ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Sebeobrana proti aktivnímu útočníkovi

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Pavel Langmaier
Učitelství pro základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Věra KNAPPOVÁ, Ph.D.

Plzeň, 2025

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 29. června 2025

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych chtěl poděkovat Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za velmi užitečnou pomoc, její cenné rady, připomínky, nezměrnou trpělivost, ochotu, odborné vedení a hlavně za svůj volný čas, který obětovala tvorbě této diplomové práci. Dále bych chtěl poděkovat všem probandům, bez kterých by diplomová práce nebyla takto hodnotná.

Zde se nachází originál zadání kvalifikační práce

Obsah

1. ÚVOD 3

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA 4

2.1 Legislativní východiska sebeobrany 4

2.2 Psychologická východiska sebeobrany 5

2.3 Sociální a etická východiska sebeobrany 6

2.4 Taktická a fyzická východiska sebeobrany 6

2.5 Výcvikové přístupy sebeobrany 7

2.6 Formy sebeobrany 7

2.6.1 Pro koho sebeobranný kurz pořádat ..... **Chyba! Záložka není definována.**

2.6.2 Sebeobranné techniky 8

2.6.3 Technické prostředky 8

2.7 Technické a organizační zajištění kurzu 9

3. CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE 10

3.1 Cíl práce 10

3.2 Výzkumné otázky 10

4. METODIKA PRÁCE 11

4.1 Výzkumné metody 11

4.1.1 Polostrukturované rozhovory 11

4.1.2 Pozorování 12

5. PŘÍPRAVA KURZU 13

5.1 Výběr cvičebního prostoru 13

5.2 Materiální zabezpečení kurzu……. 14

5.3 Cílová skupina účastníků kurzu…….. 16

5.4 Výběr sebeobranných technik pro samotný kurz…… 17

5.5 Výběr modelových situací v reálném prostředí……... 18

5.6 Harmonogram výcviku……..…….. 18

5.7 Obsah kurzu……..20

5.8 Vyhodnocení kurzu……..30

5.8.1 Rozbor výpovědí polostruktorovaných rozhovorů……..31

5.8.2 Souhrn odpovědí na výzkumné otázky, zpětná vazba…….32

6. DISKUZE 33

7. ZÁVĚR..... 35

8. POUŽITÉ ZDROJE 37

9. PŘÍLOHY……38 - 47

1. ÚVOD

Sebeobrana proti aktivnímu útočníkovi je v dnešní době vážné a komplexní téma, které je bohužel stále aktuálnější. Správná reakce v krizové situaci může ochránit nejen zdraví a životy, ale v ideálním případě může situaci zastavit před započetím nebo těsně po začátku.

V rámci této práce se zabývám nejen problematikou sebeobrany a zapojení jednotlivých úpolových a bojových sportů, ale zejména využití taktických a technických postupů, které si kladou za cíl připravit obránce na konfliktní situace. Využívám nejen sebeobranné techniky, ale i včasné a vhodné použití technických prostředků, které jsou v rámci kurzu účastníky zkoušeny.

Aktivním útočníkem pro účely této práce bude označován ten, kdo jakýmkoliv způsobem ohrožuje život nebo zdraví jiných osob.

Pro potřeby této práce byl vytvořen ucelený koncept kurzu sebeobrany, který zahrnoval výcvik sebeobranných technik, využití technických prostředků, modelové situace v reálném prostředí a seznámení s právními aspekty samotné sebeobrany. Zabýváme se schopnostmi účastníků využít nacvičované techniky, získané dovedností v reálném prostředí prostřednictvím modelových situací a monitorováním subjektivního vnímání pocitu bezpečí a sebevědomí u probandů.

Kurz je sestaven z 10 výukových bloků – každý z bloků trvá 90 minut. Zaměřen je na ženy a muže ve věku od 18 do 55 let. Takto rozmanitě složená skupina bude přínosem pro celý projekt díky různorodým zkušenostem svých členů.

Již mnoho let se věnuji této problematice, a proto jsem si toto téma vybral. Předpokládám, že by výsledek této práce mohl představovat určitý návod jak pojmout výcvik sebeobrany pro laickou veřejnost a přiblížit jej tak, aby byl srozumitelný, dostupný a v praxi využitelný i pro úplné začátečníky.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Legislativní východiska sebeobrany

Z pohledu legislativy se v českém právním řádu opíráme v rámci sebeobrany o tzv. okolnosti vylučující protiprávnost a to zejména o ustanovení § 29 zákona č. 40/2009 Sb. (dále jen trestní zákoník). Hlavní pojem, který směřuje k sebeobraně je nutná obrana. Je to specifické ustanovení o vyloučení protiprávnosti činu. V praktickém případě se jedná o to, že jednání, které by mělo znaky trestnosti (způsobené zranění, usmrcení) není trestným činem, pokud se pohybujeme v rozmezí nutné obrany a ta má následující znění „čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestným zákonem, není trestným činem – tato formulace má podle trestního zákoníku několik podmínek:

- Musí jít o útok osoby
- Samotný útok musí být přímo hrozící nebo trvající
- Musí být veden proti zájmu, který je chráněn trestním zákonem
- Obrana nesmí být zjevně nepřiměřená způsobu provedení útoku

Pokud porušíme v rámci samotné sebeobrany některé výše uvedených podmínek, můžeme se dostat do roviny „zjevně nepřiměřené obrany“ – v tomto případě už nás jako obránce nechrání institut nutné obrany podle § 29 trestního zákoníku a jsme za své nepřiměřené činy trestně odpovědní.

V některých případech se sebeobrana může posuzovat i jako krajní nouze § 28 trestního zákoníku – a to zejména pokud nejde o útok ze strany člověka, ale o jiný druh nebezpečí (útok zvířete).

Posuzování konkrétních situací mají v rámci právních ustanoveních v České republice na starosti orgány činné v trestním řízení. Při posuzování musí brát v potaz i občanskoprávní aspekty a to zejména odpovědnost za škodu § 2906 občanského zákoníku. Zde se musí dodržovat základní zásady posuzování v praxi:

- V rámci konkrétní situace soud zohledňuje psychický stav napadeného – stresová situace.
- V sebeobranných situacích není potřeba čekat, až útočník zaútočí – samotná obrana může předcházet útoku, pod velice důležitou podmínkou a to, že samotný útok je bezprostředně hrozící.

Podle Svobody a Dlouhého (2021) je právě přiměřenost obrany velmi důležitým aspektem práce trenéra a učitele úpolových sportů a bojových umění, jelikož právě zde dochází často k porušování zákona ze strany obránce, který se prostřednictvím tzv. excesu (překročení) dostává sám do rozporu se zákonem. Excesu se dopouští ten, kdo překročí hranice nutné obrany nebo krajní nouze – jeho jednání již není možno posuzovat jako okolnost vylučující protiprávnost a obránce sám se tak stává agresorem a pachatelem trestného činu, jelikož porušil stanovená pravidla pro okolnosti vylučující protiprávnost. Ze soudní praxe je dále známo, že právě při možných soudních dohrách těchto excesů jsou cvičenci a žáci bojových umění a úpolových sportů posuzováni mnohem přísněji než osoby neznalé těchto technik, právě pro svoji předpokládanou znalost následků svého jednání. Zde je nutno opět zdůraznit roli učitelů a trenérů v prevenci násilné trestné činnosti svých žáků a cvičenců.

2.2 Psychologická východiska sebeobrany

Sebeobrana jako taková má podle Millera a Lawrence (2018) velmi významnou složku a tou je psychologická stránka situace. Zahrnuje soubor psychických postojů, dovedností a reakcí, které ovlivňují chování napadeného člověka. Sebeobrana se neopírá pouze o fyzické schopnosti, ale především o vnímání dané krizové situace a schopnosti na ni přiměřeně reagovat.

