

---

# Konfliktní fáze

---

Jakmile dojde ke komunikačnímu zvratu, nastává konfrontace, tzn. konflikt. Tato fáze nastává, pokud obránce neuspěje v prekonfliktní fázi. Pokud ale postupoval správně, bude schopen odhadnout, kdy přesně tato fáze nastane, a tím si zvýší šanci na lepší vyřešení. Bezprostředně k této konfliktní fázi dochází při přepadení ze zálohy.

Podle toho, jaký druh útoku (verbální, neverbální) a jaké intenzity je použit, volí obránce svou reakci, aby byl útok odvrácen a byla zachována správná intenzita použití síly. Jedinec by měl jednat v rámci institutu Nutné obrany. Někteří instruktoři dokonce tvrdí, že neexistuje žádná obrana, že se vždy jedná pouze o útok.

Existuje několik sebeobránných situací:

- **Střetný boj**– útočník i obránce vědí, že dojde ke konfliktu a jsou na to připraveni. Útočník se blíží a vyhrožuje. Jedná se o nejjednodušší variantu, při které máte čas si obranu připravit. V sebeobránných kurzech se učí techniky na konkrétní předem daný útok.



- **Situační přepad** – obránce neví, že dojde ke konfliktu. Útočník si útok připravuje a čeká na vhodnou chvíli, kdy náhle zaútočí např. během rozhovoru. Obránce má málo času na přípravu obrany. V sebeobránných kurzech se učí aplikace již znalých technik na nečekaný útok. Důležitá je rychlost reakce.



- **Přepad ze zálohy** – obránce neví o přítomnosti útočníka. Útok je nečekaný většinou zezadu nebo ze zákrytu. Nejtěžší až nemožný způsob obrany. V sebeobraných kurzech se provádějí modelové situace v terénu.



© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017  
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
**ISBN 978-80-87647-10-3**