

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH
A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VZTAH SEBEOBRANY A BOJOVÝCH SPORTŮ
V RÁMCI UŽITÍ NUTNÉ OBRANY U OSOB
MLADISTVÝCH**

Autor práce: Bohuslav Šlehofer, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: Ing. Karel Průcha, CSc.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2025

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 1632/5b, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Bohuslav Šlehofer, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Vztah sebeobrany a bojových sportů v rámci užití nutné obrany u osob mladistvých

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: The Relationship Between Self-Defense and Combat Sports in the Context of Necessary Defense Among Juveniles

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Karel Průcha, CSc.

Datum zadání bakalářské práce: 02/2025

Cíle bakalářské práce:

Hlavním cílem bakalářské práce je zhodnotit vztah mezi sebeobranou a bojovými sporty ve spojitosti s užitím nutné obrany u mladistvých a posoudit jejich vliv na rozhodovací proces a adekvátnost obranné reakce v reálných situacích.

Vedlejším cílem bakalářské práce je posoudit, jak znalosti a dovednosti získané v sebeobraně a bojových sportech ovlivňují rozhodování mladistvých při aplikaci nutné obrany v reálných situacích.

Student:		
Bohuslav Šlehofer, DiS.	20.2.2025	
Vedoucí práce:		
Ing. Karel Průcha, CSc.	20.2.2025	

Schvalují zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry:		
doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	24.2.2025	
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti:		
doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	25.2.2025	
Rektor:		
doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	25.2.2025	



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval(a) samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucí(ho) a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucí(mu) bakalářské práce Ing. Karlovi Průchovi, CSc za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

Šlehofer, B. *Vztah sebeobrany a bojových sportů v rámci užití nutné obrany u osob mladistvých: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2025. 57 s. Vedoucí bakalářské práce: Ing. Karel Průcha, CSc.

Klíčová slova: bojové sporty, sebeobrana, nutná obrana, mladiství, právní vědomí, prevence rizikového chování, psychická odolnost, rozhodování v krizových situacích

Tato bakalářská práce se zaměřuje na vztah mezi tréninkem bojových sportů a schopností mladistvých využívat nutnou obranu v souladu s právním rámcem České republiky. Cílem práce bylo analyzovat, do jaké míry ovlivňují znalosti a dovednosti získané prostřednictvím bojových sportů a sebeobrany schopnost mladistvých reagovat adekvátně v krizových situacích a jaký mají tyto aktivity vliv na prevenci rizikového chování. Výzkumná část byla realizována formou kvantitativního dotazníkového šetření mezi mladistvými ve věku 15–18 let, kteří se aktivně věnují bojovým sportům. Výsledky ukazují, že pravidelný trénink přispívá ke zvýšené psychické odolnosti, schopnosti rozhodování pod tlakem a k většímu právnímu povědomí. Zároveň byla potvrzena souvislost mezi intenzitou tréninku a schopností zvládat stres i volit nenásilné strategie v konfliktních situacích. Závěry práce nabízejí doporučení pro praxi v oblasti vzdělávání, prevence a rozvoje programů pro mladistvé.

ABSTRACT

Šlehofer, B. *The Relationship Between Self- Defense and Combat Sports in the Context of Necessary Defense Among Juveniles*: Bachelor Thesis. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2025. 57 pgs. Supervisor: Ing. Karel Průcha, CSc.

Key words: martial arts, self- defense, necessary defense, adolescents, legal awareness, risk behavior prevention, psychological resilience, decision-making under pressure

This bachelor thesis focuses on the relationship between martial arts training and the ability of adolescents to apply self-defense within the legal framework of the Czech Republic. The aim of the thesis was to analyze to what extent the knowledge and skills acquired through martial arts and self-defense influence adolescents' ability to react appropriately in crisis situations, and how these activities contribute to the prevention of risky behavior. The research part was conducted using a quantitative questionnaire survey among adolescents aged 15–18 who actively participate in martial arts training. The findings indicate that regular training enhances psychological resilience, decisionmaking under pressure, and legal awareness. A correlation was also confirmed between training intensity and the ability to manage stress and to prefer non-violent strategies in conflict situations. The conclusions provide recommendations for education, prevention, and the development of youth programs.