V tomto nám může podle Suttona (2018) v rámci sebeobrany pomoci patřičná příprava, která by měla zahrnovat nejen fyzickou a technickou přípravu, ale i prvky psychologické přípravy směřující k těmto prvkům:

- *Vnímání krizové situace*: všímavost, schopnost prostorového vnímání okolí, předvídatelnost potencionálně nebezpečné situace, včasná reakce – prevence konfliktu, rozpoznání varovných signálů, vyhnout se konfliktu dříve, než eskaluje
- *Reakce na stresovou situaci*: přirozená a efektivní reakce těla na stres a ohrožení
- *Sebevědomé a asertivní chování*: postoj a řeč těla, hlasitá a jistá komunikace, stanovení hranic bez podřízenosti nebo agresivity
- *Rychlé a správné rozhodování pod tlakem*: schopnost správně vyhodnotit situaci a zvolit nejlepší strategii, znát své limity a morální odpovědnost za své jednání
- *Posttraumatická práce a psychohygiena*: samotný incident může obránce dostat do šoku, úzkosti či traumatu, vhodná je podpora případně odborná pomoc, posilování psychické odolnosti, trénink nejen fyzický - ale i mentální, budování odolnosti vůči stresu

- *Psychologická příprava v tréninku sebeobrany*: tvorba reálných tréninkových situací, příprava psychiky na reálný stres, vizualizace možných scénářů zvyšuje sebejistou a připravenost

2.3 Sociální a etická východiska sebeobrany

Je zjevné, že sebeobrana podle Svobody a Dlouhého (2021) integruje množství znalostí a dovedností jak z oboru úpolových sportů a bojových umění, ale i z oblasti psychologie nebo pedagogiky a zejména pak z oblasti práva. Dále je také nesporné, že v sebeobraně musí mimo technické znalosti boje fyzickou zdatností zastoupena i etická kritéria. S možnou námitkou, že v sebeobraně jde jen o akt obrany osoby chránící svůj oprávněný zájem proti jeho narušiteli, kde etická kritéria nemají místo a jsou obránci na škodu, nelze v žádném případě souhlasit.

Etiku jako individuální normativní systém zde doplňuje a v mezních případech pak bezvýhradně nahrazuje obecný normativní systém. Právě při absenci etických norem a absenci právních znalostí dochází často při praktické sebeobraně k zneužití znalostí a dovedností získaných při nácviku úpolových sportů a bojových umění.

Sebeobrana má podle Millera a Lawrence (2018) i sociální východiska, která jsou směřována na ochranu zranitelných skupin společnosti (např. senioři, ženy, děti). V tomto kontextu není sebeobrana chápána pouze jako fyzická obrana proti útoku, ale také jako prostředek posílení osobní autonomie, prevence násilí a zvýšení bezpečnostního povědomí. Výuka sebeobrany může těmto skupinám dodat sebevědomí, snížit jejich pocit ohrožení a přispět k jejich aktivnímu zapojení do společnosti.

Obecně lze říci, že sebeobrana je eticky i sociálně ospravedlnitelná, pokud je přiměřena útoku, motivována obranou a ne pomstou, použita jako krajní řešení. Zároveň se může vyzdvihnout její významný dopad na vnímání bezpečnosti a rovnosti ve společnosti, což se může odrazit i v politických a legislativních změnách.

2.4 Taktická a fyzická východiska sebeobrany

V tomto ohledu je to pro nás podle Rýče a Petrů (2010) jeden z nejdůležitějších aspektů a to s ohledem na efektivitu a účinnost samotné sebeobrany. Pokud se obránci podaří do celého sebeobranného konceptu zařadit všechny níže uvedené aspekty, může být schopen konflikt vyřešit poměrně rychle. Do taktických sebeobranných východisek můžeme zařadit tyto:

- Schopnost rozpoznat hrozbu včas
- Vyhýbání se rizikovým místům, osobám a situacím
- Zapojení verbální komunikace, uklidnění situace, vyjednávání
- Ovládání emocí – bez impulzivního jednání
- Včasné rozhodování o úniku nebo fyzickou obranou
- Vyhodnocení svých sil

Mezi fyzická východiska podle Wagnera (2006) zařazujeme samotnou využitelnost naučených sebeobranných technik a to zejména ve spojitosti s útočníkem, který je fyzicky silnější, agresivnější nebo jinak představuje reálnou hrozbu. Obránce musí brát ohled na možnost, že je útočník ozbrojen (zbraň tyčovitá, sečná, střelná) a počet útočníků. Z tohoto pohledu je dobré si uvědomit svou fyzickou připravenost a vyhodnotit použitelnost technik a dovedností potřebných k obraně, jež mohou být v krizové situaci klíčové pro vlastní bezpečnost.

Obecně lze podle Dohertyho (2013) říci, že se taktická a fyzická východiska sebeobrany spolu doplňují, protože taktická východiska pomáhají nebezpečným situacím předcházet nebo je řešit bez násilí a fyzická východiska jsou poslední možností, pokud taktická východiska selžou. V dobře naučené sebeobraně platí pravidlo „nejlepší boj je ten, který se nemusí vést“.

2.5 Výcvikové přístupy sebeobrany

V této oblasti se podle Špičky a Nováka (1969) již dostáváme k čistě praktické formě sebeobrany, kdy si musíme přesně nastavit co vše je potřebné do sebeobrany proti aktivnímu útočníkovi zařadit. Důležité je zařazení takových pohybových dovedností a technik, které nejsou příliš technicky náročné z hlediska techniky a koordinace, a zároveň se co nejvíce přibližují přirozeným pohybovým reakcím.

Mezi základní dovednosti by podle Suchardové (2018) měla být směřována na nácvik správného postoje, rovnováhy a práce s tělem. Neméně důležitou podmínkou by měl být důkladný nácvik základních pohybů (únikové, pádové, úderové). V každé tréninkové jednotce je potřeba myslet i na zvyšování fyzické kondice (zvyšování síly, vytrvalosti, rychlosti a koordinace) a celkovou přípravu organismu na výkonově náročné činnosti.

2.6 Formy sebeobrany

Podle Fojtíka (1994) můžeme rozdělovat formy sebeobrany na aktivní a pasivní. Forma aktivní zahrnuje odvrácení útoku za použití vlastního těla a to beze zbraně za pomoci

technik úderů, kopů, úniků z úchopového sevření a se zbraní za pomoci různých ochranných prostředků.

Forma pasivní zahrnuje techniky, strategie a postoje, které slouží k vyhnutí se konfliktu nebo jeho deeskalaci bez použití fyzické síly. Cílem pasivní sebeobrany je minimalizovat riziko a chránit se způsobem, který nevyvolává další agresi.

V případě využití technických prostředků je podle Pavelky a Zdobinského (2017) potřebné si uvědomit, že zbraně a ochranné prostředky musíme nosit legálně a umět je správně využít. V případě špatného vyhodnocení sebeobranné situace mohou být tyto prostředky obránci útočníkem odebrány a použity proti obránci.

2.6.1 Sebeobranné techniky

Při výběru sebeobranných technik musí být podle Hollera, Maluschky a Reinische (2016) kladen důraz na volbu takových technik, které jsou snadno naučitelné a intuitivní, rychlé a účinné, fungující pod stresem a adaptovatelné v různých situacích. Efektivita sebeobranných technik totiž nezávisí pouze na jejich „bojové“ účinnosti, ale i na tom, jak snadno si je člověk osvojí a jak spolehlivě je dokáže použít.

Podle Pavelky a Zdobinského (2017) by cílem tohoto typu sebeobrany mělo být především co nejrychlejší odvrácení útoku – a následně útěk, úkryt v bezpečí, přivolání pomoci. Cílem není útočníka zranit, ale neutralizovat hrozbu tak, aby si obránce zajistil čas a prostor pro únik z nebezpečné situace.

2.6.2 Technické prostředky

Velice důležitou pomůckou pro úspěšnou sebeobranu jsou podle Novotného (2021) technické prostředky a pomůcky. Pro běžného člověka je potřebné, aby tyto prostředky a pomůcky mohli být legálně použity a nošeny k obraně před útokem. I přes jednoduchost jejich použití je potřebné praktické seznámení a propojení se sebeobrannými technikami v rámci samotného kurzu, protože ovládnutí sebeobranných technik vyžaduje nejen teoretické porozumění, ale především praktické dovednosti, které lze získat pouze prostřednictvím přímého nácviku. Praktické seznámení umožňuje uživatelům lépe pochopit účinnost a limity jednotlivých technických prostředků.

Na místě by bylo vhodné do kurzu sebeobrany zařadit různé typy slzotvorných prostředků, teleskopický obušek, osobní alarm.

2.7 Technické a organizační zajištění kurzu

Tato část je podle Danihelkové a Svobodové (2003) pro bezproblémový chod kurzu velice důležitá. Jedná se o plánování časového harmonogramu kurzu, přihlašování na kurz, finanční zajištění kurzu, zajištění kvalifikovaných a certifikovaných instruktorů sebeobrany a zajištění vhodného tréninkového prostoru. Pro ucelené názorné srovnání jsou to tato témata:

- Technické zajištění kurzu (prostor a vybavení)
- Organizační zajištění (instruktoři, účastníci, program kurzu, bezpečnostní opatření)

Správné zajištění kurzu zaručuje to, aby byl kurz efektivní, bezpečný, udržitelný a přínosný pro všechny účastníky. Znamená to nejen pečlivou přípravu obsahu kurzu, zajištění kvalifikovaných lektorů a vhodné prostředí. Důsledná organizace a kvalitní realizace každého kroku kurzu přispívá k dlouhodobému rozvoji kompetencí účastníků, podporuje jejich motivaci k dalšímu vzdělávání a zajišťuje, že získané poznatky a dovednosti, budou využitelné v praxi.

3. CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvořit a realizovat kurz sebeobrany proti aktivnímu útočníkovi. Kurz je určen pro laickou veřejnost v délce 10ti praktických výukových bloků zaměřených na sebeobranné dovednosti uplatnitelné v reálném prostředí.

3.2 Výzkumné otázky

VO_1:

Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

VO_2:

Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

VO_3:

Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

4. METODIKA PRÁCE

Tato práce je koncipována jako kvalitativní výzkum. Kvalitativní přístup je podle Hendla (2005) charakterizován jako proces směřující k určitému sociálnímu či lidskému problému, přičemž vychází z různorodých metodologických tradic zkoumání.

Výzkumník vytváří a realizuje ucelený a celostní pohled na laickou sebeobranu, zkoumá rozmanité druhy textů, zprostředkovává pohledy účastníků výzkumu a provádí analýzu v přirozeném prostředí. Podle Hendla (2005) nejsou v kvalitativním výzkumu metody sběru dat obvykle striktně standardizované, jelikož výzkumníci usilují o zachycení subjektivních významů a individuálních zkušeností účastníků samotného kurzu.

4.1 Výzkumné metody

V rámci kvalitativního výzkumu jsem zvolil metody pozorování a polostrukturovaných rozhovorů. Typem dat jsou například poznámky z pozorování a rozhovorů, fotografie a videozáznamy.

4.1.1 Cílová skupina

Samotný sebeobranný kurz bude pořádán pro ženy, které mohou být vystaveny riziku nebo ty které se chtějí cítit jistější a bezpečnější v různých situacích. S ohledem na zmíněné by bylo vhodné zapojení žen ve věku od 18 do 55 let a to z důvodu různorodosti svých životních zkušeností s krizovými situacemi směřujícími k sebeobraně – tyto si mohou v rámci kurzu vzájemně předávat. Samozřejmostí by mělo být zohlednění různých úrovní fyzické zdatnosti a možnost anonymní účasti v kurzu (pro oběti násilí) – důvěra a diskrétnost mezi cvičícími a instruktorem je velice důležitá.

4.1.2 Polostrukturované rozhovory

Polostrukturované rozhovory jsou podle Hendla (2005) flexibilní a interaktivní metodou sběru dat, která umožňuje hlubší porozumění zkoumaného jevu. V této práci budou využity mírně strukturované rozhovory doplněné o otevřené otázky, což plně respondentům umožní volněji vyjádřit své názory a zkušenosti. Účastníkům je zde nabízena možnost určité flexibility v průběhu rozhovoru, což napomáhá prohlubovat témata na základě odpovědí účastníka.

Samotné polostrukturované rozhovory byly vedeny s cílem získat hodnocení kurzu a zároveň posloužily jako prostředek pro zpětnou vazbu k jeho obsahu a formě. Tyto rozhovory umožnily účastníkům vyjádřit se nejen k celkové kvalitě kurzu, ale také k jednotlivým jeho aspektům, jako srozumitelnost výkladu či praktická využitelnost získaných informací.

4.1.3 Pozorování

Kvalitativní výzkumná metoda jako je pozorování je podle Hendla (2005) metoda, která umožňuje zachytit chování a interakce účastníků kurzu sebeobrany v jejich přirozeném prostředí. Tato metoda byla zvolena s ohledem na možnost bezprostředního sledování fyzických a neverbálních projevů, které jsou pro oblast sebeobrany velice důležité a někdy obtížně zjistitelné jinými metodami.

Pozorování v rámci kurzu bylo zaměřeno na efektivní aplikaci jednotlivých naučených technik sebeobrany.

5. PŘÍPRAVA KURZU

Stěžejními částmi přípravy kurzu jsou - výběr cvičebního prostoru, zajištění materiálního vybavení, výběr účastníků, tvorba harmonogramu kurzu a závěrečné vyhodnocení kurzu.

5.1 Výběr cvičebního prostoru

Cvičební prostor využitelný pro kurz sebeobrany byl vybrán, je prostorný, bezpečný a pro potřebu výcviku vybavený měkkou podložkou, která bude sloužit k ochraně probandů při pádech a nárazech.

V tomto směru jsou osvědčeny tatami puzzle. Jakékoliv ostré a nebezpečné hrany po obvodu cvičebního prostoru jsou chráněny měkkým materiálem. V ideálním případě, tak jako zde na stěnách nejsou předměty, které by byly pro probandy nebezpečné (např. zrcadla, skříně apod.).



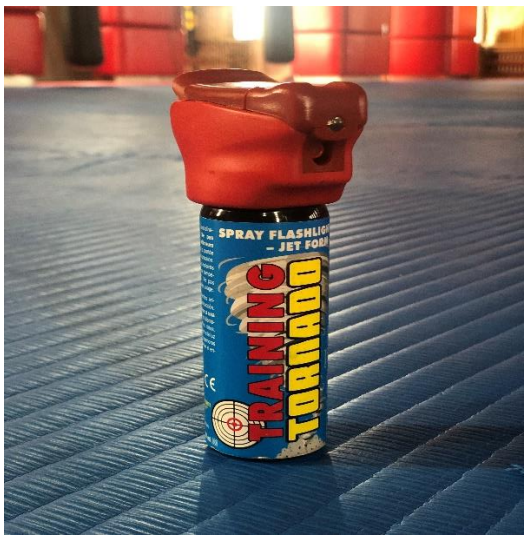
Obr. 1 – tělocvična (vlastní zdroj)

5.2 Materiální zabezpečení kurzu

Velice důležitým bodem bezpečně vedeného kurzu je materiální zabezpečení ve formě cvičebních pomůcek. Mezi ty potřebné bez pochyby v tomto případě patří lapy, cvičné kasry a ochranný oblek na sebeobranu. Bez těchto pomůcek není možné vést kurz efektivně ani bezpečně, protože účastníci nemohou správně nacvičovat techniky sebeobrany, aniž by hrozilo riziko zranění. Materiální zároveň vytváří realistické podmínky pro trénink a umožňuje simulaci různých situací, které mohou v reálném životě nastat. Bez těchto pomůcek by byl kurz pouze teoretický a postrádal by praktickou hodnotu.



Obr. 2 - Lapa blok (vlastní zdroj)



Obr. 3. – Cvičný pepřový sprej (vlastní zdroj)

V případě využití cvičného obleky na sebeobranu nám do kurzu vstupuje přidaná hodnota v tom, že účastníci kurzu mohou využít tuto formu především k bezpečnému nácviku naučených technik v reálnějších podmínkách.

Ochranný oblek RedMan se využívá, aby účastníci kurzu mohli trénovat s větší intenzitou a realistickým nasazením.



Obr. 3. – cvičný oblek na sebeobranu RedMan (vlastní zdroj)

V dnešní době je na trhu velké množství doplňkového materiálu, který napomáhá k bezpečnému a efektivnímu provedení kurzů sebeobrany, ale vyjmenoval jsem zde dle mého názoru ty nejdůležitější, které zajistí správné osvojení technik a předcházení možným zraněním.

V rámci samotného kurzu budou účastníkům do výcviku zapojeny i improvizované prostředky sebeobrany – jsou to běžné předměty každodenní potřeby, které lze v krizové situaci použít k obraně proti útoku, i když nebyly původně k tomuto účelu určeny. Nejčastěji se jedná o předměty, které máte po ruce doma (kuchyňské náčiní, sprej, koště, židle) v autě (startovací kabely, nůžky v lékárničce, bezpečnostní kladívko) v kanceláři (tužka, propiska, židle, stojan na oděvy) a osobní předměty (klíče, deštník, opasek, lahev s vodou). Jejich použití závisí na kreativitě účastníků, rychlosti reakce a okolnostech. Velice vhodné je, aby si účastníci tyto reakce a možnosti v rámci kurzu vyzkoušeli v praktické části v rámci modelových situací.

