

Teorie sebeobraný

Základní studijní literatura

- [Základy osobní sebeobrany](#)
- [Sebeobrana](#)

- [Teorie sebeobrany](#)

- NÁCHODSKÝ, Z. (2006). *Nebojte se bránit.*
- Pavelka, R. , Stich, J. (2015). *Sebeobrana*
- ČERNÝ, P., GOETZ, M. (2004). *Manuál obranné střelby.*

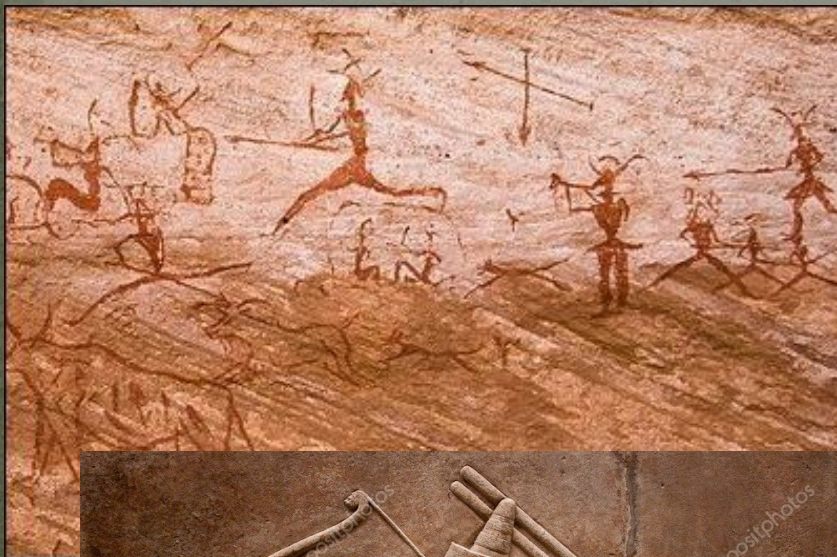
- Lawrence, K.A., Miller, R. (2018). *Přiměřená sebeobrana: Efektivní rozhodování v násilné situaci.*
- Miller, R. (2017). **Realita násilí: K čemu jsou bojová umění ve skutečném světě**
- Miller, R. (2018). **Komunikace v konfliktu**
- Sutton, Ch. (2018). **Psychologie sebeobrany: Jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě**

Od výcviku založeném na víře
přes zkušenost k důkazům

Úvod prezentace a její cíle

- Je zde velké množství různých systémů výcviku, odlišují se
 - Pohybovými vzorci
 - Taktikou
 - Technickými prostředky
 - ...
- Zajímá nás obecný přístup systému k informacím, širší filozofický rámec výcviku a interakce systému, instruktora a studentů

Vývoj obrany: nebezpečí zůstává...



Vývoj obrany: nebezpečí zůstává...



Auguste Comte (1798-1857)

- **Tři stádia lidského myšlení**
- Religiózní, teologické (do 14. stol.)
- Metafyzické (abstraktní) (do 19. stol.)
- Vědecké, pozitivní

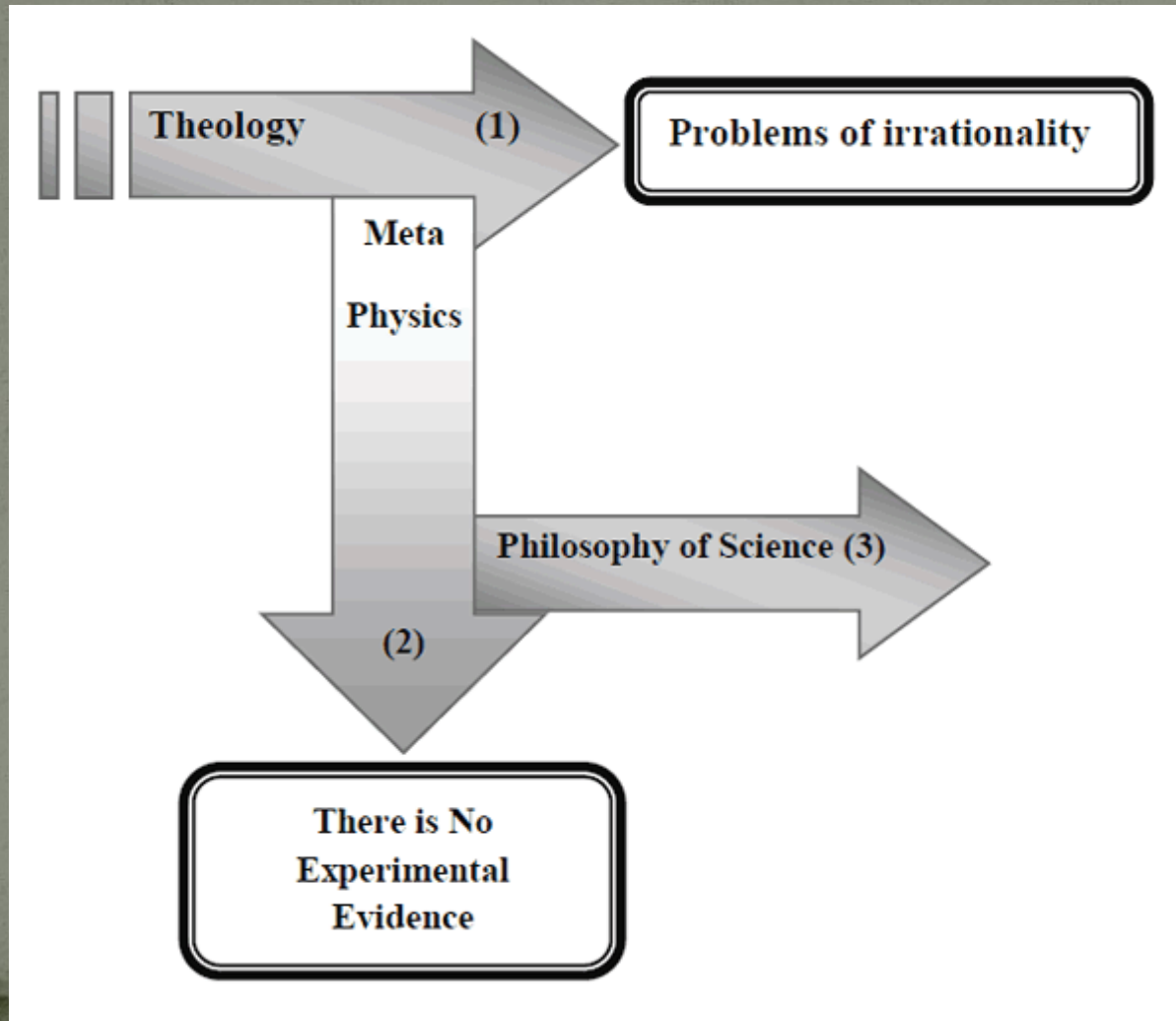
Přechod mezi stádií

- *Doplněk* – objevují se nové myšlenky, mění se struktura
- *Dominance* – doplněk vítězí nad starými, sociálně-kulturními zvyky
- *Konflikt* – mezi starými a nastupujícími zvyky dochází ke konfliktu, chvíli převládá anarchie
- *Porozumění* – jako přechodné stadium slouží metafyzika
- *Kultura* – sociální struktura je ovlivněna kulturou
- *Pozitivistické stadium* – umožňuje opravdové pochopení, jak společnost funguje

Auguste Comte (1798-1857)

- Tři stádia lidského myšlení
- religiózní, teologické (do 14. stol.): produkce všech jevů, které není možno vysvětlit jinak, je přisuzována nadpřirozeným silám a bytostem (1. animismus (fetišismus), 2. polyteismus, 3. monoteismus)
- Metafyzické (abstraktní) (do 19. stol.): bůh nestojí přímo za vším, nadpřirozené síly jsou nahrazovány abstraktními silami (např. příroda).
- Vědecké, pozitivní: absolutní poznání není možné; vědecké zákonitosti, následnosti a podobnosti mezi jevy, vysvětlení, založená na pozorování, pokusu a porovnávání; vědecké myšlení.

Auguste Comte (1798-1857)



Interakce systém – instruktor – student



system

- Jednotlivé prvky
- Vztahy mezi prvky

instruktor

- Vzdělání v systému
- Zvnitřnění systému
- Osobnostní předpoklady
- Podmínky organizace

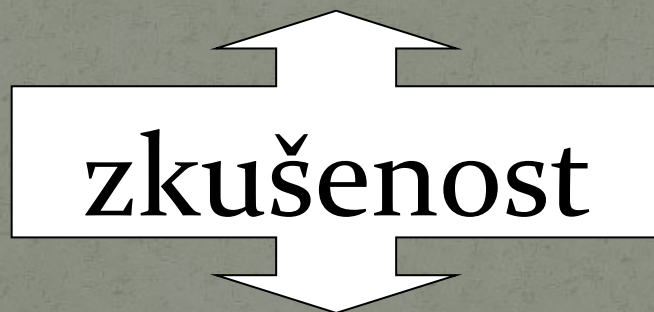
student

- Možnost přijmout informaci
- Schopnost přijmout informaci
- Příležitost k uplatnění informace

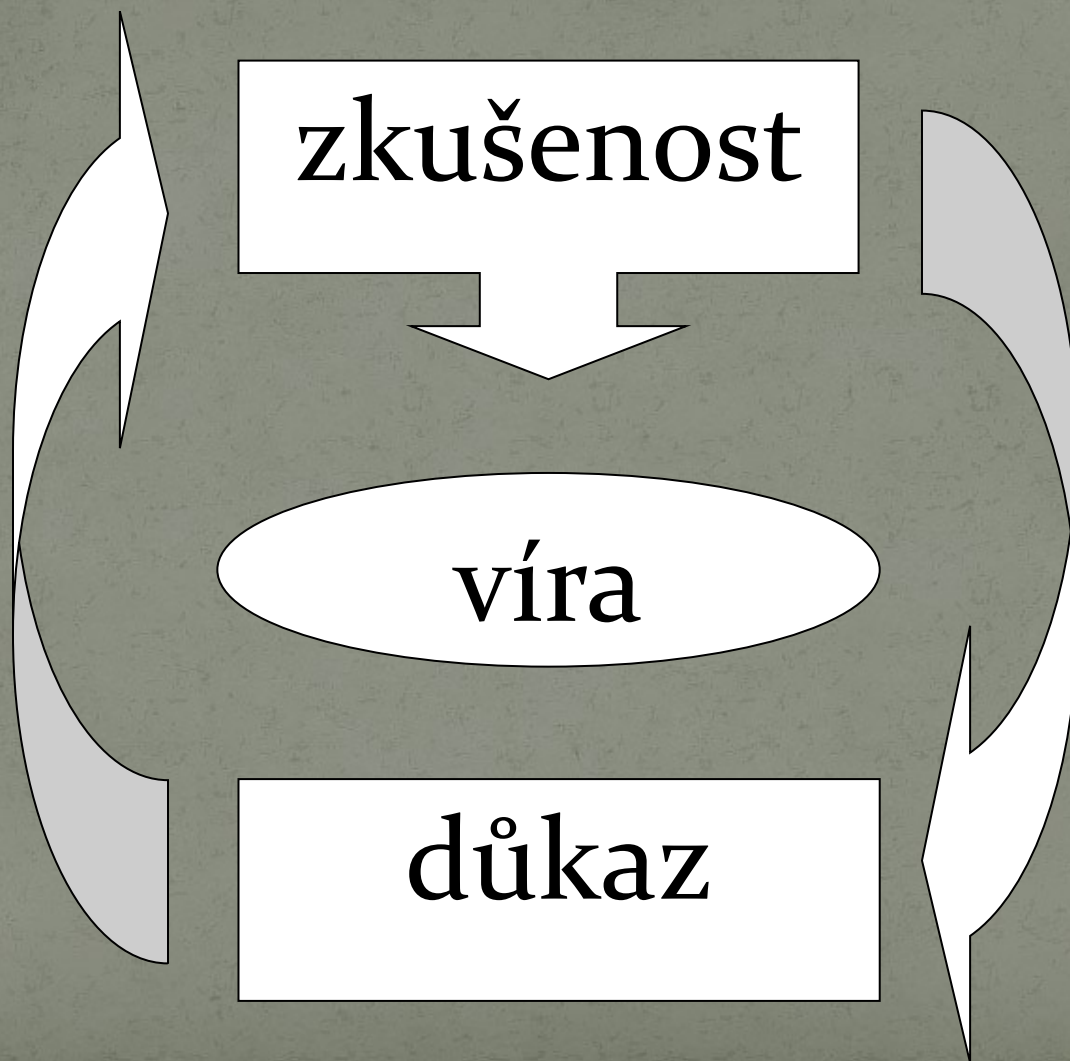
Evoluce filozofického rámce výcviku

- V prehistorii nepřemýšlíme o výcviku. Přežití bylo založené na osobní zkušenosti (i náhodě)
- Výcvik založený na víře
 - zejména v kulturách s vertikální sociální strukturou. Informace předává formálně stanovená osoba, dědic.
- Výcvik založený na zkušenosti
 - v otevřenějších kulturách, informace předává nejzkušenější osoba bez ohledu na původ
- Výcvik založený na důkazech
 - Současný trend a potřeba v demokratické společnosti

