

---

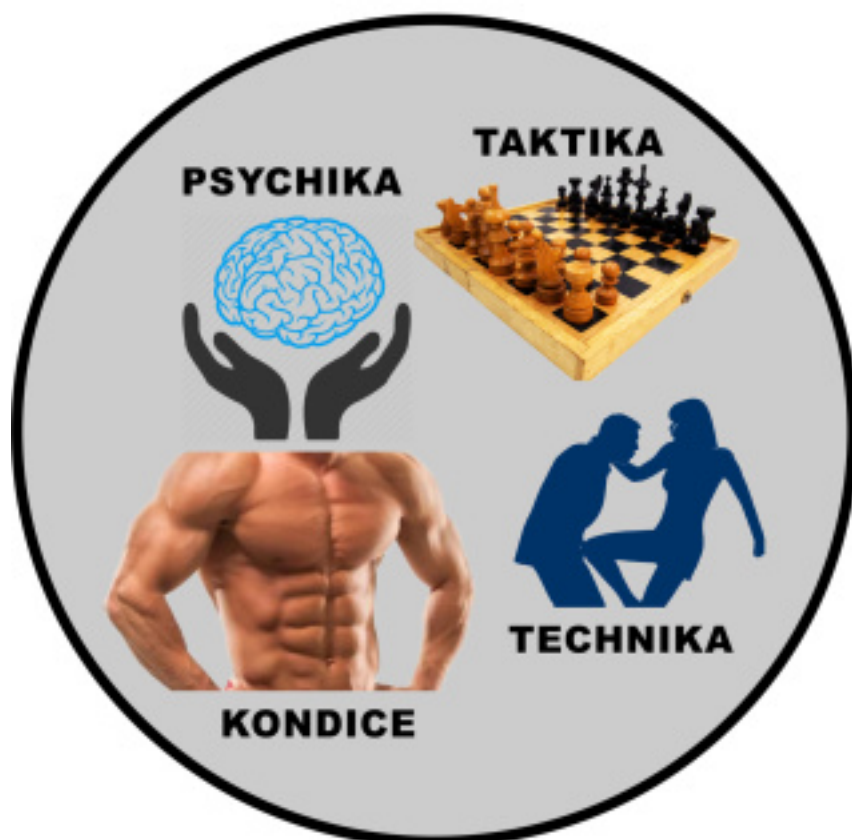
# Faktory střetnutí

---

Na výsledek sebeobraně situace má vliv mnoho skutečností. Můžeme říci, že do procesu obrany vstupuje v podstatě nekonečné množství proměnných, přičemž většina z nich je pro obránce předem neznámá. V podstatě neexistuje možnost, jak se na všechny potenciální okolnosti připravit. Některé proměnné mají vliv jak na obránce, tak i útočníka. Je to např. prostor, ve kterém ke konfliktu dojde, teplota vzduchu, osvětlení, povrch apod. Jiné proměnné mají vliv pouze na obránce (aktuální stav ostražitosti, stupeň překvapení), protože útočník je vždy v časové výhodě. Útočník má obecně výhodu v tom, že některé proměnné může předem stanovit např. výběrem místa a času útoku, volbou vlastní polohy vůči slunci apod. Pokud tuto složitou situaci zjednodušíme, můžeme hovořit o určitých faktorech střetnutí, které mají vliv na výsledek interakce mezi obránce a útočníkem. Jsou to limitující faktory sebeobraně situace.

## FAKTORY STŘETNUTÍ

### VNITŘNÍ



### VNĚJŠÍ



### Vnitřní faktory

- **Psychika** – tréninkem této složky si lze zvyknout na zátěžovou situaci a tím trénovat psychickou stabilitu. Důležité je zaměřeni na projevy strachu, paniky, hněvu, zuřivosti atd. Umět tyto negativní emoce využít ve svůj prospěch zvyšuje úspěšnost sebeobraně situace a snižuje taktické chyby, které mohou bezhlavým jednáním nastat. Mimo poznání sebe sama je důležité poznat i mentalitu útočníka, seznámit se se způsoby možného napadení, s výběrem obětí a rozpoznání verbálních i neverbálních příznaků budoucího konfliktu. 80 až 90 % úspěšnosti v sebeobraně závisí na

stavu psychiky. Trénink sebeobranu přispívá k rozvoji určitých charakterových vlastností, jako je sebedůvěra, odvaha, sebeovládání a cílevědomost. Zvyšováním důvěry v naučené techniky celkově přispívá k pozitivnímu přístupu k sebeobraně.