OBSAH

ÚVOD	9
1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	11
1.1 Metody a techniky sběru dat.....	13
1.2 Průzkumný soubor	14
1.3 Etika výzkumu	14
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	16
2.1 Sebeobrana, bojová umění a bojové sporty.....	16
2.2 Bojové sporty.....	16
2.3 Sociální, zdravotní a psychologické přínosy bojových sportů	18
2.4 Specifika a vývoj moderní sebeobrany a nutné obrany	20
2.5 Psychologické aspekty rozhodování v sebeobraně situaci	21
2.6 Komparativní pohled na právní úpravu nutné obrany v mezinárodním kontextu	23
2.6.1 Německo	23
2.6.2 Spojené království	24
2.6.3 Spojené státy americké	24
2.6.4 Itálie	24
2.6.5 Finsko a Švédsko	25
2.7 Specifika mladistvých v kontextu sebeobrany a bojových sportů.....	25
2.8 Legislativní rámec nutné obrany a okolnosti vylučující protiprávnost	26
2.9 Význam bojových sportů a sebeobrany pro prevenci rizikového chování a rozvoj rozhodovacích schopností mladistvých.....	27
2.10 Tréninkové metody v bojových sportech a sebeobraně u mladistvých	28
3 VÝSLEDKY PRAKTICKÉ ČÁSTI PRÁCE	30
3.1 Popisná statistika	30

3.2	Shrnutí výsledků	38
3.3	Testování hypotéz	39
3.3.1	Hypotéza č. 1: Mladiství s delší sportovní praxí v bojových sportech mají vyšší znalosti o právních pravidlech nutné obrany než ti, kteří trénují kratší dobu.	39
3.3.2	Hypotéza č. 2: Pravidelný trénink bojových sportů a sebeobranu pozitivně koreluje se schopností mladistvých rychle a přiměřeně rozhodovat v krizových situacích.	40
3.3.3	Hypotéza č. 3: Vyšší intenzita tréninku bojových sportů a sebeobranu je spojena s lepším zvládáním stresu v modelových situacích ohrožení.	41
3.3.4	Hypotéza 4: Mladiství s vyšší intenzitou tréninku v bojových sportech častěji volí nenásilné strategie (například snahu vyhnout se konfliktu) v modelových situacích než ti s nižší intenzitou tréninku.	41
3.4	Limity studie.....	42
4	DISKUSE VÝSLEDKŮ S ODBORNOU LITERATUROU	44
4.1	Právní povědomí mladistvých a efekt tréninku	44
4.2	Rozhodovací dovednosti a psychologická připravenost	44
4.3	Zvládání stresu a vliv tréninku.....	46
4.4	Prevence agresivity a rizikového chování.....	46
4.5	Vliv intenzity a délky tréninku	47
4.6	Genderové aspekty a sociální benefity	47
4.7	Doporučení pro praxi	48
	ZÁVĚR.....	50
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
	SEZNAM PŘÍLOH	55

ÚVOD

Osobní bezpečnost a schopnost chránit sebe sama patří v současné společnosti mezi důležitá témata, která se dotýkají všech věkových skupin, a to včetně osob mladistvých. Zvyšující se výskyt násilných incidentů mezi mládeží, stejně jako obecně rostoucí potřeba prevence a ochrany před protiprávním jednáním, kladou důraz na význam efektivní sebeobrany. Bojová umění a bojové sporty představují nejen prostředek fyzického rozvoje, ale i cestu k posílení psychické odolnosti, zodpovědnosti a respektu k pravidlům a hodnotám společnosti.

Téma vztahu mezi sebeobranou a bojovými sporty je v současném odborném diskurzu aktuální zejména s ohledem na legislativní rámec nutné obrany a její uplatnění v praxi, a to i ve specifické skupině mladistvých osob. Právě otázka, jak znalosti a dovednosti získané v tréninku bojových sportů a sebeobrany ovlivňují schopnost mladistvých adekvátně reagovat v situacích, kdy je nutné použít obranné prostředky v souladu se zákonem, je předmětem této bakalářské práce.

Cílem práce je komplexně zhodnotit vztah mezi sebeobranou a bojovými sporty ve spojitosti s užitím nutné obrany u mladistvých a posoudit, jak tyto disciplíny ovlivňují rozhodovací proces a adekvátnost obranné reakce v reálných situacích. Součástí práce je také rozbor právních aspektů nutné obrany podle platné legislativy České republiky a analýza postavení mladistvých z hlediska trestní odpovědnosti. Dále je cílem práce zjistit, do jaké míry znalosti a zkušenosti z oblasti bojových sportů a sebeobrany přispívají k prevenci rizikového chování a jak lze efektivně implementovat tréninkové a vzdělávací programy do praxe.