5.3 Cílová skupina účastníků kurzu

Realizovaný kurz byl zaměřen na ženy a muže ve věku od 18 do 55 let. Takto velký věkový rozptyl nebyl zvolen náhodně, ale podle mého názoru, reflektuje skutečnost, že potřeba osobního rozvoje, vzdělávání nebo životního stylu není omezena pouze na určitou věkovou kategorii – naopak může být aktuální, relevantní a potřebná v různých fázích života. U mladších účastníků, kteří často teprve vstupují do profesního nebo rodinného života, kurz nabízí možnost získat důležité dovednosti a nástroje, které jim mohou pomoci lépe se orientovat ve světě dospělosti, rozhodování, seberealizace a bezpečnosti. U osob ve středním věku pak kurz představuje příležitosti ke zpomalení, sebereflexi a novému nastavení hodnot či priorit, a to často v době, kdy dochází k přehodnocení dosavadního způsobu života nebo kariérního směřování.

Zahrnutí takto širokého věkového spektra zároveň umožnuje vytvoření pestré skupiny účastníků s odlišnými životními zkušenostmi perspektivami a motivacemi, což obohacuje celkovou dynamiku samotného kurzu. Mezigenerační výměna názorů a zkušeností může mít velmi pozitivní dopad nejen na samotný průběh kurzu, ale i na budování vzájemného respektu, tolerance a pochopení mezi jednotlivými účastníky. Dále je třeba vzít v úvahu i to, že lidé v tomto věkovém rozmezí jsou zpravidla v aktivní fázi života, což znamená, že jsou schopni nově nabyté znalosti a dovednosti okamžitě aplikovat v praxi.

Celkově lze tedy říci, že široké věkové rozpětí účastníků nejen zajišťuje pestrost skupiny, ale zároveň přispívá k naplnění jednoho z hlavních cílů kurzu, a to je podpora osobního růstu, vlastní bezpečnosti a schopnost čelit výzvám současného života bez ohledu na věk a životní situaci.

Při výběru účastníků kurzu sebeobrany proti aktivnímu útočníkovi jsem se zaměřil na různé aspekty, které mohly ovlivnit jejich motivaci, připravenost a schopnost efektivně se zapojit do výuky. Bral jsem v úvahu nejen jejich věk, fyzickou kondici a předchozí zkušenosti se sportem nebo bojovými uměními, ale také jejich osobní důvody pro účast v kurzu – zda hledají způsob, jak se vyrovnat s minulou traumatickou zkušeností, zvýšit své sebevědomí nebo získat dovednosti pro zvládnutí krizových situací. Důležitým kritériem pro mě byla také ochota spolupracovat, učit se novým věcem a respektovat ostatní účastníky i instruktory. Zvláštní pozornost jsem věnoval těm, kteří projevovali opravdový zájem a vnitřní motivaci.

Nejprve jsem oslovil známé prostřednictvím sociálních skupin, kterým jsem podrobně popsal důvod pořádání kurzu, zaměření a cíl kurzu. Více jsem z nabídek preferoval ty,

kteří měli minimální zkušenost se sebeobranou, abych zvýšil výpovědní hodnotu kurzu směrem ke stanovených vědeckým otázkám. Ve druhé fázi jsem seznam účastníků zúžil s ohledem na věkovou rozdílnost a náročnost kurzu a to na počet 10 účastníků Následně jsem tyto vybrané zájemce oslovil s nabídkou účasti v kurzu. Všichni oslovení nabídku přijali a kurz úspěšně absolvovali se 100% účastí.

V následující tabulce jsou přehledně uvedeny základní údaje o účastnících kurzu a to s ohledem na věk, pohlaví, zaměstnání a zkušenosti se sebeobranou.

Účastník kurzu č. 1	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Terénní pracovníce úřadu práce
	51	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 2	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Mateřská dovolená (1,5 roku)
	23	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 3	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Občanský zaměstnanec u PČR
	31	muž	***Zkušenosti***	v dětství 2 roky bojové sporty
Účastník kurzu č. 4	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Pracovnice uklízecí firmy
	43	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 5	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Manažerka prodeje
	45	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 6	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Zaměstnanec IT společnosti
	24	žena	***Zkušenosti***	v dětství 3 roky karate
Účastník kurzu č. 7	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Student VŠ (stavební inženýrství)
	21	muž	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 8	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Student VŠ (právo a veřejná správa)
	22	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 9	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Občanský zaměstnanec u PČR
	48	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou
Účastník kurzu č. 10	***Věk***	***Pohlaví***	***Zaměstnání***	Mateřská dovolená (2. rok)
	37	žena	***Zkušenosti***	bez zkušeností se sebeobranou

Tab. 1 přehled účastníků kurzu (vlastní zdroj)

5.4 Výběr sebeobranných technik pro samotný kurz

Sebeobranné techniky pro samotný kurz jsem vybíral podle několika klíčových kritérií a to především s ohledem na to, aby byly co nejrychleji prakticky použitelné i pro úplné začátečníky, a zároveň co nejméně technicky náročné na zvládnutí. Všechny vybrané techniky vycházejí z přirozených obranných reakcí člověka na stres, ohrožení nebo fyzický

útok, což usnadňuje jejich osvojení bez nutnosti dlouhodobého tréninku. Cílem je sestavení sady jednoduchých, efektivních a intuitivních pohybů, které odpovídají tomu, jak lidské tělo přirozeně reaguje v krizových situacích – jako příklad můžu uvést například instinktivní zakrytí hlavy, úkrok dozadu, zvednutí rukou na obranu. Sestavení těchto sad opírám o mnohaleté zkušenosti v oblasti úpolových a bojových sportů.

Zvolené techniky budou systematicky směřovat k tomu, aby obránce v co nejkratším čase a co nejefektivněji odrazil probíhající útok, narušil útočníkovu pozici a získal výhodu v dané situaci. Cílem bude okamžitě snížit schopnost útočníka pokračovat v agresi a to jak fyzicky, tak psychologicky. Součásti toho přístupu bude samozřejmě kladen důraz na prevenci, rozpoznání nebezpečných situací včas a schopnost správně reagovat i pod tlakem. Nepůjde pouze o obranu, ale i aktivní přechod do protiútoku (pod by to situace dovolila), destabilizaci útočníka a vytvoření prostoru pro únik nebo další kroky v souladu se zákonem.

5.5 Výběr modelových situací v reálném prostředí

Výcvik sebeobrany je vhodné doplnit o modelové situace v co nejreálnějším prostředí, protože právě ty umožňují účastníkům tréninku zažít stres, nepředvídatelnost a tlak podobný skutečnému útoku. Modelové situace učí nejen fyzickým reakcím, ale i rozhodování pod tlakem, práci s vlastním strachem a verbální deeskalaci konfliktu. Z těchto důvodů bude i tento kurz zakončen praktickým nácvikem s různými scénáři, více útočníky – za použití ochranných pomůcek a pod dohledem zkušených instruktorů, kteří dokáží situaci věrně nasimulovat, ale i správně vyhodnotit a poskytnout účastníkům kurzu zpětnou vazbu.

V rámci tohoto kurzu budou zařazeny modelové situace, které budou směřované na bezpečný pohyb v objektu za snížené viditelnosti, v parku nebo lesoparku a u vozidla zaparkovaného v ulici nebo na parkovišti u obchodního centra.

5.6 Harmonogram výcviku

Harmonogram kurzu jsem vytvořil jako ucelený celek složený z deseti samostatných výcvikových bloků, které na sebe logicky navazují a postupně rozvíjejí klíčové dovednosti účastníků. Každý z bloků je tematicky rozdílný a praktická část bloku bude mít časovou dotaci 90 minut.

Teoretická část kurzu, zaměřená především na základní psychologická a právní témata, byla zařazena do úvodního výcvikového bloku. Tento blok trval celkem 90 minut a jeho

cílem bylo poskytnout účastníkům kurzu pevné teoretické základy, které napomůžou k porozumění dalším praktickým částem kurzu. V rámci této části byli účastníci seznámeni s klíčovými pojmy, které se vztahují k oblasti sebeobrany, lidského chování, komunikace a právních rámců.