Výcvik založený na víře



Výcvik založený na zkušenosti



Komponenty výcviku

- Teoretická příprava
- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Praktická aplikace
- Řešení modelových situací
 - hraní rolí, přehrávání scénářů zasazených v širším kontextu
 - rozvoj řízení stresu
 - možnost mnoha alternativních řešení
 - rozvíjení schopnosti pozorovat, orientovat se, rozhodnout se a konat

LeadingOff

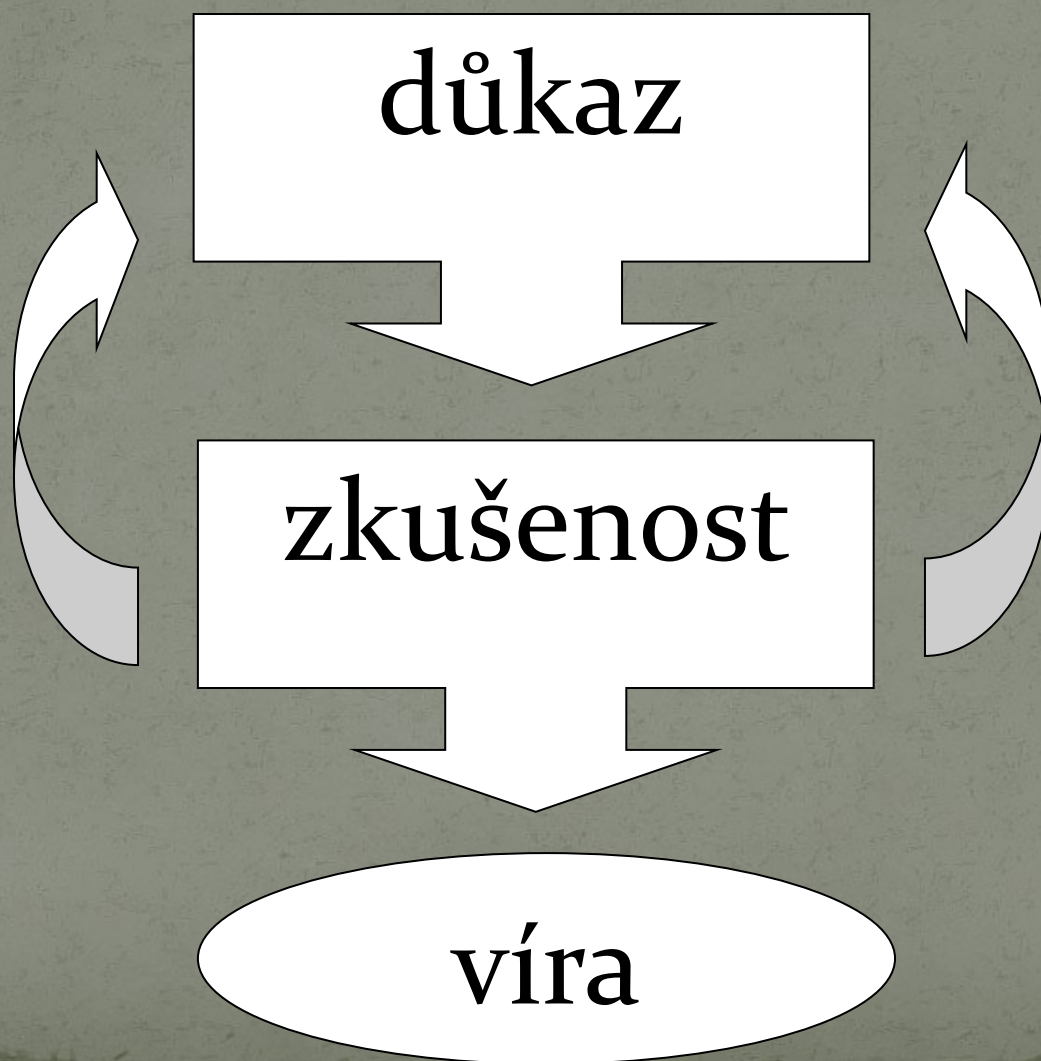
Bat out of Hell

A bat that slipped out of the hands of Indians catcher Kelly Shoppach terrorized the crowd at Ameriquest Field in Arlington, Texas, on Sept. 3. The fan who was struck by the bat (in green T-shirt) suffered a broken rib.

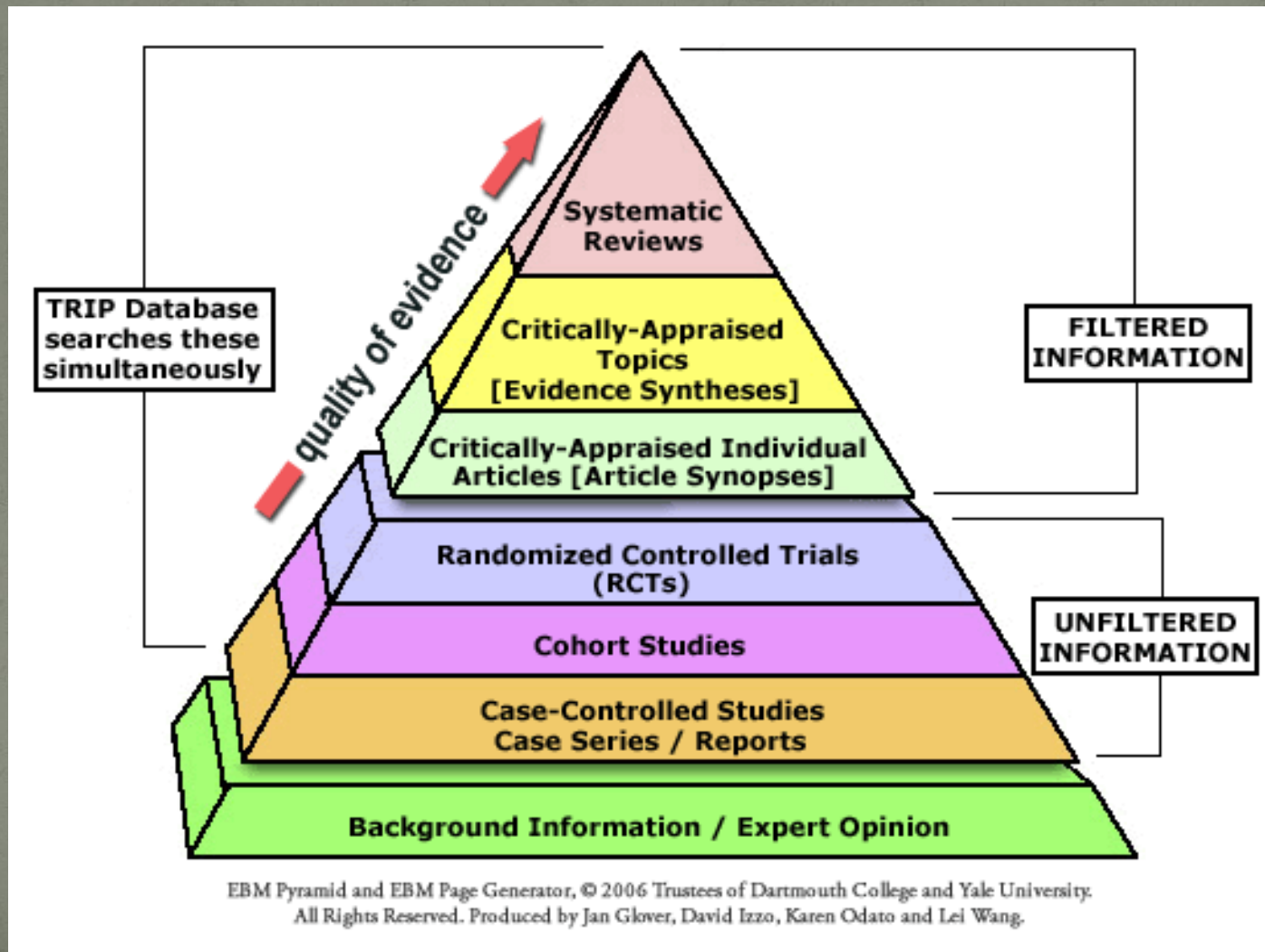
Photograph by Ron Jenkins/Fort Worth Star-Telegram



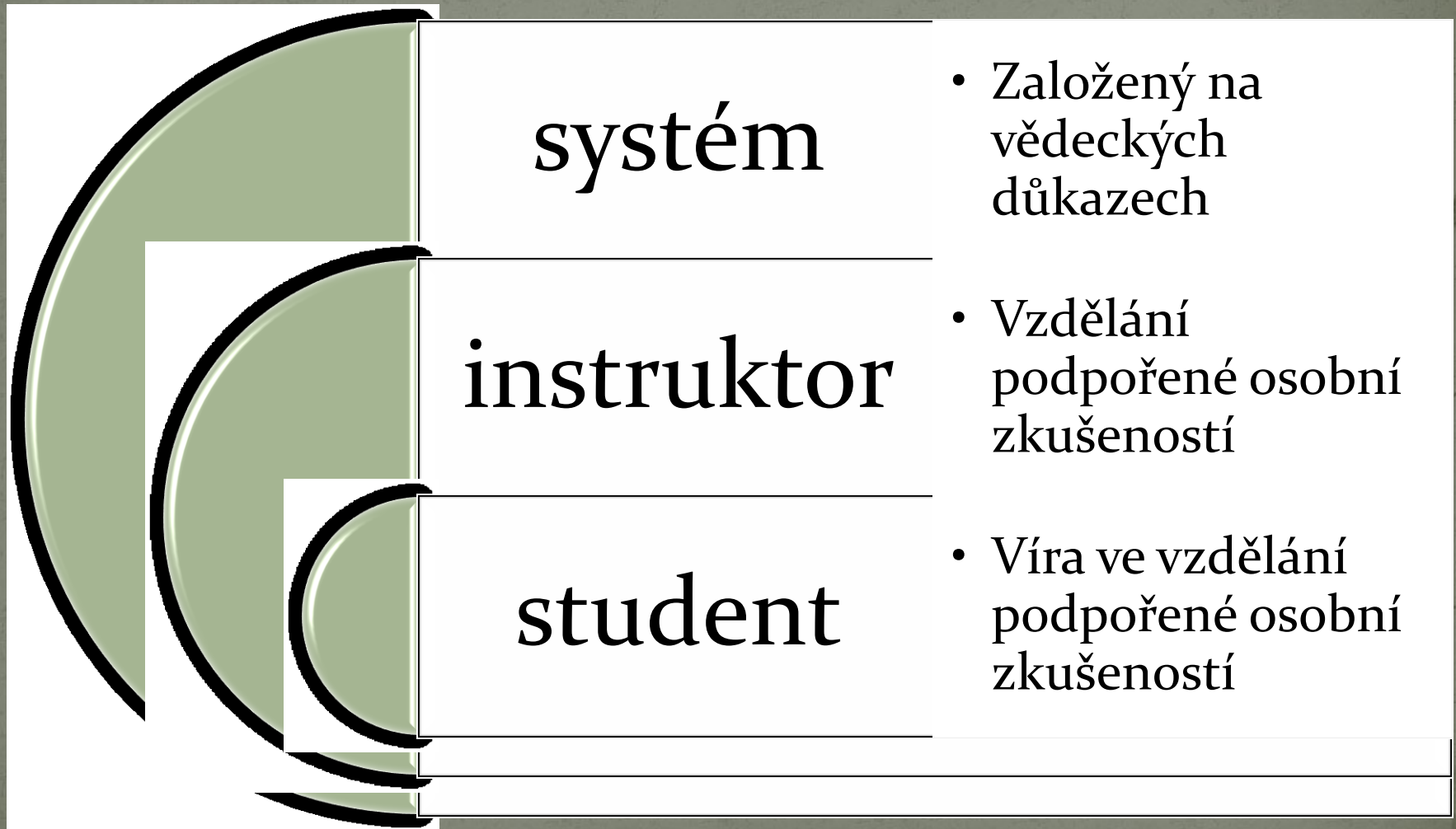
Výcvik založený na vědeckých důkazech



Sebeobrana založená na vědeckých důkazech



Interakční schéma systém – instruktor – student z pohledu filozofie výcviku



Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.