- **Taktika** – cvičení sebeobranu by se měli dozvědět jak konfliktu předcházet, jaké preventivní opatření dodržovat a jak správně jednat. V případě fyzického konfliktu jak si takticky udržet výhodnou pozici v boji a jaké improvizované zbraně lze použít. Dále by měli být seznámeni s právní formou – vědět, za jakých okolností se už lze bránit a za jakých nikoliv. Ve své podstatě se jedná o to naučit se bojovat v momentě, který je pro vás výhodný. K tomu slouží znalost taktických zásad střetného boje a dodržení taktických principů sebeobranu.
- **Technika** - jsou vlastní sebeobrané dovednosti. Bojové techniky, které řeší obranu proti nejrůznějším způsobům útoku. K úspěšnému použití techniky je nutná její automatizace, nepřemýšlet nad provedením a nedělat zbytečné náhodné pohyby. Návuk technik by neměl zabírat dlouhou dobu. Techniky by měly být co nejjednodušší, pokud možno přirozené a použitelné bleskově. Dále do této přípravy patří i správná manipulace s improvizovanými zbraněmi případně s obrannými prostředky (chemické, elektrické).
- **Kondice** – sebeobrana není zápasem na kola. Situace by měla být vyřešena co nejrychleji s následným únikem do bezpečí. Přesto má stav kondice vliv na výsledek sebeobrané situace. Platí zásada, že v případě střetu dvou stejně takticky, psychicky a technicky zdatných jedinců vyhraje ten, který je zdatnější kondičně, tedy fyzicky silnější. Rovněž platí, že obránce může být vynikající technik, jeho dovednosti např. v bojových uměních mohou být vskutku impozantní, ale proti nepoměrně větší fyzické síle to většinou nestačí. „**I neobratně a nešikovně použitá síla a hmota mohou snadno zvítězit nad technikou a taktikou**“.

## Vnější faktory

Sebeobrana je reakce na něco, co běžně nečekáme a nechceme, aby se stalo. Jelikož je obránce v nevýhodném postavení, výsledek je vždy nejistý. A to i v případě dokonalé připravenosti všech výše zmíněných složek můžete boj prohrát. Na výsledku sebeobrané situace má vliv totiž několik dalších vnějších faktorů, z nichž některé mají vliv na oba účastníky konfliktu, některé pouze na obránce. V případě, že je obránce s existencí těchto vnějších faktorů dobře seznámen, může jich většinu takticky využít ve svůj prospěch.

- **Klimatické podmínky** – teplota ovlivňuje dýchání a připravenost svalů na rychlé provedení pohybu. Oslnění sluncem, déšť, sníh či zvířený prach zhoršují viditelnost.
- **Terén** – nerovný a kluzký terén ovlivňuje stabilitu, malé prostory (např. výtah) snižují možnosti manévrování a uplatnění určitých naučených bojových technik.
- **Oblečení a obuv** – ovlivňují stabilitu, především potom dámské boty na vysokém podpatku. Těsné rifle a minisukně zase snižují rozsah pohybu. Těžký zimní kabát snižuje pohyblivost a kapuce přes hlavu orientaci v prostoru.
- **Divácká kulisa** – přítomní lidé způsobují nervozitu ze zesměšnění v případě prohry. Spolehnutí na pomoc přihlížejících diváků může snižovat aktivitu obránce.
- **Zbraně** – znevýhodňují neozbrojeného jedince materiálně. Dokonce pouhá improvizovaná zbraň může působit na psychiku.
- **Vizualizace protivníka** – vnější vzhled může způsobit obavy z výsledku konfrontace s vizuálně větším a silnějším jedincem.

## EMOCE A ROZHODOVÁNÍ

Emoce jsou psychické procesy zahrnující individuální prožitky libosti a nelibosti. Většinou bývají doprovázeny fyziologickými změnami (srdeční tep, rychlost dýchání) a motorickými projevy (mimika, gestikulace). Hodnotí skutečnosti, události, situace a vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Na každou prožitou situaci reagujeme emocemi, které se dělí na stenické (aktivující organismus) a astenické (tlumící aktivitu organismu). V sebeobrané situaci jsou důležité právě ty emoce, které naše tělo nabudí k mimořádným fyzickým výkonům.



Emoce vznikají v limbickém systému, tudíž v nejstarší části mozku. Z evolučního hlediska existovaly emoční centra daleko dříve, než centra mozku sloužící k racionálnímu myšlení. Dle nových sociobiologických výzkumů reaguje člověk na stresovou situaci spíše pomocí emocí, než pomocí rozumu. Tyto emoce nám pomáhají zvládat lépe situace, jako je např. nebezpečí, než bychom je zvládli rozumem. Tímto si lze vysvětlit např. panické chování v davu lidí při katastrofách či extrémně agresivní jednání při ohrožení života. Všechny emoce jsou tedy popudy k řešení životních situací. V historii byly podmínky pro zachování života drsnější, než je tomu v dnešní době. Pohotovost citových „snímačů“ jedince byla důležitá pro jeho přežití. Pouhé varovné náznaky přítomnosti predátora vedly k úlekové reakci a schování kořisti do bezpečí. Často se nejednalo pouze o vztah predátora a kořisti, ale klidně i o živelné pohromy a přírodní katastrofy. Všechny tyto situace při podcenění emočního upozornění na nebezpečí mohly znamenat pro jedince smrt. Stejně tak v sebeobraně je velice důležitá rychlost reakce, která obnáší právě rozpoznání nebezpečí, vyhodnocení nebezpečí a následné zpracování tohoto podnětu.