Samotný harmonogram vypadá takto:

1. blok – Teoretická část: Psychologická a právní témata vztahující se k sebeobraně (časová dotace 90 minut)
Praktická část: Základní postoj, stabilita postoje, vyprošťování z úchopů, bezpečná vzdálenost, prostorové vnímání
2. blok – Praktická část: Seznámení a využití s úderovými technikami
3. blok – Praktická část: Seznámení a využití s technikami kopů
4. blok - Praktická část: Propojení předchozích bloků do jednotné činnosti
5. blok – Praktická část: Cvičný souboj s využití ochranného obleku Redman
6. blok –Teoretická část: Seznámení a technickými prostředky sebeobrany (časová dotace 60 minut)
Praktická část: Využití technických prostředků v rámci sebeobrany
7. blok – Praktická část: Propojení využití sebeobranných technik s technickými prostředky
8. blok – Praktická část: Propojení využití sebeobranných technik s technickými prostředky (opakování)
9. blok – Praktická část: Nácvik pohybu a využití sebeobranných technik v reálném prostředí,
10. blok – Teoretická část: Psychologická a právní témata vztahující se k sebeobraně (opakování) – (časová dotace 30 minut)
Praktická část: Modelové situace v reálném prostředí

Každý výukový blok praktické části byl zahájen odpovídajícím pedagogickým přístupem, který zahrnoval úvodní organizační kroky a přípravu účastníků na samotnou výuku. Tento úvod zahrnoval kontrolu přítomnosti účastníků, seznámení s tématem daného bloku, zjištění aktuálního zdravotního stavu cvičících a případné upozornění na omezení, která mohou ovlivnit průběh cvičení. Následně byla zařazena dynamická část ve formě jednoduchých pohybových her, které slouží k aktivaci organismu a navození pozitivní atmosféry ve skupině. Pokračovalo se rozcvičením s cílem připravit organismus na následující zátěž a předcházet možným zraněním. Po rozcvičce následovala průpravná část, jejímž cílem je osvojování nebo rozvoj pohybových dovedností potřebných pro hlavní část

bloku. V závěru výcvikového bloku jsou zařazeny vhodně zvolené kompenzační cviky, které napomáhaly k regeneraci a uvolnění zatížených svalových skupin.

V následujících přípravách se budu podrobně věnovat již pouze hlavní části výukového bloku, jelikož ostatní části budou v každém bloku probíhat podle výše uvedeného jednotného schématu.

5.7 Obsah kurzu

Tato kapitola poskytuje přehledný úvod do kurzu a nabízí přehledný souhrn klíčových témat, která budou v jednotlivých blocích probírána. Slouží jako vodítko pro účastníky, aby získali základní představu o obsahu a struktuře celého kurzu. Zároveň jim umožňuje lépe pochopit jaké dovednosti a znalosti si v průběhu kurzu osvojí.

Tematický celek č. 1:

Psychologická a právní témata vztahující se k sebeobraně

(časová dotace 60 minut)

Základní postoj, stabilita postoje, vyprošťování z úchopu, bezpečná vzdálenost, prostorové vnímání

Cíl: Zvládnutí odhadu bezpečné vzdálenosti, udržení stability při sebeobranném pohybu, správné držení rukou při sebeobraně

Místo: Tělocvična

Hlavní část

V teoretické části se zaměříme na diskusi týkající se právního povědomí v kontextu sebeobrany, přičemž psychologická rovina se bude věnovat rozboru profilů útočníka a obránce.

Čelní postoj - nácvik stabilního postoje / přísuny, odsuny, překroky, úhyb stranou / důraz na stabilitu v postoji

Vyprošťování z úchopů – nácvik ve dvojici, kladen důraz na nácvik rychlé reakce vyproštění z úchopu ze strany obránce (nácvik bez/s navolňovacím úderem)

Bezpečná vzdálenost – práce ve dvojici, nácvik ve formě útočník x obránce (vzájemný řízený souboj, který dostává v postoji obránce do nevýhodné situace – obránce se snaží udržovat bezpečnou vzdálenost a přitom se správně orientovat v prostoru)

Tematický celek č. 2:

Seznámení a využití úderových technik s využitím velkých lap

Cíl: Zvládnutí a správné provedení úderových technik

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

Výcvik prováděn ve dvojicích za použití lap bloků.

úder otevřenou dlaní z „přední ruky“ (viz obr. č. 4) - důraz na stabilitu v postoji, úderová plocha spodní část dlaně (minimalizování možnosti zranění při úderu), druhá ruka kryje hlavu - zdvojený úder otevřenou dlaní (dlaně přes sebe), odražení soupeře (vytvoření bezpečného prostoru)

kladivový úder - důraz na stabilitu v postoji, úderová plocha malíková hrana (správně zavřená pěst), dopadová plocha (kořen nosu, obličejová část, hrudní část), druhá ruka kryje hlavu, možné další varianty úderů (vnitřní, vnější), po provedení úderů vytvoření bezpečné vzdálenosti

úder loktem - úder loktem (přímý úder, úder shora dolů, úder zespoda nahoru, úder vzad a obloukový úder), důraz na úderovou plochu, druhá ruka kryje hlavu, stabilita postoje – technika prováděná na kontaktní vzdálenost, kdy je útočník v bezprostřední blízkosti



Obr. 4. – úder otevřenou dlaní (vlastní zdroj)

Tematický celek č. 3:

Seznámení a využití techniky kopů při obraně s využitím velkých lap

Cíl: Zvládnutí odhadu bezpečné vzdálenosti, udržení stability

postoje při využití sebeobrany, správné držení rukou při sebeobraně

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

Výcvik prováděn ve dvojicích za použití lap bloků.

zastavovací kop - stabilita v postoji při kopu i při došlapu**,** kop z přední i zadní nohy**,** - kladen důraz na dopadovou plochu, která v tomto případě může být v oblasti kolene, vnitřní části stehna nebo hrudní část těla (využití možného kloubního rozsahu jednotlivých cvičících)

kop kolenem (viz obr. č. 5) - čelní kop kolenem**,** stabilita v postoji při kopu**,** úderová plocha**,** fixace protivníka při kopu – po dokročení dochází k odstrčení útočníka



Obr. 5. – kop kolenem (vlastní zdroj)

Tematický celek č. 4:

Propojení předchozích bloků do jednotné činnosti

Cíl: Zvládnutí využití předchozích tematických celků (postoje, údery, kopy) v rámci improvizovaného souboje

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

V této části budeme opakovat a spojovat naučené dovednosti v jeden kompaktní celek sebeobranných technik. Práce bude ve dvojicích – jeden z dvojice bude držet lapu blok a bude se snažit různými pohyby zkracovat vzdálenost mezi útočníkem a obráncem.

Obránce na tuto činnost bude reagovat pohybem a reagovat na pozici lapy bloku – v případě nutnosti bude intuitivně vytvářet kombinace naučených úderů a kopů, odstoupení od útočníka případně vyprošťování z úchopu.

Velice důležitá je zde práce útočníka s lapou, který musí aktivně pracovat, aby obránci znevýhodňoval jeho pozici.

Vhodným doplněním tohoto cvičení je v rámci časového intervalu měnit ve skupině role útočníků a to napříč všech dvojic.

Tematický celek č. 5:

Cvičný souboj s využitím ochranného obleku RedMan

Cíl: Zvládnutí cvičného souboje s možností maximálního využití účinku úderu či kopu

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

V rámci tohoto výcvikového bloku využije instruktor ochranného obleku RedMan – cvičící (obránci) budou postupně postaveni do omezeného prostoru (roh tělocvičny), ve kterém se budou muset bránit simulovanému útoku instruktora vybaveného ochranným oblekem.

Důraz bude kladen na realistický prožitek, dynamiku situace a důsledné dodržování bezpečnostních pravidel.

Každý úder i obranný zákrok bude po skončení akce podrobně analyzován a zhodnocen s ohledem na technickou správnost, rozhodovací schopnosti a celkové zvládnutí stresu cvičícího (obránce).

Tato fáze výcviku proběhne za dohledu instruktora a případně dalších asistentů, kteří budou zajišťovat bezpečnost a případnou okamžitou asistenci v případě potřeby.

Tematický celek č. 6:

Seznámení s technickými prostředky sebeobrany
(časová dotace 30 minut)

Využití technických prostředků v rámci sebeobrany

Cíl: Seznámení s dostupnými technickým prostředky využitelnými pro sebeobranu a jejich správné použití

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

Tento blok bude rozdělen do teoretické a praktické části. V té teoretické bude cvičícím představena velká řada technických prostředků využitelných pro sebeobranu (osobní alarmy, různé typy slzotvorných prostředků, teleskopický obušek atd.) – bude jim vysvětleno jejich správné použití, právní rámec, jejich držení a použití v souladu s platnou legislativou, stejně jako situace, ve kterých je vhodné je využít, a na co si dát pozor, aby nedošlo ke zneužití nebo zbytečnému riziku.

V praktické části budou cvičící nacvičovat funkčnost těchto technických prostředků, přičemž se zaměří na správné ovládání, efektivní využití v simulovaných situací, schopnost samostatných řešení potencionálních komplikací s jejich použitím.

Tematický celek č. 7,8:

Propojení využití sebeobranných technik (údery, kopy) s technickými a improvizovanými prostředky

Cíl: Zvládnutí koordinovaného využití sebeobranných technik (údery a kopy) s technickými a improvizovanými prostředky v návaznosti na situaci

Místo: Tělocvična

Hlavní část:

Tato část zahrnuje opakování bloků č. 2 a 3 - s tím, že po provedení jednotlivých technik budou cvičící (obránci) využívat po provedení odstupu od útočníka technické prostředky.