- Sokolský zápas a šerm – byli blízko k sebeobraně, ne však sebeobranou
- 1907-1910 – džúdžucu/džúdó (F. Smotlacha, Vysokoškolský sport Praha)
- 1936 - Československý svaz Jiu-Jitsu

- VARY, E. *Jiu-jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení*. Praha : SFINX, 1919.
- VARY, E., JAHELKA, J. *Jiu – jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení. Box*. Praha : SFINX, 1921.
- MIKOLÁŠEK, V. *Jiu – jitsu. Khiha pro ty, kdož se chtějí státí nepřemožitelnými*. Brno : Moravské nakladatelství, 1932.
- ZÁBOJ, O. *Úpoly. Tělesná výchova mládeže*. 1937, ročník 8, č. 2.
- MNO *Boj zblízka. Sebeobrana*. Praha : Ministerstvo národní obrany, 1938.

Vývoj teorie sebeobran v Česku

po 2. SV.V.

- V poválečných letech počátek rozlišování džúdžucu (=sebeobrana) a džúdó (=sportovní zápas)
- Šíma a Krákora – teorie tří stupňů bolesti
- Vyčlenění sebeobran jako samostatné třídy v sokolské soustavě:
 - **Úpoly**
 - Odpory, přetlaky, přetahy
 - Zvedání a nošení břemen
 - Potyky a zápas
 - Rohování
 - Sebeobrana
 - **Šerm**
 - Končířem
 - Šavlí
 - Kordem

- ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *Džiu – džitsu*. Praha : Jaroslav Tožička, 1944
- SLÍPKA, H., J. *Umíte se bránit? Zápas jiu – jitsu*. Praha : YMCA, 1947
- MRÁČEK, V. *Jiu – jitsu : Sebeobrana. Část I. Plzeň : Západočeská oblast Junáka, 1947*
- JIRSÁK, Z., KUKLA, J., ŠERÝ, V. *Cvičení úpolnická a šerm. Příručka pro cvičitele 7. díl*. Praha : Tělocvičná jednota Sokol, 1948

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Publikace podle zaměření na specifickou cílovou skupinu:
 - populárně naučné – určené pro laickou veřejnost
 - odborně profesní – určené pro odborníky v různých oblastech (policie, armáda aj.)
 - pedagogické – určené pro vzdělávání učitelů škol různých stupňů
-
- Publikace podle prostředků, kterými byly cíle výcviku sebeobranu naplňovány:
 - aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
 - kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
 - vytváření vlastního sebeobranného systému

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
 - Pojem sebeobrana byl i díky této literatuře chápán širokou veřejností jako soustava džudistických chvatů nebo triků
 - Zrůbek (1946), Mráček (1947), Matras (1956, 1957a, 1957b, 1957c, 1958, 1959, 1965, 1968), Šíma, Krákora (1957), Lebeda (1961, 1979, 1984), Lorenz, Kitayama (1963), Mašín, Zrůbek (1966), Mašín, Tůma (1969)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
- Levský (1966, 1968, 1969, 1970) – džúdó, sambo, karate
- Náchodský a Honzík (1987), Z. Náchodský (1992, 1993, 2006) – osobní i profesní sebeobrana, právní, taktické, technické a psychologické stránky sebeobranu
- I. Fojtík (1984, 1990, 1994,...) – kompilace, zaměření pro TV
- Zelenaj (1992, 1993), Konečný (2000), Mádl (2000), Polák (1995, 2005), Novák (2007), Vágner, (2008), Havel (1995), Cibulka a Schovanec (1999, 2000)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- vytváření vlastního sebeobranného systému
 - Novák, Špička, 1966, 1973, Špička, Novák, 1969, 1971, Müller, Belšán, Špička, Novák, 1973, Jindřich, Müller, 1980
 - „úpolové sporty jsou pro přípravu k sebeobraně nevhodné a to z taktických i technických důvodů“
- Československá škola karate (české karate)
- 1971 – brana
- 1980 alogodika
 - teoretická i praktická nauka o řešení úkorných situací. Úkorná situace je přechodný anebo trvalý stav, ve kterém vzniká nebo trvá nějaká újma bytí

Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Úkorné situace
 - Kolizní (interakce cílů jednoho subjektu)
 - Konfliktní (interakce cílů dvou, nebo více subjektů)
- Úkorné situace
 - Pravé
 - Nepravé
- Alogodika
 - Sopnologie (mentální průprava)
 - Technodika (technická průprava)
 - Magiologie (použití naivních technik)
- sindefendologie – nauka o sebeobraně
- batalagologie – nauka o bojových akcích
- sinprotektologie – nauka o sebeochraně

Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Pokud v interakci jednotlivce s ostatními lidmi nemohou být cíle jednotlivců splněny současně, vytvářejí:
- **situace konfliktní**
 - **situace disputativní**, při řešení není nutné použít násilí,
 - **situace, při jejichž řešení je nutné použít násilí :**
 - **situace sebeochranné** - nevyžadují použití krajních forem násilí)
 - **situace sebeobranné** - u nichž jsou cíle jedince - obránce - natolik eticky a společensky závažné, že to ospravedlňuje použití krajních forem násilí

Vývoj teorie sebeobranany v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- **Principy obrany v sindefendologii**
 - **Princip práva na obranu**
 - **Princip spolehlivosti obrany**
 - **Princip odpovědnosti útočníka**
- **teorie boje** každý bojový (úpolový) systém používá jednu ze čtyřech teorií obrany:
 - **Kvazisignální** (poznávající již nastalé, obrana po útoku)
 - **Multisignální** (poznávající tak, že opak je vyloučen, obrana v okamžiku útoku) (<http://www.skola-sebeobranany.cz>)
 - **Monosignální** (poznávající možné, obrana před útokem)
 - **Antisignální** (Antisignální bojovník vítězí ne spočínutím na technických a taktických prostředcích sebeobranany, nýbrž naprostou disformací sebe: když je naprosto nezávislý na nebytí smrti a bytí života, v mžiku totální antisignální identifikace antisignálního subjektu a antisignální emerse soupeře, v mžiku frikcemi nebrzděného výtrysku (naprosto sonomní) antisignální energie.)

Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Sebeobranné situace:
 - Střetný boj (oba bojující považují situaci za sebeobrannou)
 - Přepad
 - přepad ze zálohy (soupeř neví o obráncově přítomnosti)
 - situační přepad (soupeř ví o obráncově přítomnosti, situaci však nepovažuje za sebeobrannou)
- Výcvik v sebeobraně
 - **minimalistický** (získání převahy nad laikem)
 - **maximalistický** (získání převahy nad odborníkem)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Výhrady
 - Nedostatečná zkušenostní východiska
 - Nedostatečný (žádný) výzkum jiných teorií sebeobranu, nebo teorií bojových umění
 - Složitý systém i terminologie
 - Systém není životaschopný, v současnosti již není živý
 - Gendrový determinismus („Je třeba vědět, že Brana je extrémně tvrdá škola sebeobranu, a tudíž jakožto cesta k sebeobraně pro ženy nemožná. Pro účinné a spolehlivé řešení sebeobraných situací žena nemá postačující odolnost tělesnou, a už vůbec ne psychickou, a z její přirozenosti plyne, že ji ani nemůže získat.“)
 - Vykazují některé znaky sektářství (klub Alogodos)

Teorie sebeobranu: džúódó

- Vzniklo jako eklektický systém reagující na aktuální požadavky v Japonsku na konci 19. století
- Cíle
 - **renšindó** – tělesná výchova, fyzický rozvoj
 - **šušinhó** – mravní výchova, psychický rozvoj
 - **šóbuho** – branná výchova, sebeobrana

Teorie sebeobranany: džúdó

- Technická východiska
 - Pečlivý výběr a vývoj efektivních technik
 - Údery, hody, znehybnění
- Každý fyzický trénink má být užitávní
 - Údery a kopy jako „zdravotní gymnastika“ v Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
- Preference boje v postoji (ne na zemi)
 - První džudisté na zemi prohrávali, stejné preference jsou i v současných pravidlech džúdó
- Návuk musí probíhat prostřednictvím volného boje
 - Randori vs kata
- Úprava cvičebního úboru směrem k západní módě
 - Úprava (prodloužení) kalhot a rukávů

Teorie sebeobranu: džúdó

- Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
 - tandoku renšú, samostatná cvičení bez partnera
 - sotai renšú, cvičení s partnerem
 - kime šiki, rychlost a rozhodnost pohybu
 - džú šiki, uvolněnost a přizpůsobivost pohybu

Teorie sebeobranany: džúdó

- Šinken šobu no kata
 - Kime no kata (obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži a meči)
 - Idori
 - Tači dori
 - Gošin džucu no kata (1956, obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži, tyči, pistoli)
 - Tóšu no bu
 - Buki no bu
 - Z didaktického hlediska se pracuje ve tří vzdálenostech:
 - Kontaktní (úchopy)
 - Krátká (údery, kopy)
 - Dlouhá (zbraně)

Teorie sebeobranu: karate

- Nemá samostatně rozvinutou teorii sebeobranu, historicky nemělo jiný cíl
- V současnosti je známých mnoho různých škol, které se i v teorii liší
- Z historických důvodů se preferuje vítězství jediným úderem (tj. technikou)
- Části těla jsou zbraní

Teorie sebeobraný: aikidó

- [Aikidó](#) nevzniklo jako sebeobranný systém
- Principy pohybu a taktiky je možné aplikovat v sebeobraně, je však těžké vyčlenit je od jiných principů:
 - Centralizace (sebe sama i vzhledem k partnerovi)
 - Aktivita (neustálý pohyb, nečeká se na útok)
 - Práce s principy kjó a džicu (především pomocí atemi)
 - Práce s jednotlivcem, jako se skupinou útočníků
 - Orenai te – princip neohnutelné paže ([Tohei](#) vs [Blauer](#))
 - ...

Taktické principy v japonských bojových uměních

- Súki
- Šikaku
- Bojové umění jako heihó
- Omote/ura
- Sen (iniciativa)
 - Sen no sen: obrana (útok je již dokonán) - protiútok
 - Go no sen: protiútok (obrana v průběhu útoku)
 - Sen sen no sen: útok (obrana v době iniciace útoku)

Některé populární rozdíly sportovního boje a boje k přežití

- Možnost použití různých zbraní
- Možnost více útočníků
- Nejsou zde známá pravidla boje
- Oblečení neumožňuje optimální pohyb
- Nikdo se nezajímá o zdraví aktérů
- Nikdo se nezajímá o stav před útokem
- Možnost ovlivnění alkoholem, drogami, změnami chování vlivem duševní choroby, či poruchy
- Protivník (jeho technika, taktika, atd.) je neznámá
- Není známé místo, ani čas útoku
- Není možné vzdát se
- Boj začíná náhle, bez přípravy

Definice sebeobrany

- Nemáme ustálenou definici 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, metody

Definice sebeobrany

- příprava na obranu (trénink)
- proces obrany (výkon)
- konkrétní obranná činnost (výsledek)

Některé z vlivných systémů sebeobranu

- Faktory získání vlivu:
 - Efektivita, funkčnost systémů a všech (většiny) jeho prvků
 - Marketing
 - Marketing produktu samotného
 - Marketing instruktora, zakladatele
 - Marketing následných produktů
 - Politické rozhodnutí
 - Atd.

Evoluční princip systémů sebeobran

- Systémy sebeobran se chovají jako živé organizmy, sledujeme jejich:
 - Vznik a raný vývoj
 - Rozmnožování (vznik nových klubů, poboček, ...)
 - Expanze
 - Vytlačování jiných systémů (druhov
 - Přizpůsobování novým podmínkám (např. v jiných kulturách)
 - Mutace (vznik nových forem)
 - Zánik některých mutací (nebo i všech)
 - Míchání systémů (tj. „mezidruhov
 - Atd.

Výběr sebeobránného systému

- Jaká je podstata násilné konfrontace?
 - Psychologická
 - Fyzická
 - Kontextuální
 - Prostředí
 - ...
- Kdo je možnou obětí útoku?
 - Jsem to i já?
- Kdo je útočník?