Práce je členěna na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se věnuje vymezení základních pojmů, jako jsou bojová umění, bojové sporty a sebeobrana, dále rozboru věkových skupin z hlediska zákona a problematice trestní odpovědnosti mladistvých. Pozornost je věnována také právnímu rámci nutné obrany a dalším okolnostem vylučujícím protiprávnost jednání. Nedílnou součástí teoretické části je analýza tréninkových metod a jejich vlivu na fyzickou i psychickou připravenost mladistvých.

Praktická část práce je založena na kvantitativním dotazníkovém šetření realizovaném mezi mladistvými, kteří se aktivně věnují bojovým sportům, nebo

sebeobraně. Získaná data jsou analyzována a interpretována s cílem poskytnout doporučení pro efektivní rozvoj vzdělávacích aktivit i pro případné úpravy legislativních a preventivních opatření.

1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je zhodnotit vztah mezi sebeobranou a bojovými sporty ve spojitosti s užitím nutné obrany u mladistvých a posoudit jejich vliv na rozhodovací proces a adekvátnost obranné reakce v reálných situacích. Práce si klade za úkol analyzovat, do jaké míry mohou znalosti a dovednosti získané v tréninku sebeobrany a bojových sportů ovlivnit schopnost mladistvých rozpoznat situace, kdy je nutná obrana oprávněná, a přiměřeně na ně reagovat v souladu s platnou legislativou. Vedlejším cílem je posoudit, jak lze výsledky tohoto výzkumu využít při návrhu preventivních a vzdělávacích programů zaměřených na zvyšování právního povědomí a rozvoj praktických dovedností mladistvých v oblasti sebeobrany.

Na základě cíle byly stanoveny následující autorem výzkumné otázky a hypotézy:

1. **Jaké znalosti mají mladiství praktikující bojové sporty a sebeobranu o právních pravidlech nutné obrany?**
2. **Jak ovlivňuje trénink bojových sportů a sebeobrany schopnost mladistvých rozhodovat v modelových krizových situacích?**
3. **Existuje vztah mezi intenzitou/pravidelností tréninku a schopností zvládat stres v potenciálně nebezpečných situacích?**
4. **Jaký je vliv tréninku bojových sportů a sebeobrany na prevenci rizikového či agresivního chování u mladistvých?**

Hypotéza č. 1: Mladiství s delší sportovní praxí v bojových sportech mají vyšší znalosti o právních pravidlech nutné obrany než ti, kteří trénují kratší dobu.

Operacionalizace:

- **Závislá proměnná:** skóre v testu znalostí práva (např. 0–10 bodů za správné odpovědi na otázky k tématu nutné obrany, přiměřenosti, excessu

atd.)

- **Nezávislá proměnná:** doba sportovní praxe v bojových sportech

(skupiny: méně než 1 rok, 1–3 roky, více než 3 roky)

Hypotéza č. 2: Pravidelný trénink bojových sportů a sebeobranu pozitivně koreluje se schopností mladistvých rychle a přiměřeně rozhodovat v krizových situacích.

Operacionalizace:

- **Závislá proměnná:** Schopnost rozhodování v modelových krizových situacích, měřená pomocí škály (např. respondentům jsou předloženy krátké scénáře a hodnotí: a) rychlost rozhodnutí – čas na odpověď, b) přiměřenost volby – dle předem určeného „správného“ řešení, c) jistota v rozhodnutí – škála 1–5).
- **Nezávislá proměnná:** Frekvence tréninku bojových sportů/sebeobranu (počet tréninků týdně nebo měsíců zkušeností).

Hypotéza 3: Vyšší intenzita tréninku bojových sportů a sebeobranu je spojena s lepším zvládnutím stresu v modelových situacích ohrožení.

Operacionalizace:

- **Závislá proměnná:** Zvládnutí stresu, měřené pomocí standardizované škály (např. Perceived Stress Scale, adaptované na situace z dotazníku; nebo vlastní škála sebehodnocení stresu v konkrétních modelových situacích, např. 1–5).
- **Nezávislá proměnná:** Intenzita tréninku (počet tréninkových hodin za týden/měsíc, doba praxe v letech).

Hypotéza č. 4: Mladiství s vyšší intenzitou tréninku v bojových sportech častěji volí nenásilné strategie (například snahu vyhnout se konfliktu) v modelových situacích než ti s nižší intenzitou tréninku.

