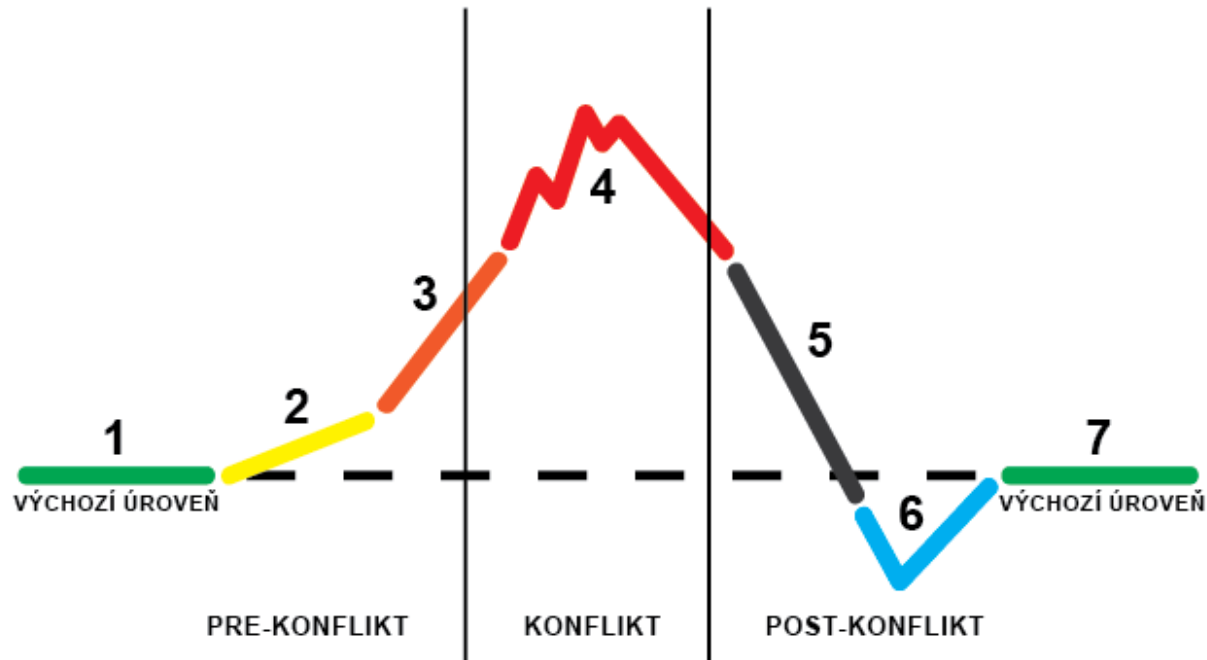
14.

Fáze konfliktu



- Prekonflikt
  - Vzdělání – znalostní doména (příprava na konflikt)
  - Inicie – podnět, který je příčinou konfliktu
  - Eskalace
- Konflikt
  - Konfrontace – použití síly (tzv. žebřík použití síly – Jim Wagner)
- Postkonflikt
  - Stabilizace – únik, zadržení útočníka, první pomoc, kontakt s policií
  - Normalizace – hospitalizace, trestní řízení
  - Evaluace – poučení se ze skutečností, pokrok v tréninku