Dostane-li se člověk do krizové situace, nastává poplachová reakce organismu znamenající mobilizaci všech pomocných mechanismů zachování života. V této fázi se smyslové vjemy dostaly do amygdaly (část mozku, která vytváří a ukládá vzpomínky spojené s emocionálními událostmi), která svou funkcí předběhla veškeré rozumové jednání, jelikož ve vnímaném smyslu rozpoznala emoci spouštějící poplach, proto v této fázi můžeme např. pociťovat strach, ještě dříve než si ho uvědomíme. Poplachová reakce je tím, co při útoku začíná úlekem. Může mít na svědomí naše nečekané a nesprávné reagování jako je např. panika, zkratkovité jednání a „tunelové vidění“. V této fázi organismus vybírá z možností útek nebo boj (**FIGHT** nebo **FLIGHT**).

**Hněv = boj.** Při hněvu se zrychluje srdeční frekvence a do krevního oběhu se vyplavuje adrenalin. Vzniká dostatek energie na rychlou, jinak fyzicky náročnou reakci organismu. Tím se i zvyšuje krevní průtok v rukou, což usnadňuje uchopení zbraně či sražení nepřítele. Myšlení je v tuto chvíli pouze kategorické – vše je černé nebo bílé.

**Strach = útek.** Strach je jedním z emočních odkazů evoluce, který vás vede k ochraně sebe sama, případně rodiny před nebezpečím. Při strachu člověku většinou zbledne obličej. Zvyšuje se totiž srdeční frekvence a nahromadění krve v kosterním svalstvu, převážně v dolních končetinách, což zvyšuje excitaci svalstva pro útek. Nejprve tělo na chvíli ztuhne, což je vysvětleno tím, že je jedinci poskytnut čas na rozhodnutí mezi útekem a fyzickou obrannou akcí. Pozornost je v tu chvíli zaměřena pouze na hrozící nebezpečí, a tím se lépe posuzuje, jakým způsobem situaci řešit. Strach tedy prvotně motivuje k vyhnutí se nebezpečí nebo útěku před ním.

**Co se děje během konfliktu?**

Úroveň smyslová

- Rozpoznání situace pomocí smyslových vjemů (vidíte rvačku, slyšíte výstřel, cítíte něčí dotyk).
- Vjemy jdou po aferentní dráze do thalamu (centra vnímání smyslů).
- Identifikace (na základě paměti, zkušenosti a emotivního naladění).
- Zpracování dat a vyslání jediným synaptickým spojením do amygdaly.
- Zalarmování příslušných center mozku (zvýšení pohotovosti organismu).

#### Úroveň rozhodovací

- Vyslání dat dalším synaptickým spojením do neokortexu (centra myšlení).
- Rozhodnutí a vyhodnocení míry hrozícího nebezpečí – volba bránit se nebo utíkat.
- Aktivace kardiopulmonálního systému (zajištění dodávky energie pro svalovou práci).

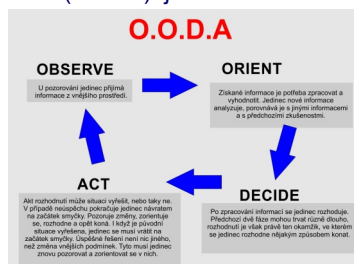
#### Úroveň konativní

- Šíření vzruchu po eferentních drahách na dané efektory, které zajistí pohybový úkon.
- Uvolní se adrenalin a endorfiny (člověk je silnější, odolnější vůči bolesti a rychlejší).
- Dochází ale ke zhoršení sluchu a k tunelovému vidění (z důvodu nutnosti aktivně pozorovat nebezpečí).
- Svaly se ve správném timingu kontrahují a konají určenou práci.

### Smyčka OODA

Smyčka OODA je neustálým cyklem, který provádí každý, bez ohledu na to, čemu se zrovna věnuje.

- Observation (pozorování): zrakem, sluchem, hmatem, čichem všechny vjemy kolem nás
- Orientation (orientace): informace od smyslů jsou použity k vytvoření představy o tom, v jakém jsme vztahu k předmětu pozorování
- Decision (rozhodování): rozhodnutí ke konání činnosti
- Act (konání): jednání



Vzhledem k tomu, že jakákoliv akce může změnit okolní situaci, smyčka těchto procesů se před každým činem zopakuje. Pozorování, orientace a rozhodování obvykle probíhají nepřetržitě, mohou však být přerušeny. Když např. uhoď obránce útočníka teprve během jeho náprahu k úderu a uhne stranou, bude mu chvíli trvat, než se zpozoruje novou situaci, vyhodnotí ji a rozhodne se, co bude dělat, a pak to začne dělat. Narušení OODA smyčky útočníka je velmi užitečnou metodou v sebeobraně.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3