- **Operacionalizace:**
- **Závislá proměnná:** volba strategie v modelové situaci (kategoriální: vyhnout, přiměřená síla, maximální síla)
- **Nezávislá proměnná:** intenzita tréninku (skupiny podle počtu tréninků týdně: nízká, střední, vysoká intenzita)

1.1 Metody a techniky sběru dat

Stěžejní část empirického výzkumu byla založena na kvantitativní metodě, konkrétně na dotazníkovém šetření mezi mladistvými ve věku 15–18 let, kteří se aktivně věnují bojovým sportům či sebeobraně. Dotazník byl konstruován na základě aktuálních výzkumů v oblasti sportovní psychologie, pedagogiky a kriminologie a ověřených škál (například Perceived Stress Scale, Aggression Questionnaire – Buss & Perry, 1992).

Obsahoval jak uzavřené (škálové) otázky na právní povědomí, rozhodovací dovednosti, zvládání stresu či výskyt rizikového chování, tak scénáře modelových situací, které respondent hodnotil podle vlastní zkušenosti a vnímání. Celé znění dotazníku je uvedeno v Příloze 1 této práce. Cílem dotazníku je ověřit čtyři hlavní hypotézy týkající se právního povědomí o institutu nutné obrany, rozhodovacích dovedností v krizových situacích, schopnosti zvládat stres a vztahu mezi tréninkem bojových sportů a výskytem rizikového či agresivního chování. Dotazník je složen z celkem 17 uzavřených otázek, které pokrývají demografické údaje, zkušenost s tréninkem, znalost právního rámce, typické modelové situace, subjektivní zvládání stresu a sebehodnocení rizikových projevů. Struktura a formulace položek umožňuje snadné kvantitativní vyhodnocení a přímou návaznost na stanovené výzkumné otázky a hypotézy.

Dotazníkové šetření probíhalo v online podobě za zajištění anonymity, s důrazem na etickou stránku sběru dat (viz dále). Pro dosažení reprezentativnosti byly osločovány sportovní kluby, oddíly a školy s programem sebeobraný napříč regiony. Výsledky byly zpracovány pomocí deskriptivní i inferenční statistiky (např. t-test, korelace, analýza rozptylu), aby bylo možné validně ověřit stanovené hypotézy.

Shromážděná data byla analyzována kombinací deskriptivní a inferenční statistiky. Nejprve byla provedena základní deskripce souboru (věk, pohlaví, sportovní zkušenost, typ sportu), následně byly vypočítány průměry, mediány a rozptyly pro jednotlivé škály a otázky. Pro ověření vztahů mezi proměnnými a hypotézami byly využity korelační analýzy (například Pearsonův či Spearmanův korelační koeficient), porovnání skupin pomocí t-testu či analýzy rozptylu (ANOVA), případně chí-kvadrát testy pro kategorické proměnné. Statistické zpracování bylo provedeno v programech typu IBM SPSS. Výsledky kvantitativní analýzy byly následně interpretovány ve světle teoretických poznatků, byly diskutovány možnosti praktického využití zjištění a navržena doporučení pro praxi v oblasti prevence rizikového chování a vzdělávání mladistvých v sebeobraně a právní problematice.

1.2 Průzkumný soubor

Průzkumný soubor této bakalářské práce tvoří mladiství ve věku 15–18 let, kteří se aktivně věnují bojovým sportům nebo tréninku sebeobrany na území České republiky. Zařazení respondentů do výzkumného souboru probíhá na základě několika kritérií: věk (15–18 let včetně), aktivní účast na pravidelném tréninku v některém z bojových sportů (např. box, judo, karate, taekwondo, kickbox, MMA, brazilské jiu-jitsu, krav maga aj.) nebo v systému civilní sebeobrany, a souhlas s účastí v anonymním dotazníkovém šetření. Respondenti jsou oslovováni především prostřednictvím sportovních klubů, oddílů, školních kroužků a center volnočasových aktivit, případně pomocí sociálních sítí a osobních kontaktů trenérů. Zajištění pestrého zastoupení (různý typ bojového sportu, regionální rozložení, pohlaví) bylo bráno v úvahu již při distribuci dotazníku, aby výsledky nebyly ovlivněny pouze úzkou výběrovou skupinou. V dotazníku jsou sbírány základní sociodemografické údaje (věk, pohlaví, délka sportovní praxe, četnost tréninku, typ sportu), což umožňuje následně analyzovat výsledky také v těchto podskupinách.