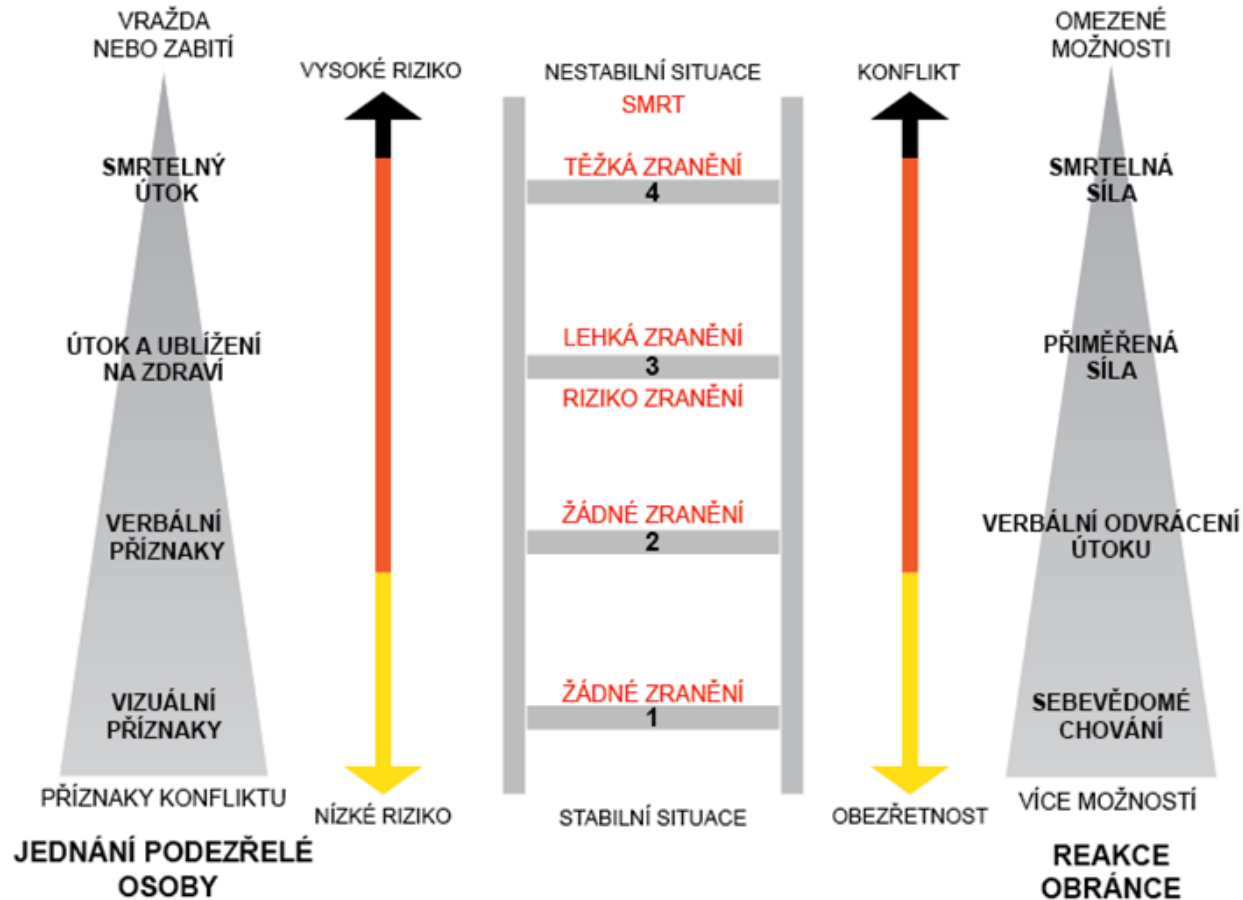
# CYKLUS KONFLIKTU PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



- 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



# ŽEBŘÍK POUŽITÍ SÍLY PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



## POSOUZENÍ HROZBY

**Smrtelná síla:** Jakákoliv síla, která pravděpodobně způsobí smrt nebo vážná zranění

**Přiměřená síla:** Stupeň síly odpovídající přiměřenému a racionálnímu jednání osoby v dané situaci

**Verbální odvrácení útoku:** Slova nebo naopak mlčení použité pro zklidnění situace místo jejího eskalování

**Sebevědomé chování:** Fyzický vzhled vypovídající o sebevědomí a odhodlání

**Posouzení hrozby:** Předvídání pravděpodobného vývoje konfliktu dříve než nastane (na všech úrovních)

15.

Osobní direktiva

„V případě útoku udělám co bude v mých silách, abych se vyhnul konfrontaci za použití co nejméně násilí hrozícímu jak mě, tak mým protivníkům.

- Direktiva jsou něco jako váš osobní rozkaz (mise)
- Je mentální podnět, který vám pomáhá přepnout
- Pokud je reálná a podpořená realistickým tréninkem, pak pomůže právě tehdy, kdy ji budete potřebovat

16.