Cyklus O.O.D.A.

[John Boyd](#) (1927-1997)

Voják, pilot US Air Force

Východiska ([pdf](#)):

- Všechny informace můžeme sledovat v cyklické interakci s prostředím
- Gödelova teoréma nekompletnosti: žádný logický model není kompletní a vyžaduje redefinici podle aktuálního pozorování
- Heisenbergův princip neurčitosti: schopnost přesného pozorování reality je omezená
- Druhý termodynamický zákon: entropie každého uzavřeného systému roste

- O.O.D.A Loop:
 - Observe
 - Orient
 - Decide
 - Act

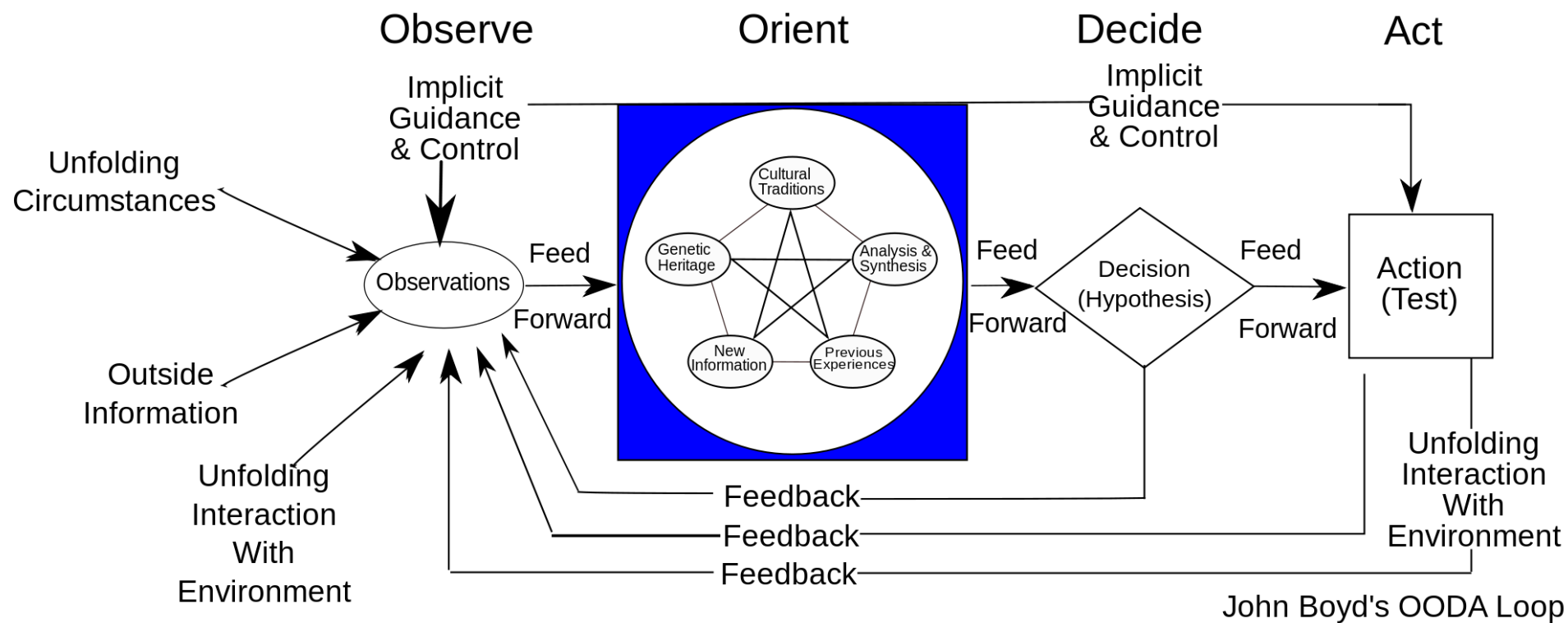


Cyklus O.O.D.A.

John Boyd (1927-1997)

- **Observe**
 - Pozorovat (percepční fáze, vjemy)
- **Orient**
 - Orientovat se (fáze analýzy a evaluace)
- **Decide**
 - Rozhodnout se (fáze formulace strategie)
- **Act**
 - Konat (fáze iniciace pohybu)

Cyklus O.O.D.A.



Vliv stresové reakce ve fázích O.O.D.A.

- Fáze percepce
 - Oslabená pozornost
 - Neschopnost vnímat nebezpečí
- Fáze analýzy a evaluace
 - Neschopnost identifikovat nebezpečí
 - Špatná interpretace stupně nebezpečí
- Fáze formulace strategie
 - Špatná formulace vlivem nedostatečného výcviku a zkušeností
- Fáze iniciace pohybu
 - Neschopnost pohybu (freeze)

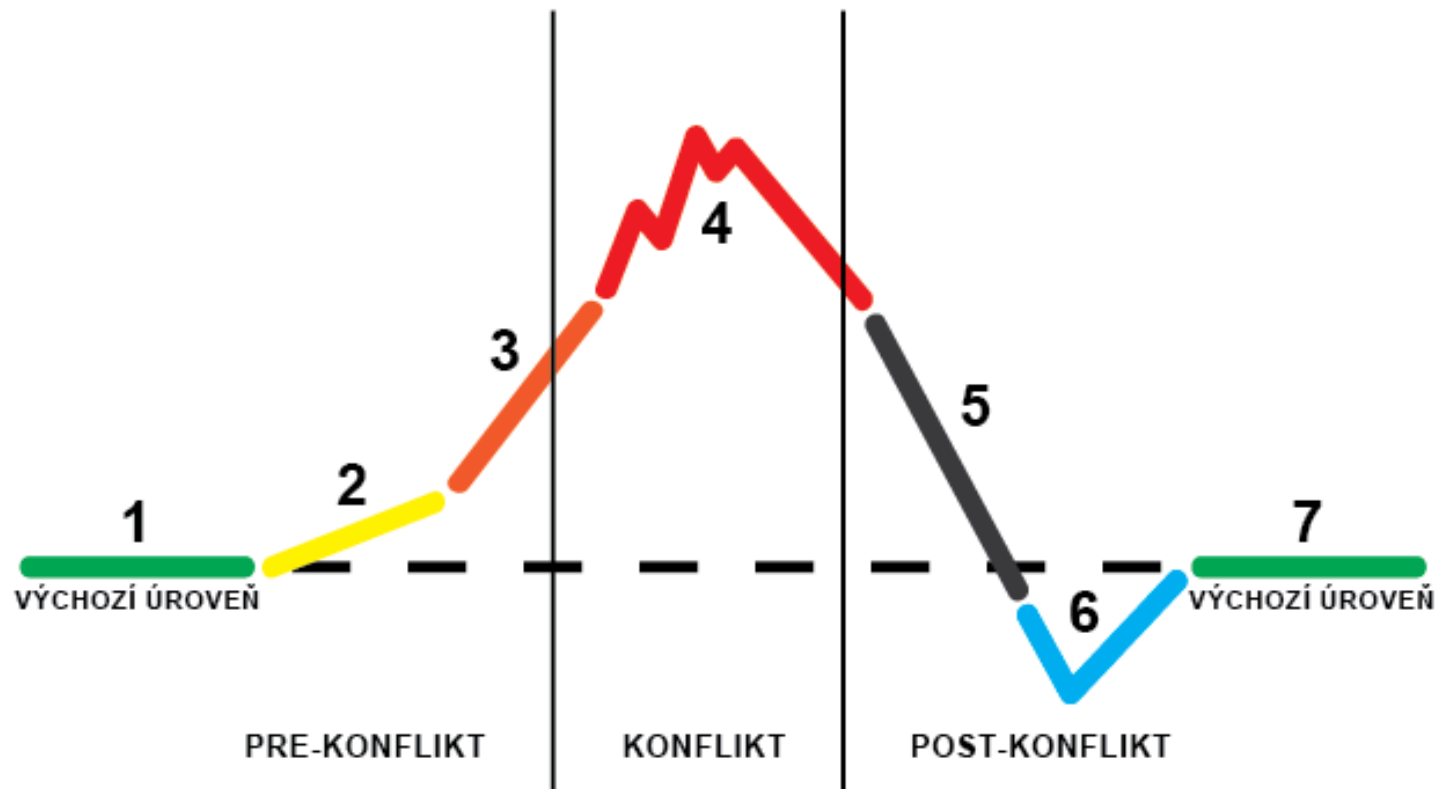
Cyklus konfliktu



- Fáze: pre-konflikt konflikt post-konflikt

CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



- 1. Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
- 2. Iniciace:** 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

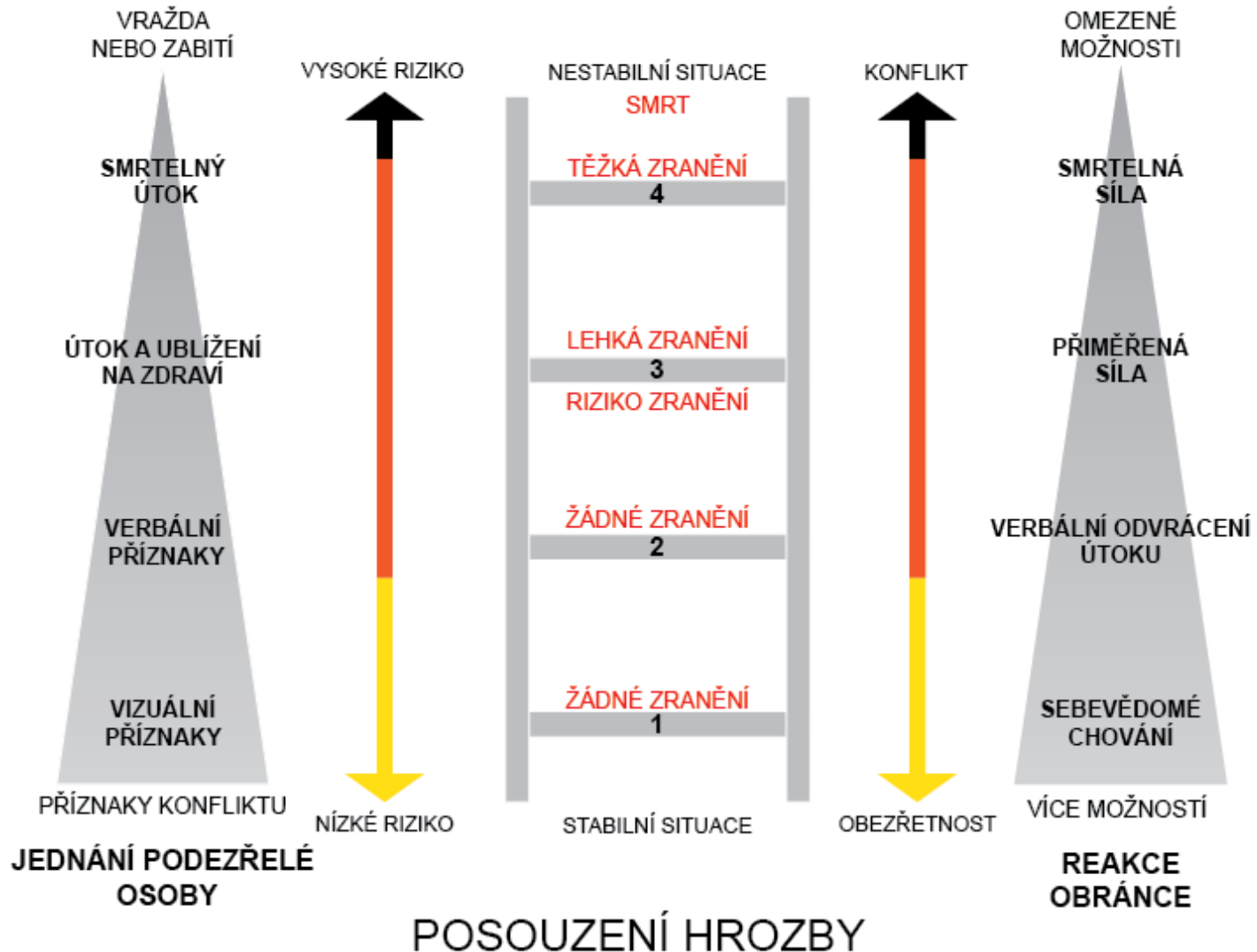
Cyklus konfliktu

- **Prekonflikt** [\(příklad\)](#)
 - **Vzdělání** – znalostní doména (příprava pro konflikt)
 - **Iniciace** – podnět, který je příčinou konfliktu
 - **Eskalace** – zvyšování nebezpečí
- **Konflikt**
 - **Konfrontace** - použití síly (tzv. žebřík použití síly)
- **Postkonflikt**
 - **Stabilizace** – únik/zadržení útočníka/první pomoc/kontakt s policií
 - **Normalizace** – hospitalizace, kontemplace, trestní řízení
 - **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