Předpokládaná velikost souboru je alespoň 80 respondentů, což odpovídá běžným požadavkům pro základní kvantitativní analýzu a umožňuje rozlišit i základní rozdíly mezi podskupinami. V případě dostatečného počtu odpovědí lze provést i analýzu podle délky sportovní praxe, intenzity tréninku či rozdílu mezi použitými technikami. Všichni účastníci jsou předem informováni o anonymitě a dobrovolnosti účasti a mají možnost kdykoliv účast odmítnout bez jakýchkoli následků.

1.3 Etika výzkumu

Etické aspekty výzkumu byly při realizaci této práce pečlivě zohledněny s ohledem na věk respondentů, citlivost tématu a standardy vědecké práce. Výzkum probíhal zcela anonymně – v dotazníku nebyly sbírány žádné osobní identifikátory (jména, kontaktní údaje apod.) a všechna získaná data byla zpracovávána pouze v souhrnné podobě. Před zahájením šetření byli všichni účastníci v příloženém textu podrobně informováni o účelu, cíli a způsobu využití výsledků, a bylo jim výslovně sděleno, že účast je zcela dobrovolná a mohou ji kdykoli bez udání důvodu ukončit. Všechny otázky v dotazníku byly formulovány tak, aby nezpůsobily psychickou újmu nebo diskomfort. Citlivější témata (např. agresivita, konflikt mimo trénink) byla formulována šetrně a vždy bylo možné odpovědět „nevím“ nebo otázku přeskočit. Data jsou uchovávána v souladu s platnými zásadami GDPR a po ukončení výzkumu budou bezpečně zlikvidována. Celý výzkum je realizován v souladu s etickými principy

stanovenými Evropskou chartou pro výzkumné pracovníky, respektuje důstojnost respondentů, jejich právo na anonymitu, ochranu osobních údajů a svobodu rozhodnout se o účasti.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Sebeobrana, bojová umění a bojové sporty

Bojová umění a bojové sporty představují komplexní fenomén s hlubokými historickými, kulturními i společenskými kořeny. Z odborného pohledu jsou bojová umění charakterizována jako ucelené systémy technik a metod určených k sebeobraně, rozvoji tělesné zdatnosti i morálního a duchovního růstu. Tyto disciplíny často kladou důraz na filozofii, etické hodnoty, sebekontrolu a harmonii těla a mysli. Bojové sporty jsou naopak primárně orientovány na soutěžení v rámci jasně daných pravidel, kde cílem je dosažení vítězství a měřitelných výkonů, avšak obě oblasti se ve svých principech a metodách často překrývají.¹

Sebeobrana je v odborné literatuře chápána jako soubor dovedností, strategií a technik, které umožňují jednotlivci účinně čelit fyzickému napadení nebo ohrožení. Vedle technického zvládnutí úderů, bloků, hodů či únikových manévru je důležitá psychická složka, zahrnující schopnost rychle vyhodnotit situaci, správně reagovat pod tlakem a volit přiměřené obranné prostředky. Výzkumy ukazují, že efektivní sebeobrana není pouze otázkou fyzické síly, ale také schopnosti rozpoznat riziko, předvídat jednání agresora a zachovat klid v krizových momentech. Dlouhodobý trénink bojových sportů a umění má podle odborných studií pozitivní vliv nejen na tělesnou kondici a motorické schopnosti, ale také na rozvoj sebedůvěry, disciplíny a respektu k pravidlům. Zvláště u mladistvých může pravidelná účast na těchto aktivitách přispět k prevenci rizikového chování a podpořit rozvoj sociálních dovedností, jako je spolupráce, sebeovládání nebo schopnost řešit konflikty nenásilnou cestou.²

2.2 Bojové sporty

Bojové sporty představují významnou a dynamicky se rozvíjející oblast fyzických aktivit, která je v České republice stále populárnější nejen mezi mládeží, ale napříč všemi věkovými skupinami. Odlišují se od tradičních bojových umění především akcentem na soutěžní aspekt a sportovní výkon, nicméně v mnoha případech je hranice mezi těmito kategoriemi spíše symbolická. Do skupiny bojových sportů lze zahrnout především disciplíny jako box, kickbox, muay thai, judo, zápas, karate, taekwondo, brazilské jiujitsu,

¹ R. P. BAILEY a N. SAMSUDIN, „Martial Arts and the Problem of Definition“, *Philosophies*, roč. 10, č. 3, 2025, s. 55.