Hickův zákon

- Britský psycholog William Edmund Hick
- Definuje čas, který osoba potřebuje k tomu, aby se dokázala rozhodnout na základě možností, které má.
- Zákon **zkoumá kognitivní (rozpoznávací) schopnost výběru jako reakci na určitý stimul**. Množství času, které daná osoba potřebuje ke zpracování informací, se nazývá stupeň získání informací (rate of gain of information).

- Vztah mezi stimulem a výběrem reakce poprvé publikoval Franciscus Donders v roce 1868. Později, v roce 1885, J. Merkel objevil a vědecky dokázal, že **reakční čas na stimul je delší, pokud existuje větší počet variant reakcí.**

17.

Obranné instinktivní reakce a jejich  
využití v sebeobraně

18.

Rozhodovací proces v sebeobraně  
(vnímání a vyhodnocení hrozby)



19.

Motorické dovednosti v situacích  
ohrožení života (v sebeobraně)

20.

Reakční časy v sebeobraně

reakční čas + čas pohybu = čas  
odpovědi

# Reakční čas

- Je funkce, která nastane mezi senzory nervového systému a schopnosti mozku rozeznat a identifikovat správnou odpověď na konkrétní hrozbu;
- Reakční čas je definován jako čistá rozpoznávací úloha
- (analýza/rozhodnutí, formulace strategie, motorická iniciace)

# Čas pohybu

- Je normálně definován jako časový interval mezi započítáním a ukončením pohybu.
- V tomto případě tréninku přežití je čas pohybu, který by byl identifikován jako trvání času specifické dovednosti přežití do jejího ukončení

# Čas odpovědi

- Toto je kombinace reakčního času a času odpovědi.
- Je to čas od vnímání (rozpoznání) podnětu hrozby do kompletní studentovy odezvy.

21.

Zkrácený výcvik

vs.

výuka dlouhodobá

22.

Páky v sebeobraně

... přivedení kloubních pohyblivých částí lidského těla do nepřiměřené polohy, tj. na hranici normální pohyblivosti popř. za tuto mez ...

... uvedení kloubních spojení do nefyzilogických poloh ...

Kansecu waza – zneškodnění soupeře páčením

Ude hišigi gatame – páčení natažené paže

Ude garami gatame – páčení ohnuté paže



23.

Barevný kód zavedený Jeffem Cooprem

Coopova stupnice připravenosti  
(nerozepisovat barevné kódy)

Barevný kód, byl původně zavedený Jeffem Cooprem, neměl nic společného s taktickou situací nebo úrovní ostražitosti, ale spíše se stavem mysli. Jak učil Cooper stupeň ohrožení se vztahuje s úrovní ochoty s tím něco dělat, a který vám umožní přechod z jedné úrovně k jiné. To vám umožní správně zvládnout danou situaci. Cooper netvrdil, že něco vynalezl, ale byl zřejmě první kdo barevný kód používal jako projev duševního stavu.

24.

Stupně bolesti

„Z hlediska džiu-džitsu rozeznáváme 3 stupně bolesti. Rozdělení toto vyhovuje praxi džiu-džitsu, nic však neříká o způsobu, jakým je bolest způsobena. Stejný zákrok může způsobit bolest kteréhokoliv stupně podle způsobu, jakým byl prováděn nebo podle citlivosti soupeře.

### 1. stupeň:

Bolest lze vůli přemoci, jednat tak, jako by nebyla pocítována. Vědomí je však rozděleno k přemáhání bolesti a k pokračování právě prováděného úkonu.

### 2. stupeň:

Bolest lze přemoci jen s vypětím celé vůle a je na krátký čas. Vědomí je rozděleno mezi snahu pokračovat ve výkonu a zbavit se bolesti.

### 3. stupeň:

Bolest nelze vůli vůbec přemoci. Nastane úplné podání se bolesti. Nelze-li se bolesti vyhnout, nastane bouřlivá reakce, křičení, svíjení se nebo bezvědomí.“ ŠÍMA, KRÁKORA (1944, str. 162)