Prekonflikt

- Preventivní jednání
 - Být psychicky i tělesně připraven
 - Vytvořit podmínky pro případnou obranu
 - Prostor
 - Čas
 - Lidé
- Komunikace
 - Asertivní
 - Přiměřená situaci
- Vnímání možného nebezpečí a jeho eskalace

ŽEBŘÍK POUŽITÍ SÍLY PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



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)

Postkonflikt

- **Stabilizace**

- Co považujeme za fyzické vyřešení konfliktu?
 - Únik
 - Zadržení útočníka
- První pomoc (obránce i útočník)
- Kontakt s policií a/nebo dalšími institucemi a jednotlivci (učitel)

- **Normalizace**

- Hospitalizace (nepodceňovat i malá/skrytá zranění, i vzhledem k další trestně-právní odpovědnosti)
- Kontemplace (vyrovnání se s situací, pomoc psychologa, Bílý kruh bezpečí apod.)
- Trestní řízení (výpověď, svědci, důkazný materiál (foto, video))

- **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

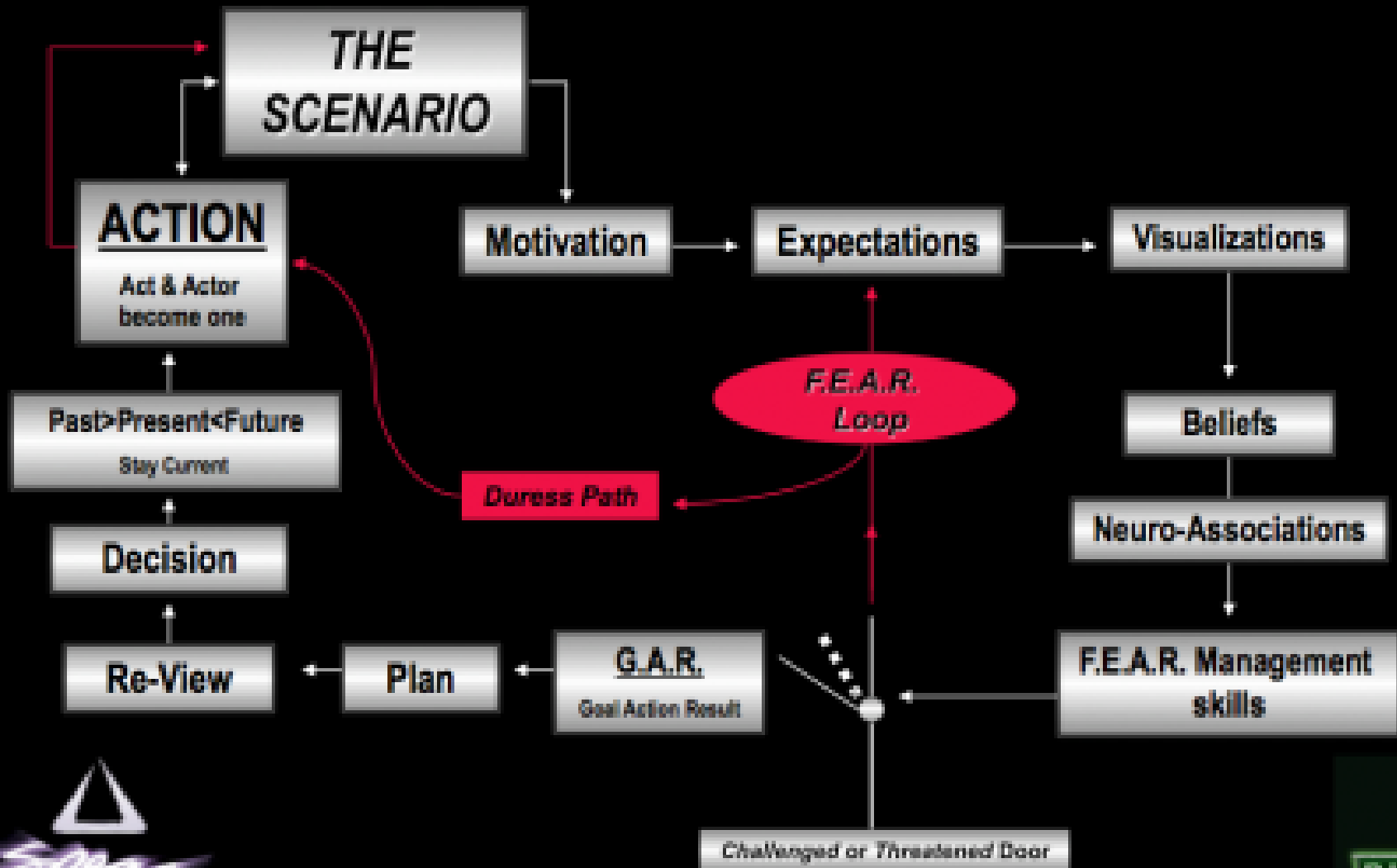
- Zpětná vazba pro další trénink
- Uvědomění si všech podmínek vedoucích k úspěchu/neúspěchu
- Uvědomění si možných chyb v prekonfliktní fázi: co dělat, aby se příště ve stejných podmínkách nestala konfliktní

(Self) management konfliktu

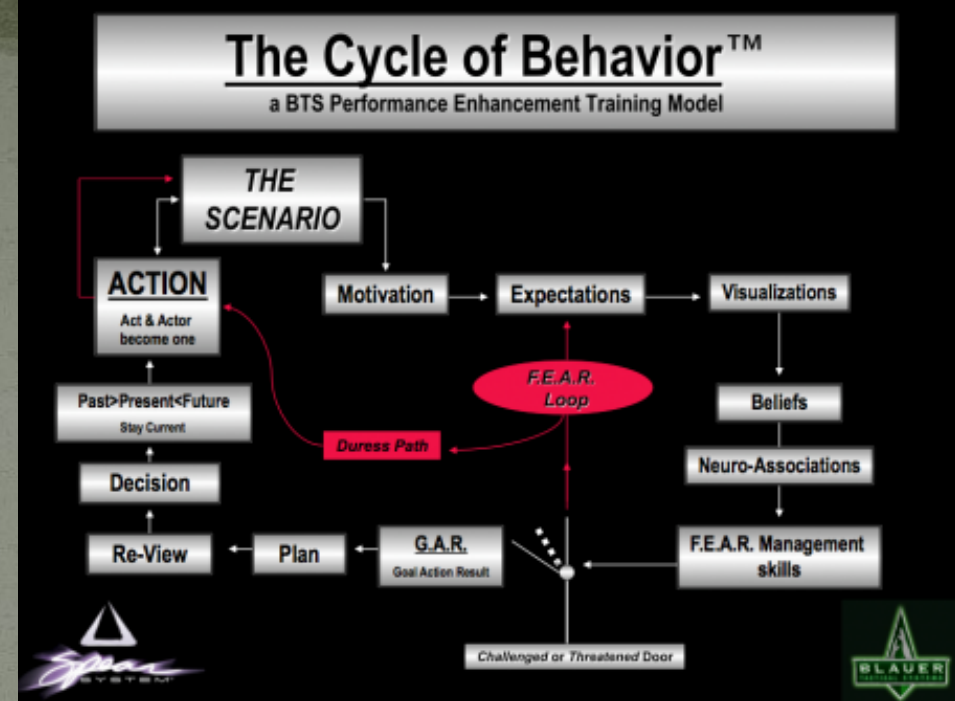
- Obránce – útočník – potenciální útočník
- Pokud stojíte tváří v tvář proti jednomu nepříteli a jste sám sebe nepřítelem, jsou nepřátele v přesile

The Cycle of Behavior™

a BTS Performance Enhancement Training Model

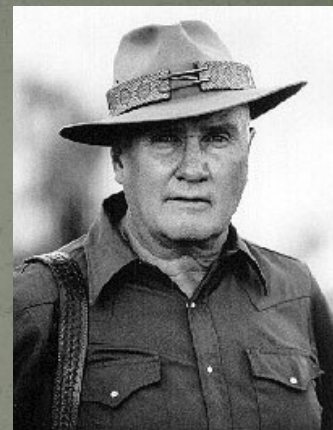


- Scénář (i reálná situace)
- Motivace (k boji/přežití)
- Očekávání (co můžu?)
- Vizualizace (+/-)
- Víra (může se stát skutečností, ale skutečností není)
- Neuro-asociace (stabilita, nebo pochybnosti)
- Dovednosti řízení F.E.A.R.
 - False Expectations Appearing Real
 - False Evidence Appearing Real
 - Failure Expected Action Required



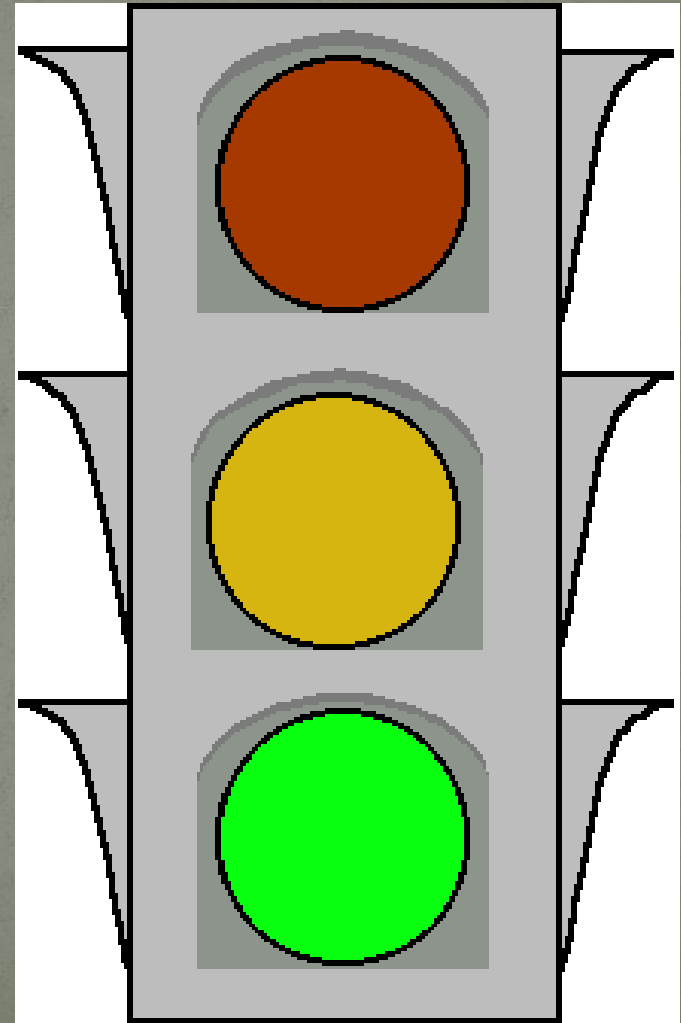
Cooprova barevná škála

- Jeff Cooper (<http://jeffcooperfoundation.org/news/>)
 - Cooper, Jeff, Principles of Personal Defense, Paladin Press, ISBN 978-0873644976
- **Bojové stavy – Cooprova barevná škála (color code, states of awareness)**
- **Bílá** - Nic netušící, nepřipraven. Pokud budete napadeni v bílém stavu, může vás zachránit jediná věc – neschopnost a nešikovnost útočníka. Jestliže dojde v bílém stavu ke konfrontaci s něčím opravdu zlým, vaše reakce bude silně úleková.
- **Žlutá - Uvolněný, ale ostražitý.** Není přítomné žádné konkrétní nebezpečí, ale váš stav myslí je asi jako: „dnes je ten den, kdy by se mi mohlo přihodit, že se budu muset bránit“. Kdykoliv jste v neznámém prostředí nebo mezi lidmi, které neznáte, měli byste být ve žlutém stavu. V tomto stavu můžete být velmi dlouho.
- **Oranžová - Cíleně ostražitý.** Něco není zcela v pořádku a upoutalo to vaši pozornost. Váš stav myslí se mění na: „možná s NÍM budu muset bojovat“ a soustředíte se na konkrétní cíl, který způsobil zvýšení vašeho stavu ostražitosti. Zůstat v oranžovém stavu může být trochu stresující, ale můžete v něm vydržet tak dlouhou dobu, jak potřebujete. Jestliže se prokáže, že nebezpečí nebylo skutečné, přesunete se zpět do žlutého stavu.
- **Červená – Boj.** Červený stav je boj. Vaše mentální spoušť, kterou jste si vytvořili v oranžovém stavu, je stisknuta v okamžiku, kdy dojde k XY a vy přecházíte do boje.