² J. VERTONGHEN a M. THEEBOOM, „The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise among Youth: A Review“, *Journal of Sports Science & Medicine*, roč. 9, č. 4, 2010, s. 528.

smíšená bojová umění (MMA) a další. Tyto sporty jsou zpravidla organizovány pod záštitou různých národních a mezinárodních svazů a asociací, které zajišťují dodržování pravidel, vzdělávání trenérů i organizaci soutěží.³

Historie bojových sportů v českých zemích sahá až do první poloviny 20. století, kdy vznikly první boxerské a zápasnické kluby, jejichž tradice pokračuje dodnes. Po druhé světové válce došlo k dalšímu rozvoji a popularizaci zejména japonských disciplín, jako je judo a karate, které si získaly širokou členskou základnu především mezi mládeží. Výrazný nárůst zájmu o bojové sporty byl zaznamenán po roce 1989, kdy se otevřel prostor i pro další, do té doby méně známé disciplíny včetně taekwonda, brazilského jiu-jitsu či v posledních dvou desetiletích rychle se rozvíjejícího MMA.

V současnosti lze bojové sporty v České republice rozdělit do několika hlavních skupin podle převažujících technik. Mezi úderové sporty patří především box, kickbox a muay thai a také karate, které kladou důraz na práci s pěstmi, nohama a dalšími částmi těla. Chvatové sporty zahrnují zejména judo, zápas a brazilské jiu-jitsu, kde je stěžejní technika vázána na hody, páky, škrcení a boj na zemi. MMA jako smíšené bojové umění kombinuje techniky ze všech těchto disciplín, což z něj činí jednu z nejkomplexnějších a nejdynamičtějších forem bojových sportů současné doby.

Bojové sporty se v Česku těší stabilně rostoucí popularitě, což dokládají i statistická data z posledních let. Podle průzkumu agentury Ipsos z roku 2021 zná MMA přibližně 65 % populace, přičemž pravidelně jej sleduje zhruba 14 % lidí. Tento zájem je nejvyšší ve věkové kategorii do 29 let a u osob s vysokoškolským vzděláním.⁴ Další data naznačují, že bojovým sportům se někdy v životě věnovalo přibližně 70 % respondentů, přičemž největší zastoupení mají muži ve věku 21–30 let. Zároveň však roste i podíl žen, které se zapojují nejen do rekreačního tréninku, ale také do soutěžních kategorií, což svědčí o postupné proměně genderových stereotypů spojených s touto oblastí.⁵

³ ČESKÁ UNIE BOJOVÝCH UMĚNÍ. *O nás* [online]. 2024 [cit. 21. 5. 2025]. Dostupné z: <https://www.cubu.cz/o-nas>

⁴ IPSOS. *Obliba bojového sportu MMA výrazně roste* [online]. 2021 [cit. 23. 3. 2025]. Dostupné z: <https://www.ipsos.com/cs-cz/obliba-bojoveho-sportu-mma-vyrazne-roste>

⁵ VYPLNTO.CZ. *Bojové sporty v ČR* [online]. 2015 [cit. 12. 5. 2025]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/bojove-sporty-v-cr/>

Na celostátní úrovni je zastřešuje Česká unie bojových umění,⁶ která sdružuje více než dvě desítky různých disciplín a stovky klubů po celé republice. ČUBU organizuje vzdělávací akce, metodické semináře a zajišťuje standardizaci trenérských kvalifikací. Mezi nejvýznamnější svazy patří Český svaz boxu, Český svaz juda, Český svaz karate, Česká asociace taekwondo ITF, Česká asociace brazilského jiu-jitsu nebo Český svaz MMA.

Bojové sporty přinášejí nejen rozvoj fyzické zdatnosti, motorických schopností a sebedůvěry, ale podle řady studií i významné psychologické a sociální benefity. Pravidelný trénink vede ke zvýšení disciplíny, zlepšuje schopnost zvládat stres a posiluje pocit sounáležitosti ve skupině. Zásadní je také vliv na prevenci rizikového chování, rozvoj odolnosti vůči frustraci a celkovou sociální integraci, což potvrzují i dlouhodobá data z výzkumů zaměřených na adolescenty a mládež. Nelze opomenout ani mediální prezentaci bojových sportů, která v posledních letech přispěla k jejich masové popularizaci. Významné akce, jako je galavečer Oktagon MMA, jsou vysílány v hlavních televizních kanálech a o sportovních úspěších českých reprezentantů v boxu, judu či karate pravidelně informují přední média. Tento mediální obraz má významný dopad na vnímání bojových sportů veřejností i na motivaci mládeže k jejich vyzkoušení.