V této části budou cvičící seznámeni i s formou využití improvizovaných prostředků sebeobrany (židle, věšák, klíče, lahev s pitím atd.)

Tento blok bude v následném bloku zopakován a to z důvodu důkladného procvičení a přípravy na závěrečné modelové situace



Obr. 6. – využití slzotvorného prostředku (vlastní zdroj)

Tematický celek č. 9:

Nácvik pohybu a využití sebeobranných technik v reálném prostředí

Cíl: Zvládnutí využití technik z předchozích bloků v reálném prostředí

Místo: Park, lesopark, parkoviště, bytový dům

V rámci tohoto bloku se budeme pohybovat v reálném prostředí, jako je park, lesopark, parkoviště a bytový dům. Skupina cvičících bude rozdělena do dvou skupin a postupně si vyzkouší pod dohledem instruktora naučené sebeobranné kombinace v reálném prostředí.

Cílem tohoto bloku je přenést teoretické a praktické dovednosti získané v tělocvičně do prostředí, které více odpovídá situacím z každodenního života. Každá skupina si bude moci vyzkoušet jednoduché modelové situace, které budou zahrnovat napadení v uzavřeném prostoru (chodba v bytovém domě), ve stísněném prostředí (mezi auty na parkovišti) i v prostředí se ztíženými podmínkami (snížená viditelnost).

Všechny jednoduché situace budou řízeny instruktorem, který bude korigovat chyby, poskytovat zpětnou vazbu. Důraz bude kladen na správné vyhodnocení situace, vhodnou reakci, použití přiměřené síly, orientaci v prostoru a schopnost rychle se rozhodovat pod tlakem.

Cvičení bude probíhat s ohledem na bezpečnost všech účastníků a s použitím ochranných pomůcek. Na závěr bloku proběhne krátké vyhodnocení a reflexe jednotlivých situací, včetně možnosti zpětné vazby od účastníků kurzu.

Tematický celek č. 10:

Psychologická a právní témata vztahující se k sebeobraně –

opakování směřující k modelovým situacím (časová dotace 30 minut)

Modelové situace v reálném prostředí

Cíl: Zvládnutí modelových situací, správné vyhodnocení

Místo: Park, lesopark, parkoviště, bytový dům

V závěrečném bloku budou účastníci kurzu vystaveni modelovým situacím, které budou přiblíženy co nejvíce reálným podmínkám s jakými se mohou setkat jak v osobním tak pracovním životě.

Modelové situace budou postaveny tak, že cvičící budou muset překonat rizikový prostor, ve kterém budou připraveny překážky – to budou instruktoři, kteří budou provádět útoky a cvičící (obránci) budou muset patřičně reagovat.

Cvičící (obránci) budou vybaveni cvičnými technickými prostředky, které v průběhu předchozích výcvikových bloků vyzkoušeli. V délce vyznačené trasy budou připraveny improvizované prostředky sebeobrany, které budou moci cvičící (obránci) využít, ale nebudou na jejich rozmístění upozorněni.

Instruktoři budou vybaveni ochrannými prostředky, díky kterým budou moci cvičící (obránci) reálně reagovat ne jednotlivé útoky.

5.8 Vyhodnocení kurzu

Po dokončení kurzu následovala důkladná evaluace, která obsáhla všechny jeho klíčové fáze – tedy přípravnou, realizační a hodnotící. V průběhu samotného kurzu jsem si postupně uvědomoval celou řadu aspektů, které by bylo vhodné v budoucnu upravit a zefektivnit, a to nejen ve fázi přípravy a realizaci, ale rovněž v rámci samotného evaluačního procesu. Tyto poznatky mohou významně přispět ke zvýšení kvality a celkové efektivity budoucích kurzů.

Následující body se proto zaměřují na několik klíčových oblastí, jejichž zlepšení by mohlo vést k celkovému zkvalitnění přípravy, realizace i vyhodnocení kurzu, a tím také k lepší zkušenosti všech účastníků i lektorů:

- Pustil jsem se do zpracování poměrně rozsáhlého a komplexního tematického okruhu, aniž bych si na začátku uvědomoval, jak náročný tento úkol může být. Postupem času mi začalo docházet, že by pro mě bylo mnohem efektivnější a smysluplnější téma výrazněji konkretizovat a zúžit, abych mohl lépe uchopit jeho jednotlivé části a věnovat jim odpovídající pozornost.

- Uvědomoval jsem si, že plánování a realizace takového projektu v režii jediného člověka je nejen velmi časově náročné, ale také psychicky i mentálně vyčerpávající. Celý proces vyžaduje pečlivé rozvržení jednotlivých kroků, systematický přístup a schopnost udržet si motivaci i v případě, kdy se naráží na různé překážky nebo nedostatek inspirace.

- Polostrukturované rozhovory by bylo vhodné lépe připravit – lépe řídit průběh samotných rozhovorů (průběžně vyhodnocovat) a aktivně je usměrňovat, aby nedocházelo k odbočování od hlavního tématu.

- Vhodné by bylo širší zapojení pádových technik, což by přispělo k prodloužení a obohacení celkového provedení.

5.8.1 Rozbor výpovědí z polostrukturovaných rozhovorů

Po ukončení kurzu jsem postupně vedl polostrukturované rozhovory s jednotlivými účastníky. Během těchto rozhovorů jsem nejen získával jejich zpětnou vazbu, ale zároveň jsem jako instruktor zhodnotil jejich aktivitu v průběhu kurzu i konkrétní výsledky řešení modelových situací v závěrečném bloku.

V průběhu těchto rozhovorů byly postupně zodpovězeny také výzkumné otázky.

VO_1:

Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

VO_2:

Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

VO_3:

Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Do samotného polostrukturovaného rozhovoru byly začleněny veškeré výzkumné otázky, které tvoří základní osu zkoumaného tématu. Kromě nich byly do rozhovoru zařazeny také dvě doplňující otázky, jejichž cílem bylo rozšířit porozumění dané problematiky a získání zpětné vazby od účastníků. Odpovědi účastníků na tyto otázky byly zaznamenány formou doslovných citací, které slouží jako autentický doklad jejich výpovědí a zároveň umožňují hlubší analýzu výpovědí v kontextu celého výzkumu.

Záznam hodnocení účastníka ze strany instruktora bude uveden formou přímé citace jeho výpovědi. Doplňující otázky sloužící jako zpětná vazba účastníků kurzu:

- Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?
- Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

5.8.2 Souhrn odpovědí na výzkumné otázky, zpětná vazba a hodnocení instruktora.

Tento souhrn se zaměřuje na vyhodnocení dotazníků, které vyplnili probandi po absolvování kurzu sebeobrany (viz přílohy). Cílem bylo zjistit jejich názory nejen odpovědi na výzkumné otázky, ale i jejich názory na průběh kurzu, kvalitu výuky a praktickou využitelnost osvojených technik.

Z vyplněných dotazníků vyplívá, že kurz byl ze strany účastníků hodnocen velmi pozitivně. Výuka sebeobranných technik byla podle většiny respondentů vedena srozumitelným a přehledným způsobem, což usnadnilo pochopení a zapamatování jednotlivých postupů. Účastníci zároveň oceňovali praktický charakter výuky – naučené techniky jsou podle jejich slov dobře využitelné i v reálných situacích.

Součástí kurzu byly také modelové situace, během nichž si účastníci mohli vyzkoušet aplikaci naučených technik v simulovaných konfliktních scénářích. Tato forma výuky byla hodnocena mimořádně kladně. Respondenti ji označili jako za přínosnou, realistickou a motivující. Díky modelovým situacím měli možnost ověřit si efektivitu technik v praxi a zároveň získat větší jistotu při jejich používání.

Celkově lze na základě získané zpětné vazby konstatovat, že kurz naplnil očekávání účastníků a přispěl k jejich větší sebejistotě a připravenosti řešit krizové situace.

6. DISKUZE

Diplomová práce se zabývala tvorbou sebeobranného kurzu proti aktivnímu útočníkovi. Proces tvorby zahrnoval návrh, organizaci, realizaci a následnou evaluaci kurzu. Během organizační fáze došlo k několika změnám. Kurz mohl být koncipován různými způsoby – jak z hlediska cílové skupiny, tak prostoru a obsahu. Probíhaly úpravy formulací i prodlužování výuky, aby lépe odpovídala potřebám účastníků a stanoveným cílům.