Postup řešení sebeobránné situace – princip semaforu (neplést si s Cooprovou škálou)

- STOP – NEBEZPEČÍ
- PŘIPRAV SE – BRAŇ SE
- BĚŽ - UTEČ



Barevné kódy vyhodnocení rizika (Dimitri)

- **Zelený kód**
 - Na bezpečném, chráněném místě s přáteli, nebo rodinou
- **Žlutý kód**
 - Mimo domov s přáteli, ve známém prostředí, přes den
- **Červený kód**
 - Venku a sám, v neznámém prostoru, na uzavřeném místě, večer, nebo v noci

Podmínky tréninku

- Nikdy nemůžeme uvažovat o zobecnění útočníka
 - Prekonfliktní fáze – verbální faktor, nonverbální faktor
 - Fáze cvičení – realistický začátek, provedení techniky, smysluplný výsledek
 - Ponoření (immerse) do konfliktu
 - Využití scénářů (modelové situace)
 - Prostor výcviku, vybavení
 - Instruktor a osoby (herci) podílející se na výcviku

Strategický plán

- Hrozby
- Trasy
- Místa
- Čas
- Osoby
- Zbraně
- Produkce
- Komunikace
- Intoxikace
- Vlastní chování a jednání

Vlastní chování a jednání

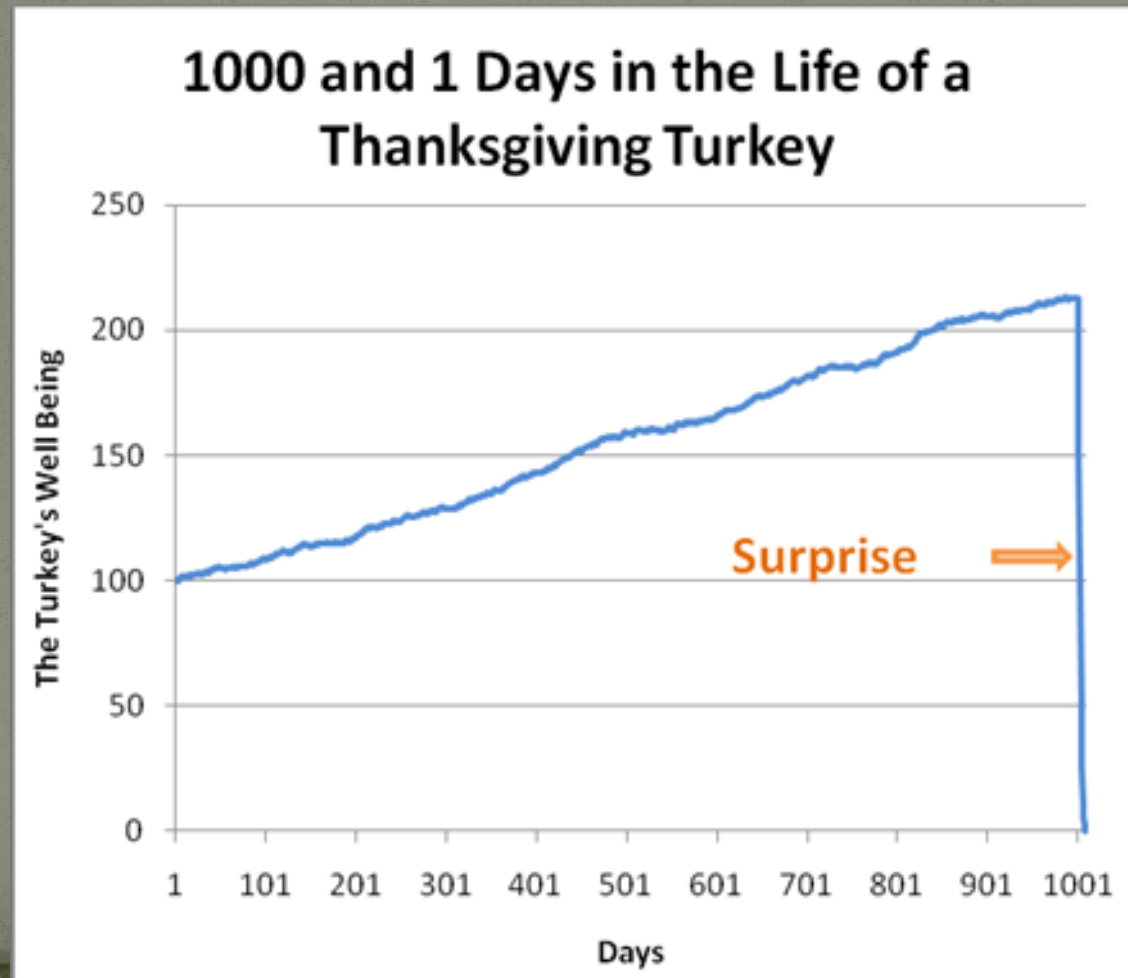
- Pomůže mi někdo?
 - Bystander efekt * _
- Existuje rozená oběť?
 - Jakým způsobem útočník vybírá oběť?
 - Existuje typické chování oběti? * _
 - Dá se vždy vyhnout útoku? * * _ _
- Dá se naučit nebýt obětí?

Posouzení hrozby

- Různé druhy násilí
 - fyzický útok (různé motivy)
 - loupežné přepadení (hrozba nebo použití násilí)
 - sexuálně motivovaný útok
 - znásilnění
 - šikana
 - rvačka
 - stalking (nebezpečné pronásledování)
 - psychické obtěžování, vydírání
 - domácí násilí
- Brzké posouzení hrozby je předpokladem použití anticipatorní obrany, tj. obrany před tím, než nám někdo ublíží

Posouzení hrozby

- Nassim Nicholas Taleb (matematik, prognostik)



Posouzení hrozby

- Zřídka jeví se těžko predikují:
 - Ti, kteří nikdy nebyli ohroženi, těžko uvěří, že by někdy skutečně mohli být ohroženi
 - Čím víc je cílová skupina ohroženější, tím víc je ostražitější
 - Ostražité osoby jsou citlivé vůči známým jevům, mohou však být překvapeni
 - Rutina je nepřítelem posuzování hrozby ([video](#))

Potenciálně nebezpečné situace

- Příklady:
 - Mnoho lidí v uzavřeném prostoru
 - Stres v dopravě
 - Bránění vlastního území
 - Antagonistické skupiny lidí
 - Žárlivost
 - Pracoviště
 - Opuštěná místa

Okolnosti vedoucí k násilí

- Příklady
 - teritoriální jednání (včetně chování v dopravě), machistické jednání
 - přetížení způsobené stresem nebo konflikty v rodině nebo na pracovišti
 - nedostatek tolerance vůči ostatním (např. etnická nebo náboženská intolerance)
 - chybný úsudek ostatních, předsudky, rasismus
 - zklamání z očekávání (také v partnerském vztahu)
 - pocit méněcennosti, nespokojenost
 - vysoce agresivní potenciál, např. každodenní iritací, frustrací, závistí, vztekem a potřebě ventilovat emoce (funkce záklopky)
 - vzrůstající sklon k násilí díky sledováním pořadů (TV, video) s násilným obsahem
 - vytvoření vlastních limitů (např. anti-autoritativní výchova)
 - zkreslené vnímání díky zneužití drog a alkoholu
 - řeč těla, která zvyšuje agresivitu (nonverbální komunikace), např. široký postoj, založené paže, ruce v bok
 - zraněná pýcha a pocit přezírání (urážky, potupa)

Psychologické principy sebeobrany

- Ostražitost
- Rozhodnost
- Agresivita/aktivita
- Rychlost
- Rozvážnost
- Nemilosrdnost
- Překvapení

Taktické zásady ve známém bezpečném prostředí (domov)

- Funkční světla u vchodů.
- Světla se senzorem pohybu před i za domem.
- Pokud nikdo není doma, Používat časovač pro zapnutí rádia a světel.
- Kvalitní a bezpečné zámky ve dveřích a oknech.
- Instalovaný domovní alarm.
- Pokud se stěhujete do nového domu/bytu, vždy vyměnit všechny zámky.
- V telefonním záznamníku nepoužívat odkazy na to, kdy/dokdy nebudete doma.
- Vždy si ověřte, kdo stojí přede dveřmi před tím, než je otevřete.
- Pokud se jedná o zaměstnance elektráren, vodáren, atd. žádejte o zaměstnanecký průkaz (případně si návštěvu ověřte na veřejném telefonním čísle).
- Nepouštějte dovnitř cizí lidi.
- Měli byste znát sousedy a také to, jestli se na ně můžete v případě nouze obrátit.
- Neschovávejte si náhradní klíče na lehce dostupném místě (pod rohožkou).
- Nikdy nesdělujte osobní informace (věk, adresa, celé jméno, s kým žijete, atd.) do telefonu, emailu, sociálních sítí.
- Zajistěte si v domě únikovou cestu, anebo bezpečnou místnost, kde budete moci přečkat v případě nouze.
- Při budování zahrady myslete na to, aby se v ní nedalo schovat.
- Schovejte si na vhodném místě bezpečnostní mobil, abyste mohli zavolat policii.

Taktické zásady v neznámém bezpečném prostředí (na ulici)

- Vyhýbejte se neznámým skupinkám lidí.
- Pokud vás někdo sleduje, nechoďte domů, ale na veřejné místo (nejlépe policejní stanici).
- Pohybujte se zpříma, sebevědomě, abyste nebudili dojem lehké oběti.
- Nikdy nestopujte.
- Za tmy, nebo v nebezpečném prostředí nepoužívejte bankomat.
- U cesty se pohybujte v protisměru, abyste viděli, kdo kolem vás projíždí.
- Řekněte doma kam jdete, s kým a kdy se pravděpodobně vrátíte.
- Nepřetěžujte se mnohými taškami, vaky a jinou batožinou. Ruky musí zůstat volné.
- Nikdy nenoste sluchátka.
- Za chůze, nebo když stojíte (na ulici, na zastávce), nečtěte.
- Tašku, kabelku, atd. noste tak, aby vám nevypadla z ruky, nebylo možné ji vytrhnout.
- Pokud se vás neznámý člověk něco ptá, zůstaňte v bezpečné vzdálenosti. Používejte skrytý střeh.
- Používejte oblečení (obuv) ve kterých se můžete pohybovat.

Taktické zásady v neznámém bezpečném prostředí (v autě)

- Klíčky mějte připravené, když se blížíte k autu.
- Rozhlédněte se kolem vašeho auta. Pokud jsou tam podezřelé osoby, raději počkejte, až odejdou.
- Před nastoupením zkontrolujte automobil zvenku (zda není poškozený) i zevnitř (zadní sedadla)
- Nezastavuje stopařům.
- Dveře zamykejte a zavírejte okna.
- Udržujte automobil v dobrém technickém stavu.
- Parkujte na bezpečných a osvětlených parkovištích.
- Na volné sedadlo nepokládejte cennosti. Noste je u sebe, nebo pod sedadlem.

Taktické zásady v neznámém bezpečném prostředí (v dopravním prostředku)

- Konverzujte obezřetně. Nikomu neříkejte, kam jedete.
- Buďte ostražití u nastupování i vystupování.
- Pokud kupujete jízdenku, připravte si přesný obnos.
- Pokud je to možné, sedejte si blízko řidiče, nebo u východu.