2.3 Sociální, zdravotní a psychologické přínosy bojových sportů

Celosvětově se účasti na bojových sportech věnuje několik procent populace – například podle průmyslových analýz se pouze v USA v roce 2021 věnovalo bojovým sportům nebo MMA ve fitness podobě 2,34 milionu lidí, z toho 1,03 milionu se účastnilo soutěží⁷. Podobně ve Velké Británii bylo mezi listopadem 2020 a listopadem 2021 registrováno přes 160 000 osob účastnících se MMA tréninků.

V asijských zemích, jako je Japonsko (judo, karate) či Jižní Korea (taekwondo), dosahuje členská základna bojových sportů několika milionů registrovaných sportovců.⁸

Bojové sporty jsou významnou součástí olympijského hnutí – mezi oficiální olympijské disciplíny patří například box, judo, zápas, taekwondo a šerm. Každý z těchto

⁶ ČESKÁ UNIE BOJOVÝCH UMĚNÍ. *O nás* [online]. 2024 [cit. 21. 5. 2025]. Dostupné z WWW: <https://www.cubu.cz/o-nas>

⁷ GYMDESK. *Martial Arts Industry Statistics* [online]. 2023 [cit. 24. 4. 2025]. Dostupné z WWW: <https://gymsdesk.com/blog/martial-arts-industry-statistics/>

⁸ INTERNATIONAL JUDO FEDERATION. *Judoka* [online]. 2024 [cit. 18. 5. 2025]. Dostupné z WWW: <https://www.ijf.org/judoka>

sportů má vysoce rozvinutou soutěžní strukturu na regionální, národní i globální úrovni. Například Mezinárodní boxerská asociace AIBA sdružuje přes 200 členských federací a jen v olympijském boxu se celosvětově účastní statisíce sportovců.⁹ Z ekonomického pohledu představují bojové sporty rychle rostoucí segment sportovního průmyslu. Podle aktuálních údajů byla hodnota amerického trhu s bojovými sporty v roce 2020 odhadována na 8,16 miliardy USD, s projekcí růstu na 9,05 miliardy USD v roce 2022. Globální trh s bojovými sporty má hodnotu odhadovanou až na 171 miliard USD, přičemž růst tohoto sektoru je odhadován na téměř 8 % ročně.¹⁰¹¹

Významnou oblastí zkoumání je také zdravotní a psychologický přínos bojových sportů. Systematické review ukazují, že tyto aktivity výrazně zlepšují kardiovaskulární zdraví, zvyšují sílu, pohyblivost a koordinaci a pomáhají snižovat nadváhu.¹² Z hlediska duševního zdraví byl u dětí a dospívajících zaznamenán pozitivní vliv na snížení úzkostných stavů, depresivních příznaků a zlepšení sebevědomí, což je důležité zvláště v období adolescence¹³¹⁴. Psychologické výhody zahrnují rozvoj disciplíny, schopnost regulovat emoce, lepší zvládání stresu a zlepšení kognitivních funkcí, včetně pozornosti a rozhodovacích schopností.¹⁵

Další důležitou roli sehrávají bojové sporty v oblasti sociální integrace a prevence rizikového chování, zejména u dětí a mládeže. Výzkumy ukazují, že účast na bojových sportech podporuje respekt k autoritám, rozvíjí týmovou spolupráci a snižuje riziko zapojení do negativních sociálních jevů, jako je šikana či delikvence¹⁶ (Kavoura et al., 2015; Twemlow et al., 2008). Speciální programy zaměřené na znevýhodněné skupiny využívají bojové sporty k posilování sebeúcty a sociálních dovedností. Bojové sporty jsou také významně reprezentovány v populární kultuře a médiích, což přispívá k jejich

⁹ AIBA. *AIBA* [online]. 2022 [cit. 6. 4. 2025]. Dostupné z: <https://www.aiba.org/aboutaiba/>

¹⁰ WOD.Guru. *Martial Arts Statistics: Trends, Facts, and Data* [online]. 2023 [cit. 18. 5.

¹¹]. Dostupné z WWW: <https://wod.guru/blog/martial-arts-statistics/>

¹² ANDREATO, L. V., ESTEVES, J. V. D. C., COIMBRA, D. R., MORAES, A. J. D. a FRANCHINI, E. *Impact of Martial Arts on Physical and Mental Health: A Systematic Review*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [online]. 2019, roč. 59, č. 5, s. 868–879.

¹³ CHAN, J. S. Y., LEUNG, P. T., CHAN, S. H. W. a LEE, E. K. O. *Martial Arts and Health: A Systematic Review of Clinical Studies*. Journal of Sports Sciences [online].