Cílem kurzu bylo především seznámení účastníků s osobní sebeobranou a umožnit jim v modelových situacích vyzkoušet si nacvičené techniky a dostupné prostředky. Kurz kombinoval teoretickou a praktickou část. V teoretické části byla probírána psychologická a právní témata spojena se sebeobranou a praktická část byla zaměřena na sebeobranné techniky a využití technických prostředků v taktickém prostředí při řešení konfliktních situací.

Studie se zaměřila na hodnocení schopnosti jednotlivých účastníků vhodně aplikovat nacvičené sebeobranné techniky a efektivně využívat dostupné technické prostředky v rámci simulovaných modelových situací. Důležitou součástí práce bylo rovněž zkoumání subjektivního vnímání úrovně sebevědomí a pocitu bezpečí u účastníků po absolvování kurzu. V rámci sběru dat před zahájením kurzu bylo zjištěno, že naprostá většina účastníků postrádala předchozí zkušenosti se sebeobranou, ať už šlo o teoretické znalosti, praktický trénink nebo krizové situace, ve kterých by byli nuceni obranné dovednosti využít. Tato skutečnost umožnila získat cenný pohled na efektivitu výcviku i na to, jak výrazně může kurz ovlivnit nejen praktické dovednosti, ale i psychologické nastavení jedince ve vztahu k osobní bezpečnosti.

Na základě provedené analýzy vyplývá, že i přesto, že většina účastníků kurzu neměla žádné předchozí zkušenosti se sebeobranou, dokázali po absolvování kurzu v průběhu modelových situací efektivně využít některé z natrénovaných technik a dostupných prostředků. To naznačuje, že kurz měl praktický přínos i pro úplné začátečníky a že dovednosti osvojené během výuky byly v praxi uplatitelné.

Z výsledků rovněž vyplynuly určité individuální rozdíly mezi účastníky – analýza poukázala na jejich silné a slabší stránky v oblasti fyzické připravenosti, rozhodnosti nebo schopnosti reagovat pod tlakem. Tyto poznatky mohou sloužit jako důležitý podklad pro další rozvoj a případné úpravy budoucích kurzů tak, aby ještě lépe odpovídaly potřebám jednotlivců.

Po absolvování kurzu většina účastníků uvedla, že se u nich zvýšil pocit bezpečí a že se cítí sebevědoměji při představě možné konfrontace. Zároveň deklarovali, že mají nyní jasnější a konkrétnější představu o tom, jak by v reálných konfliktních situacích reagovali a to jak po psychické stránce, tak po praktické stránce.

Z celkového pohledu lze tedy říci, že samotný kurz přispěl ke zvýšení sebevědomí účastníků a zlepšení jejich vnímání osobní bezpečnosti. Přesto však zůstává prostor pro další rozvoj. Doporučuje se proto zaměřit na opakování a nácvik konkrétních reakcí v krizových situacích, zejména v oblastech efektivní komunikace, přivolání pomoci a provedení protiútoku či úniku.

7. ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývá tvorbou a realizací kurzu sebeobrany zaměřeného na reakci proti aktivnímu útočníkovi. Práce byla koncipována jako kvalitativní výzkum, jehož hlavními metodami sběru dat byly systematické pozorování a polostrukturované rozhovory s účastníky kurzu. Cílem bylo nejen vytvoření efektivního výukového obsahu, ale také ověření jeho praktické využitelnosti v prostředí co nejvěrněji simulujícím reálné krizové situace.

Získaná data z výzkumu jednoznačně ukazují, že většina účastníků byla po absolvování kurzu schopna ve většině případů adekvátně reagovat na modelové situace, které byly záměrně konstruovány tak, aby co nejvíce odpovídaly reálným podmínkám potencionálního útoku. V těchto situacích dokázali účastníci efektivně využít jak natrénované sebeobranné kombinace, tak technické a improvizované prostředky, které jim byly během výcviku představeny. Je nutné zdůraznit, že se jednalo o osoby s minimálními nebo zcela nulovými zkušenostmi v oblasti sebeobrany či krizového řešení konfliktních situací. Právě z tohoto důvodu lze dosažené výsledky hodnotit za velmi uspokojivé.

Na základě získaných poznatků se domnívám, že obsah kurzu byl zvolen adekvátně – nebyl nadměrně obsáhlý, což by mohlo vést k přetížení účastníků nebo k potížím s udržením pozornosti a motivace. Naopak jeho struktura byla vyvážená a odpovídala potřebám cílové skupiny. Přesto se ukazuje, že by bylo vhodné do výuky systematicky zařazovat pravidelné opakování a upevňování již naučených technik. Pravidelné procvičování by nejen posílilo svalovou paměť a automatizaci jednotlivých obranných prvků, ale zároveň by přispělo k hlubšímu osvojení krizového myšlení a schopnosti improvizace v dynamicky se rozvíjejících podmínkách. Zároveň by to umožnilo účastníkům lépe zvládat stres a nejistotu spojenou s nečekanými útoky a tím zvýšit pravděpodobnost úspěšné obrany i v reálných podmínkách mimo tréninkové prostředí.

Samotný pojem sebeobrana bývá často redukován pouze na fyzické techniky, které mají jednotlivci umožnit ubránit se před útokem. Nicméně moderní přístupy k sebeobraně kladou důraz na mnohem komplexnější pojetí, které sahá daleko za hranice fyzického kontaktu. \V kurzech sebeobrany se účastníci postupně učí chápat, že efektivní obrana začíná daleko dříve, než dojde k přímému střetu. Psychická připravenost, emocionální stabilita a schopnost správně reagovat ve vypjatých situacích hrají zásadní roli.

Kurz sebeobrany tedy neslouží pouze k nácviku úderů, bloků či únikových manévrů. Jeho nedílnou součástí je i rozvoj klíčových dovedností, které mohou v reálném životě

rozhodnout o tom, zda se nebezpečné situaci vůbec podaří předejít nebo zde konflikt eskaluje. Zásadní je především schopnost efektivní verbální komunikace, tedy jak komunikovat s potencionálním útočníkem tak, aby došlo k deeskalaci napětí - jak vyjadřovat jistotu a sebevědomí. Kurz také podporuje schopnost správného rozhodování pod tlakem, což je nesmírně důležité ve chvílích, kdy člověk musí rychle vyhodnotit situaci a jednat bez váhání – zda z místa odejít, přivolat pomoc nebo se fyzicky bránit.

Z toho všeho plyne, že komplexní přístup k sebeobraně podporuje nejen fyzickou bezpečnost, ale i vnitřní stabilitu, sebevědomí a schopnost zvládat složité životní situace s rozvahou. V konečném důsledku tak kurz sebeobrany nepřináší pouze nástroje pro přežití v krizových okamžicích, ale také posiluje celkovou psychickou odolnost a kvalitu života účastníků.

Pořádání takto náročného kurzu bylo časově i energicky velmi náročné, zejména vzhledem k tomu, že jsem jej organizoval zcela samostatně. Celý proces vyžadoval důkladné plánování a schopnost předvídat možné komplikace. Klíčovým faktorem úspěšné realizace bylo nejen pečlivé promyšlení jednotlivých kroků, ale i vytvoření alternativních scénářů, které umožnily flexibilně reagovat na případné změny či neočekávané situace.

Zajištění všech potřebných materiálů, logistické zajištění prostoru, koordinace účastníků a zároveň příprava samotného obsahu kurzu si vyžádaly značnou dávku trpělivosti, samostatnosti i organizačních dovedností. Přestože příprava byla náročná, zkušenost to byla velmi obohacující – umožnila mi nejen prohloubit odborné znalosti, ale i posílit schopnosti v oblasti projektového řízení a samostatné práce.

Celkově mohu říci, že realizace tohoto kurzu byla cennou zkušeností, která mě posunula jak po profesní tak po osobní stránce. V budoucnu bych při podobném projektu určitě kladl ještě větší důraz na týmovou spolupráci a delegování některých úkolů, aby byla celková zátěž rovnoměrněji rozložena a bylo možné se více soustředit na kvalitu výstupu.

POUŽITÉ ZDROJE

Zákon č. 40/2009 Sb., Hlava III. Okolnosti vylučující protiprávnost činu. Trestní zákoník. https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40

RÝČ Bedřich, Veronika PETRU. *Sebeobrana pro ženy,* Praha: Grada, 2010. ISBN 80-247-244-05.

HOLLER Jurgen, MALUSCHKA Axel, REINISCH Stefan. *Sebeobrana pro ženy a dívky*. Naše vojsko, 2016. ISBN 978-80-206-1588-6.