20 příkázání k neozbrojeného boje

Richard Dimitri

- Vždy buď ostražitý
- Žádné limity nejsou
- Nikdy nepředpokládej. Předpoklady jsou matkou všech selhání
- Nejdřív poraž nepřítelev mysli, jeho tělo bude porážku následovat
- Nikdy nezkoušej. Zkoušení obsahuje možnost selhání
- Dělej věci jednoduše, přímo a efektivně
- Přežij za každou cenu – neutralizuj nepřítele všemi prostředky, aby tě nezabil
- Čím více potu ve výcviku, tím méně krve v boji (U.S. NAVY SEALS)
- Prohraješ jenom tehdy, pokud skončíš, nebo zemřeš. Neskončí a nezemřeš
- Nejsou zde pravidla
- Nejlepší obrana je silný útok
- Nejlepší útok je silná obrana
- Pokud to nejde, změň to
- Nauč se zákony svého města
- Začni, dělej, ukonči a zmiz
- Získej převahu rychlostí
- Nedělej nic neúčinné (Musashi)
- Drž svoje ego pod kontrolou
- Nikdy nenechávej emoce kontrolovat tvoji intuici
- Nauč se soucitu a odpouštění

Paretův princip v sebeobraně

- Vilfredo Frederico Alfredo Pareto: ekonomické optimum:
- 80 % důsledků pramení z 20 % příčin

- Z pohledu útoků:
 - 80 % útoků pramení z 20 % technik útoků (nejčastější útoky?)
- Z pohledu výcviku sebeobrany:
 - 80 % úspěšné sebeobrany pramení z 20 % složek sebeobrany (co rozhoduje o sebeobraně)
- Z pohledu fází cyklu konfliktu
- Z pohledu technik sebeobrany
- Z pohledu faktorů střetnutí
- Z pohledu fází obrany

Základní faktory střetnutí

- Psychologický
- Technický
- Taktický
- Kondiční

- Vedlejší faktory (příklady):
 - Oblečení
 - obutí
 - klimatické podmínky
 - prostorové podmínky
 - profil terénu
 - použité zbraně
 - divácká kulisa
 - osobnost protivníka

Útoky

- Obrana po selhání střelné zbraně
- Profesní obrana
- KO
- KO
- KO
- Sucker punch

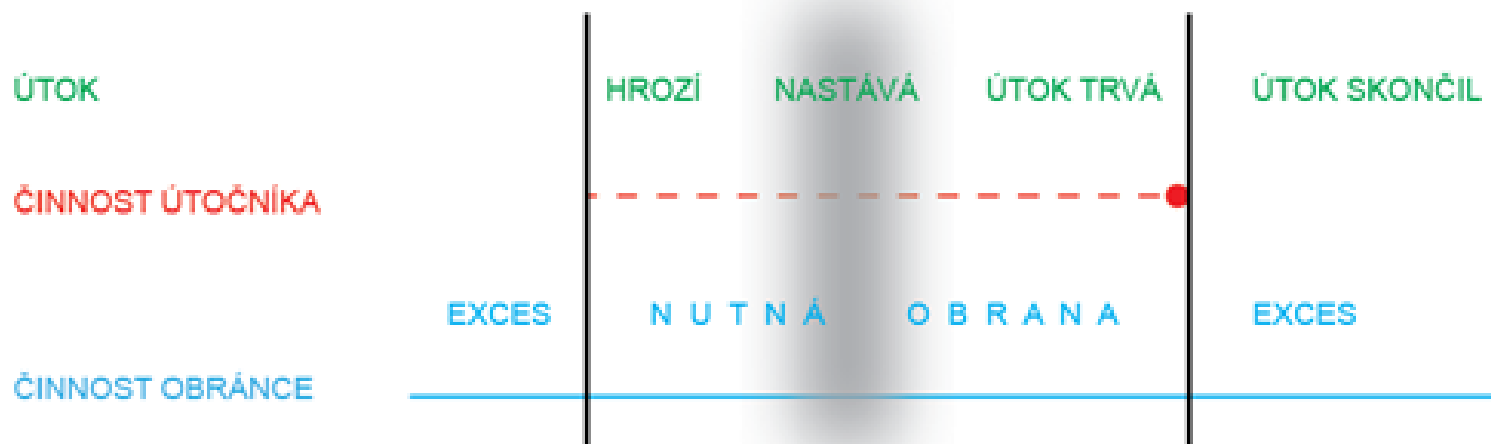
Načasování obrany

- Obrana útokem (před útokem)
 - Preventivní útok
 - Preemptivní útok
 - Obrana protiútokem (během útoku)
 - Obrana následným útokem (obrana po útoku)
-
- Všimněme si souladu s tradiční strategií v bojových uměních
 - Právní a etické aspekty načasování obrany

Obrana útokem (anticipatorní obrana)

- Používá se také v mezinárodním právu
 - Ochrana státu
 - Boj proti terorizmu ([dokument](#))
- V osobní sebeobraně může nastat konflikt s legalitou
- Preventivní útok (obrana)
 - Předpokládáme, že hrozí nebezpečí
 - Cílem je znemožnit potenciální útok
 - Útok potenciálně hrozí
 - Příklady?
- Preemptivní útok (obrana)
 - Nebezpečí skutečně hrozí
 - Cílem je znemožnit plánovaný útok
 - Útok skutečně hrozí
 - Příklady?

Časová osa činností v sebeobraně

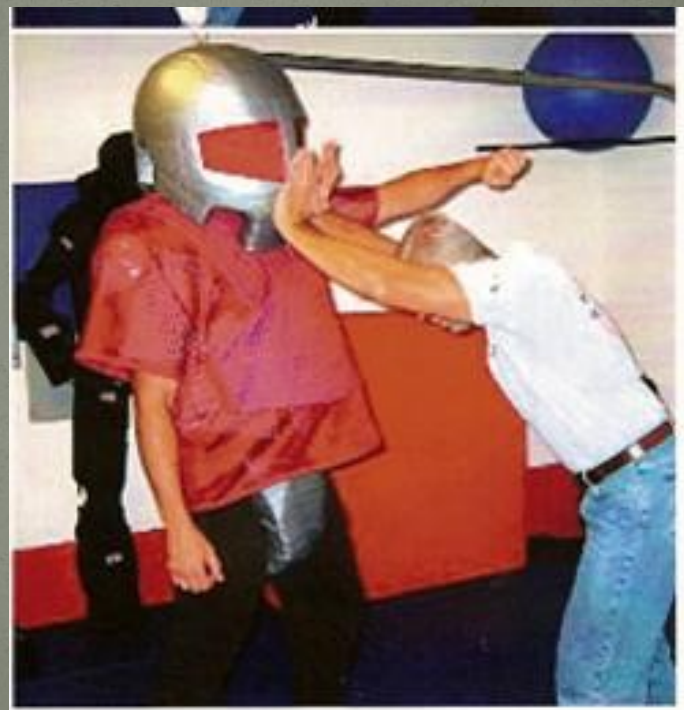


Fáze obrany

- Navázání kontaktu
 - Vytvoření kontrolované situace vstoupením do útoku (spear, shield, pensador, ...)
- Eliminace útoku a útočníka
- Kontrola
 - Únik
 - Fyzická kontrola

Navázání kontaktu

- Lee Morrison: [Defining the default position](#)
- S.P.E.A.R. flinch (Tony Blauer)



- Cow-catcher (Lee Aldridge)

Navázání kontaktu

- Lee Morrison: [Defining the default position](#)
- Dynamic Combat: The shield (Richard Ryan)



- Dermot O'Neil

Navázání kontaktu

- Lee Morrison: [Defining the default position](#)
- Crazy Monkey (Rodney King)



- Keysi Fighting Method: pensador

Navázání kontaktu

- Ve vstoupení do soupeře využíváme přirozené pohybové reakce
 - Natažené ruce – odtlačování
 - Pokrčené paže – ochrana
- Podmínky
 - Ochrana těla, zejména vitálních oblastí
 - Možnost plynulého přechodu do útoku (obrana je útokem)
 - Ochrana proti různým útokům (údery, úchopy; z různých úhlů; různé síly)
 - Možnost použití v různých polohách a za různých podmínek

Technické prostředky v sebeobraně

- Jaké techniky potřebujeme v sebeobraně?
- Richard Dimitri rozlišuje
 - **Nástroje (tool)**
 - Úder, kop, zámek ... tedy jakýkoliv spontánně provedený pohyb odpovídající situaci podle taktického záměru s maximální účinností
 - **Techniky (technique)**
 - Konkrétní, komplexní, specifické odpovědi (obvyklé v tradičních systémech) na specifický útok

Technické prostředky v sebeobraně

- Beze zbraně
- Se zbraní

- Rozdělení technických prostředků je pouze teoretické, v sebeobraně používáme ty prostředky, které jsou vzhledem k situaci nejefektivnější

Techniky beze zbraně

- střehy (polohy připravenosti k boji)
- změny střehů (přechody mezi polohami připravenosti k boji)
- přemístění (suny, kroky, chůze, běh)
- úhyby (manévrování tělem)
- kryty (bloky proti útočným technikám)
- údery (útočné techniky pažemi)
- kopy (útočné techniky nohama)
- páky (uvedení kloubních spojení do nefyziologických poloh)
- úchopy (útok sevřením ruky za části těla nebo oděvu)
- objetí (navázání kontaktu sevřením paže nebo paží kolem těla nebo jeho částí)
- držení (blokování protivníka tak, že nemůže změnit polohu)
- hody (vychýlení s následným pádem protivníka na zem)
- pády (pádová technika)
- strhy (vychýlení a hod protivníka na zem pomocí vlastního pádu)
- podmetry (narušení protivníkovi stability podražením nohou s následným pádem)
- tlaky (použití částí těla k působení silou na citlivá místa těla protivníka)
- kousání (použití stisku zubů ke způsobení bolesti nebo zranění)
- trhání (trhání měkkých tkání)
- aj.

Techniky se zbraněmi

- Úpolové – použití zbraně v přímém kontaktu
 - připravené (teleskopický obušek, hůl, nůž, boxer, paralyzér aj.)
 - improvizované (klíče, tužka, hřeben, rtěnka, láhev, sklenice, židle aj.)
- Neúpolové – použití zbraně bezkontaktně na větší vzdálenost
 - nesmrtící (slzný sprej, tekutá střela, taser aj.)
 - smrtící (krátká střelná zbraň, dlouhá střelná zbraň)

Střeh

- účelnost (střeh vyhovuje potřebám situace – viz skrytý, obranný, bojový střeh)
- stabilita (střeh je stabilní, hmotnost těla je rovnoměrně rozložena, kolena uvolněně pokrčená)
- pohyblivost (střeh umožňuje rychlé změny poloh a přemístění do všech stran)

Střeh

- funkčnost (střeh je plně funkční pro navazující obranné i útočné akce)
- přirozenost (střeh je pro obránce snadno vykonatelný a přirozený, musí být přizpůsoben jeho individuálním možnostem)
- faktor psychologický (střeh dodává obránci jistotu, pocit stability a bezpečí; na útočníka střeh musí působit podle účelu, za kterým ho obránce zvolit – obranný pro deeskalaci násilí, bojový pro zastrašení apod.)

Střeh

- Neutrální, přirozený
 - Není střehem fyzickým, pouze psychologickým.
- Obranný (pasivní)
 - Vychází z přirozených obranných reakcí, jádro pohybu je fylogeneticky dané
 - Ruce natažené před sebou (odtlačování nebezpečí)
 - Ruce u sebe, chrání hlavu, krk a hrud'
- Bojový
 - Umožňuje bezprostřední aktivní bojovou odpověď, odpovídá sofistikovaným střehům v jednotlivých úpolových systémech
- Skrytý
 - Využívá střech skrytý za indiferentními gesty

Střeh

- Podle funkce
 - skrytý střeh
 - obranný střeh
 - bojový střeh
- Podle polohy
 - střeh v postoji
 - střeh v kleku
 - střeh v sedu
 - střeh v lehu

Střeh

- Podle laterality
 - pravý střeh
 - levý střeh
- Podle úrovně
 - vysoký
 - střední
 - nízký

Vzdálenost v sebeobraně

- dlouhá vzdálenost
- střední vzdálenost
- krátká vzdálenost
- kontaktní vzdálenost

Vzdálenost v sebeobraně

- Doskoková vzdálenost
 - Se zbraní
- Vzdálenost kopů
 - Je možné použít kopy, ale ne údery
- Úderová vzdálenost
 - Vzdálenost pro dosažení údery (tzv. boxerská vzdálenost)
- Úchopová vzdálenost
 - Vzdálenost pro úchopy, umožňuje použít krátké údery a kopy
- Zápasová (grapplingová) vzdálenost
 - Objetí, boj na zemi

Výhody a nevýhody krátkých vzdáleností

- +
 - Možnost cítit pohyb soupeře (taktilní percepce)
 - Velká pravděpodobnost, že soupeř neumí bojovat v krátké vzdálenosti
 - Kontrola nad soupeřovými končetinami
 - Vitální zóny soupeře jsou lehce dosažitelné
 - Využití těla soupeře jako štítu u útoku více útočníků
 - Možná kontrola a odzbrojení útočníka
- -
 - To samé jako výhody – útočník to může také využít
 - Nebezpečí použití skryté zbraně