Creswell, J.W (1998) *Qualitative inquiry and research design: Chossing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications

Danihelková, H., a Svobodová, D. (2003) *Plánování, řízení a vyhodnocení kurzu: postgraduální kurz Vzdělávání dospělých*. Ostrava: Ostravská univerzita

First, R., Král, P., a Král, P. (2002). *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie České republiky

Miller, R., a Kane, L. (2018) *Přiměřená sebeobrana.* Mladá fronta

Pavelka, R., Stich. J., a Kincl, M. (2015). *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí* (1. vyd.) IKAR

Wagner, J. (2006). *Defensive tactics for professionals and civilians*. Budo International Publishing Co.

Špička, I., a Novák, J. (1969). *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko

Suchardová, Š. (2018). *Kurz sebeobrany a jeho vliv na vybrané komponenty sebepojetí*. Archiv závěrečných prací MUNI. https://is.muni.cz/auth/th/btzfx/Bakalarska prace Stepanka Suchardova.pdf

Pavelka, R., a Zdobinsky, A. (2017). *Dělení sebeobrany*. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. (online). https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2124.html

Sutton, Ch. (2018). *Psychologie sebeobrany: Poznání reality sebeobrany*. Praha: NAŠE VOJSKO

Sovoboda, I. a Dlouhý, M. (2021). *Bojová umění jako základ sebeobrany a jejich vztah k právním normám*. Praha: Pedagogická fakulta Univezity Karlovy

Miller, R. a Lawrence, A.K. (2018). *Přiměřená sebeobrana: Efektivní rozhodování v násilné situaci.* Mladá fronta

Dougherty, J. M. (2013). *Sebeobrana – Extrémní boj beze zbraně podle speciálních jednotek SAS*. GRADA

Fojtík, I., (1994). *Sebeobrana ženy*. Olympia, Praha. ISBN:80-7033-300-6

Novotný, F., (2021). *Právo na sebeobranu*. LexisNexis CZ

PŘÍLOHA:

Účastník č. 1

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Tahle forma výcviku mi umožnila zjistit, že mám v sobě schopnost reagovat pod tlakem.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Ano, našla jsem nový pohled na věci, které jsem považovala za samozřejmost.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Zvýšil mi odolnost vůči stresové situaci.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Uvědomila jsem si, jak důležité je být připraven.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Před kurzem jsem se občas bála chodit sama domů, teď se cítím mnohem jistější a vím, co dělat v krizové situaci.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Ukázkové zvládnutí výcviku, včetně náročnějších situací. Aktivní účast, skvělá spolupráce s týmem a respekt k instruktorům.

Účastník č. 2

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Zjistila jsem, že díky tréninku se dokážu rozhodovat v krizových momentech.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Překvapilo mě, jak moc jsem si díky kurzu zvedla sebevědomí.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Zlepšila a ověřila jsem si své rozhodovací schopnosti.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Zažila jsem, jak rychle se situace může vyhrotit.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Největší změna je v mém postoji – dřív jsem se cítila bezmocně, ale teď mám alespoň základní dovednosti, jak se bránit a hlavně zachovat.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Zodpovědná, cílevědomá a disciplinovaný přístup. Neutuchající bojovnost a energie v každé aktivitě.

Účastník č. 3

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Díky samotnému kurzu jsem si uvědomil právní důsledky nesprávně využité sebeobrany

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Kurz mě motivoval k drobné změně pohledu na svět.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Vyzkoušel jsem si jak se mi postupně díky výcviku zrychluje reakční čas.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Pochopil jsem význam jasné komunikace.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Před kurzem jsem bezpečí bral jako samozřejmost. Teď si uvědomuji rizika, ale díky získaným znalostem se cítím více v kontrolované pozici.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Profesionální přístup a silná motivace dosáhnout cíle. Výborná fyzická i psychická připravenost. Skromný.

Účastník č. 4

VO$_1$: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Díky opakování technik v rámci tréninku jsem měla možnost si techniky dostatečně osvojit.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Ano, naučila jsem se pracovat s chybami pozitivně.

VO$_2$: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Díky této formě výcviku jsem si postupně zvýšila sebedůvěru.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Procvičila jsem si základní bezpečnostní postupy.

VO$_3$: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Kurz mi otevřel oči. Uvědomila jsem si jak jsem byla naivní. Teď jsem obezřetnější, ale zároveň se nebojím – spíš jsem připravenější.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Viditelný pokrok díky tvrdé práci a nasazení. Otevřenost zpětné vazbě a ochota se neustále zlepšovat.

Účastník č. 5

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Díky tréninku jsem získala schopnost odhadnout úroveň hrozby.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Nečekala jsem, že mě to bude tolik bavit.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Hodně se mi zlepšila koordinace těla, při nečekané situaci.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Poznala jsem vlastní slabiny v krizové situaci.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Změna je zásadní, Předtím jsem se cítila jako potencionální oběť, po kurzu mám v sobě více odvahy a sebedůvěry.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Precizní plnění úkolů, rychlé pochopení instrukcí a snaha o zlepšení v každém detailu. Skvělý týmový duch.

Účastník č. 6

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Pravidelný trénink mi dodal sebedůvěru a klid při krizové komunikaci.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Pomohl mi lépe porozumět sama sobě.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Výcvikem jsem odstranila riziko zmrznutí nebo paniky, které jsem na začátku měla.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Získala jsem větší sebedůvěru ve své schopnosti.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Kurz mi dal nástroje jak přemýšlet preventivně. Před tím jsem reagovala impulzivně, teď vím jak si situaci vyhodnotit.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Příkladné chování během celého výcviku, vysoká míra odpovědnosti a vytrvalosti. Inspirace pro ostatní.

Účastník č. 7

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Osvojil jsem si posloupnost využití sebeobranných technik.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Ano, získal jsem cenné kontakty a nová přátelství.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Tahle forma výcviku mi hodně pomohla k zvládnutí adrenalinu.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Zjistil jsem, jak je důležité zachovat klid.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Neřekl bych, že se cítím úplně bezpečně, ale rozhodně už ne bezbranně. To je pro mě velký rozdíl.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Precizní plnění úkolů, rychlé pochopení instrukcí a snaha o zlepšení v každém detailu. Skvělý týmový duch.

Účastník č. 8

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Mě pravidelný trénink obnovil fyzickou zdatnost a odolnost ustát úderovou techniku

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Překvapilo mě, jak moc mi pomohl zlepšit sebekázeň

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

V rámci modelových situací jsem se naučila všímavosti a vnímavosti.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Naučila jsem se lépe vnímat okolní prostor.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Před kurzem jsem si myslela, že se mi nic stát nemůže. Teď vím, že opatrnost je důležitá, ale taky vím, jak jednat, když na to dojde.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Velmi dobrá spolupráce s instruktorem i ostatními účastníky. Schopnost držet vysoké tempo i ve vypjatých situacích.

Účastník č. 9

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Získal jsem možnost vyzkoušení orientace v prostoru v krizové situaci.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Určitě – inspiroval mě k dalšímu vzdělávání.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Naučila jsem se aktivovat paměťové vzorce a automatizovat reakce.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Zažila jsem tlak a stres podobný reálné situaci.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Vnímám větší klid, Ne proto, že by nebezpečí zmizelo, ale protože mám jasnější plán, co dělat a to mě uklidňuje.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Ukázková bojovnost a soustředění během každé fáze výcviku. Aktivní přístup a ochota učit se novým věcem.

Účastník č. 10

VO_1: Do jaké míry zvyšuje trénink v sebeobraně možnosti použití adekvátních sebeobranných technik?

Vyzkoušela jsem si ovládat emoce – impulzivní chování mám pod kontrolou.

Byl pro Vás kurz přínosný i jinak, než jste čekali?

Ano, otevřel mi nové obzory, o kterých jsem nepřemýšlela.

VO_2: Jak pravidelný fyzický a psychický trénink ovlivňuje schopnost jedince reagovat ve stresových podmínkách při simulovaném útoku v reálném prostředí?

Zvýšila se mi schopnost ovládat emoce.

Co Vám účast v modelové situaci s nečekaným útokem přinesla nebo ukázala?

Uvědomila jsem si potřebu rychlé reakce.

VO_3: Jaká je změna subjektivního vnímání pocitu bezpečí před a po absolvování kurzu?

Dřív jsem spoléhala na štěstí, teď spoléhám na to, co jsem se naučila. Pocit bezpečí je teď více v mých rukách.

Hodnocení účastníka instruktorem:

Výborný přístup k tréninku, maximální nasazení a pozitivní energie po celou dobu kurzu. Spolehlivý člen týmu s příkladnou spoluprací a komunikací.