Kopy v sebeobraně

- +
 - Dlouhá vzdálenost
 - Velká síla
 - Nízké kopy je těžké blokovat (jsou neočekávané a mimo zorné pole)
 - Umožňují zastavit udírajícího útočníka
- -
 - Delší čas provedení
 - Přípravný pohyb může být odhalen
 - Prostředí a oděv nemusí umožňovat použití kopů
 - Ztráta rovnováhy (stoj na jedné noze)

Údery v sebeobraně

- +
- Bezpočet možných kombinací a úhlů útoku
- Plynulost pohybu
- Zvyšují práh bolesti
- Zvyšují vnímání vzdálenosti
- Zvyšují možnost úhybu a úniku
- Umožňují rozvoj strategie
- -
- Svádějí k útokům na hlavu
- Možnost zranění kloubů
- Neumožňují zasahovat pod pás
- Stěží použitelné v boji na zemi, nebo v klinči

Typické reakce po úderu

(Richard Dimitri)

- Vytvoření vzdálenosti (umožňuje získat čas a prostor pro obranu)
- Klinč (umožňuje získat pocit kontroly)
- Protiúder (instinktivní úder)
- Otřes, nebo bezvědomí
- Nic („To je vše co umíš?“)

Právní aspekty sebeobrany

- nutná obrana
- krajní nouze
- oprávněné použití zbraně

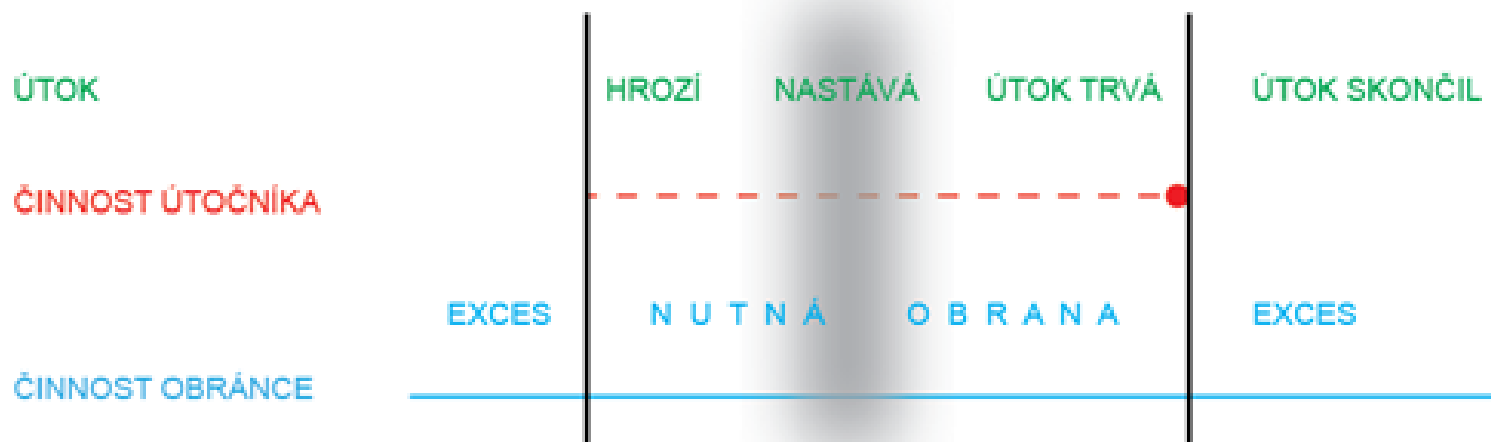
Právní aspekty sebeobrany

- § 28
- *Krajní nouze*
- *(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*
- *(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- *(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*
- § 32
- *Oprávněné použití zbraně*
- *Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.*

Právní aspekty sebeobrany

- Podmínky pro jednání v nutné obraně
 - Někdo (tedy kdokoliv) odvrací útok člověka.
 - Jedná se o útok na zájem chráněný trestním zákonem.
 - Útok přímo hrozí nebo trvá.
 - Obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.
- útok můžeme odvracet holýma rukama, použitím předmětu, anebo také zvířete
- obrana proti útočnickovi může směřovat přímo nebo nepřímo (např. odvrácení útoku zničením nástroje, jehož útočník k útoku použil)
- obrana musí směřovat proti útočnickovi
- je-li však útočníků více, může obrana směřovat proti kterémukoliv z nich, nikoliv jen proti hlavnímu útočnickovi
- každý je oprávněn odvrátit útok, i když sám útokem dotčen není, neboť k nutné obraně je oprávněn kdokoliv; nutnou obranou lze tedy hájit nejen zájmy vlastní, ale i zájmy jiného (tzv. pomoc v nutné obraně)

Nutná obrana



Výcvik sebeobrany

- Jak dlouho trvá naučit se sebeobranu?

Příprava bojovníka

- Cíle přípravy:
 - Připravit mentálně i fyzicky bojovníka **pro** boj
 - Udržet bojovníka mentálně i fyzicky fit **v** boji
 - Zachovat bojovníka mentálně i fyzicky fit **po** boji

Fáze výcviku (Miller)

1. Dlouho před možným útokem
Poznatky o legitimitě boje, morálka, sociální normy, ...
2. Před útokem
Prevence, chování, znalost prostředí (vnějšího i vnitřního), komunikace, ...
3. Operativní podmiňování
Technická a kondiční příprava, odpovědi na fyzický útok
4. Prolomení ledu
Psychologická příprava, zlatý okamžik, killer instinct, predator thinking
5. Boj
Sparring, cvičný boj, modelové situace
6. Po boji
První pomoc, odpovědnost (právní, morální, ...), emoce, ...

Psychologická příprava

- Přístupy:
- Nepřímý (implicitní)
 - Vždy se u nácviku technik, modelů, atd. implicitně připravujeme i psychicky
 - Psychická příprava je vedlejším (a žádoucím) efektem drilování
- Přímý (explicitní)
 - Psychologická příprava je záměrná (intencionální)
 - Stanovuje cíle psychologické přípravy
 - Využívá přímé metody psychologické přípravy
 - Vyhodnocuje výsledky psychologické přípravy

Implicitní psychologická příprava

- Benefity fyzického cvičení pro psychologickou přípravu:
 - Zvýšené sebevědomí/důvěra v sebe sama
 - Zvýšená psychická odolnost vůči stresu
 - Zvýšená tolerance vůči bolesti
 - Menší nebezpečí vzniku zranění (i subjektivně vnímané)
 - Stabilnější/pozitivnější nálada

Bojová připravenost

- Vzrušení
 - Bojové vzrušení je fyzický a psychický stav spojený se stresovou reakcí (FxFxF):
 - Fight (boj)
 - Flight (únik)
 - Freeze (znehynění, zamrznutí)
- Vzrušení
 - Primární (před akcí, její očekávání, v prekonfliktu)
 - Sekundární; je to v akci výsledek:
 - Pocitu nedostatečné připravenosti
 - Obavy z nebezpečí
 - Strachu ze selhání
 - Strachu, ze zklamání druhých (kolegů, blízké osoby, přihlížejících...)

Bojová připravenost

- Lineární teorie (Drive theory)
 - Připravenost a výkon vzrůstá lineárně s vzrůstajícím vzrušením
- Teorie otočeného U (Yerkes-Dodsonův zákon)
 - Připravenost a výkon je největší při optimálním vzrušení. Extrémně nízké a extrémně vysoká úroveň vzrušení snižuje připravenost a výkon.

Motorický výkon a srdeční frekvence

- Srdeční frekvence je nepřímým způsobem měření vzrušení (míry stresu):
- 115 zhoršení jemné motoriky
 - Manipulace se zbraní
 - Přesné pohyby prstů a rukou
- 145 zhoršení komplexní motoriky
 - Složitější úpolové techniky (vyžadující koordinaci více pohybů)
- 175 selhávání analýzy vjemů
 - Selektivní slepota a hluchota
 - Selhávání kognitivních procesů
 - Fatální zvýšení reakčního času
 - Hypervigilance, hyperexcitace

Optimalizace výkonu v sebeobraně

- Flow (M. Csikszentmihaly) – duševní stav ponoření do činnosti, plné koncentrace a úspěchu
 - Sloučení myšlenek s akcí
 - Myšlení a činnost ve stejném okamžiku
 - Pocit spojení sebe sama s úkolem
 - Soustředěná pozornost
 - Vnímání pouze těch vjemů, které jsou potřebné k řešení úkolu
 - Podvědomí obsahuje pouze relevantní myšlenky
 - Pocit plné kontroly
 - Pocit plynulé kontroly nad sebou i okolím
 - Plná sebedůvěra (ne však pocit nesmrtelnosti)
 - Pocit jasných požadavků
 - Rozhodování je lehké
 - Rozhodnutí jsou jasná, koherentní, neodporují si
 - Spokojenost s sebou samým

Optimalizace výkonu v sebeobraně

- O-ZONE
 - Optimal Zone of Natural Excellence
- Míra bojové připravenosti je individuální a závisí od mnoha proměnných
 - Některé nelze ovlivnit (vrozené)
 - Některé lze ovlivnit správným tréninkem

Situace vyžadující zvýšenou aktivaci

- Některé situace vyžadují zvýšenou aktivaci, aby bylo dosaženo optimálního výkonu
 - Probuzení z hlubokého spánku
 - Únava z dlouhé akce
 - Znudění z dlouhé akce
 - Každodenní rutina, když se nic neděje
 - Nepředpokládaný zvrát průběhu akce

Aktivační metody

- Rozcvička, tělesná cvičení
- Selektivní asociace (ovlivnění druhými osobami)
- Startovací slova (síla, akce, jedeš, ...)
- Startovací představy
 - Představy optimální odpovědi
 - Představy optimální připravenosti
- Soustředění
- Emocionální transformace (např. hněvu)
- Hudba

Stres / emoční vypětí

- Stres
 - je nespecifická reakce organismu na zátěžové vlivy
- Stresory
 - Jsou situace, které spouštějí fyzické a emoční reakce
- Stresové reakce
 - Jsou fyzické a emoční reakce na tyto (stresory) situace

Stresové situace

- Znaky:
 - Rychlý průběh událostí
 - Chaotický, nepředvídatelný průběh událostí (nelineární dynamika)
 - Události, které jsou od jistého okamžiku nevratné
 - Události, ve kterých lze lehko mnoho ztratit (zdraví, život)

Poplachová reakce

- Walter g. Cannon (1871-1945)
 - **Fight**
 - Aktivace organismu - boj
 - **Flight**
 - Aktivace organismu – únik, útěk
 - **Freeze**
 - Deaktivace organismu - ustrnutí

Principy odvrácení verbálního útoku

(Haden Elgin)

- Rozpoznat, že je veden útok
- Rozpoznat o jaký druh útoku se jedná
- Znat, jaké prostředky použít v obraně
- Vědět, jak obranu použít

Principy obrany

(Richard Dimitri)

- Ekonomika pohybu
 - dostatek energie je klíčový pro přežití
- Neukazovat soupeři pohybový záměr
 - Postoj, pohled, přípravné pohyby, atd. nesmějí prozradit, jakou techniku hodláme použít
- Vytvoření příležitosti pro úder a obranu
 - V různých situacích, v různých scénářích
- Primární cíle
 - Podle vážnosti situace, vitální zóny
- Taktilní senzitivita
 - Cítit a využít soupeřův kontakt

Vybrané sebeobránné systémy a osobnosti

- Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner
- S.P.E.A.R. system – Tony Blauer
- Keysi fighting method – Justo Diegues Serrano, Andy Norman
- Krav maga – Imi Sde-Or
- ISR Matrix – Luis Gutierrez
- Suarez International – Gabe Suarez
- Senshido – Richard Dimitri
- Shivworks
- Urban Combatives – Lee Morrison
- FAST Defense – Bill Kipp
- Geoff Thompson
- Dave Grossman (Killology Research Group, Warrior Science Group)
- FISFO
- BlitzDefence
- Boevoe sambo
- Crazy Monkey Defense - Rodney King
- MCS MUSADO
- Kapap - Avi Nardia
- DefenceLab – Andy Norman
- R.A.D. Systems - Lawrence N. Nadeau

Vybrané sebeobránné systémy a osobnosti

- Teorie – vývoj, zakladatel...
- Hlavní myšlenka systému – silné stránky
- Slabé stránky systému
- Specifika systému – technika, taktika, zbraně, ...
- Výcvikový program – typy kurzů, úrovně, instruktoři

Studijní materiály

- Původní české práce o sebeobraně
- Dostupné překlady o sebeobraně
- Relevantní elektronické zdroje (zejména k systémům a osobnostem sebeobrany)
- Elportál MU