¹⁴ , roč. 37, č. 20, s. 2311–2324. Dostupné z WWW: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31298753/>

¹⁵ ZIAEE, V., LOTFIAN, S., AMINI, H., MANSOURNIA, M. A. a EMAMI MEYBODI, A. *Anger and aggression in karate athletes*. Iranian Journal of Pediatrics [online]. 2012, roč. 22, č. 4, s. 465–470. Dostupné z WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3655157/>

¹⁶ KAVOURA, A., RYBA, T. V. a KOKKONEN, M. *Psychological research on martial artists: A critical review*. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology [online]. 2015, roč. 5, č. 2, s. 31–41. Dostupné z WWW: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667275323000402>

globální popularitě. Mediálně nejznámější disciplíny, jako MMA, pravidelně sledují miliony fanoušků po celém světě (Ipsos, 2021; Gymdesk, 2023). Popularita MMA v posledním desetiletí výrazně vzrostla i v Evropě a Asii, což dokládají i prudce rostoucí členské základny sportovních organizací a narůstající zájem o soutěžní i rekreační tréninky (Gymdesk, 2023).

Z pohledu genderu je patrný celosvětově rostoucí zájem žen o bojové sporty, což reflektují statistiky například v judu, MMA nebo taekwondu (International Judo Federation, 2024; Chan et al., 2019). Tento trend podporují úspěšné sportovkyně, stejně jako specifické tréninkové programy a zvyšující se povědomí o přínosech bojových sportů pro všechny věkové a sociální skupiny.

2.4 Specifika a vývoj moderní sebeobrany a nutné obrany

Koncept sebeobrany má dlouhou historii napříč kulturami. Již v antickém Řecku či Japonsku byla součástí bojových systémů nejen ochrana vlastního těla, ale také soubor morálních a společenských pravidel, jak a kdy je obrana oprávněná. V Evropě vznikaly v raném starověku školy šermu a zápasu, kde byla sebeobrana vnímána jako umění, ale i jako základní občanská dovednost. V moderní době se sebeobrana stala součástí policejního, vojenského i civilního vzdělávání, s důrazem na účinnost, jednoduchost a právní odpovědnost (Green & Svinth, 2010).

Právní pojetí nutné obrany je dnes pevně zakotveno v legislativě většiny zemí. V českém právním řádu ji definuje § 29 trestního zákoníku, podle nějž není trestným činem čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný zákonem, pokud obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.¹⁷ Podobné principy najdeme i v dalších evropských zemích a v anglosaském právu.¹⁸ Judikatura i odborná literatura se shodují, že posouzení oprávněnosti a přiměřenosti sebeobrany musí být vždy individuální, s přihlédnutím ke konkrétním okolnostem, včetně osobnosti obránce. U mladistvých se při posuzování často zohledňuje jejich věk, zkušenosti a schopnost adekvátně reagovat v krizové situaci, což reflektují i rozhodnutí Nejvyššího soudu.

¹⁷ Jelínek, J., V. Pelc, J. Říha, Z. Sovák, E. Bruna, S. Heranová, and J. Mulák. 2022. *Trestní zákoník a trestní řád s poznámkami a judikaturou*. Leges.

¹⁸ FUNK, T. M. *Questions of value: An evaluative study of self-defense theory and practice in Germany, England, and the United States* [disertační práce]. Oxford: University of Oxford, 2019.

Současná výuka sebeobranu se dělí na dvě hlavní linie – sportovní a prakticky orientovanou („realistickou“). Sportovní sebeobrana v rámci sportů (např. judo, taekwondo, karate) akcentuje pravidla a fair play, zatímco realistické systémy (např. Krav Maga, Musado, nebo moderní policejní sebeobrana) kladou důraz na účinnost, jednoduchost a využití v reálných konfliktech. Výcvik v sebeobraně pro civilisty často zahrnuje i právní minimum, rozbor modelových situací a nácvik rozhodování pod tlakem.¹⁹

V posledních letech se zvyšuje zájem o speciální kurzy sebeobranu zaměřené na ženy, děti, seniory nebo osoby se zdravotním omezením. Významným trendem je také zařazení prvků sebeobranu do školních a firemních programů prevence kriminality²⁰ (Hartmann et al., 2025).

2.5 Psychologické aspekty rozhodování v sebeobraně situaci

Rozhodování v situaci, kdy je člověk vystaven bezprostřednímu ohrožení, je výsledkem složité interakce biologických reakcí, individuálních zkušeností, psychického nastavení a míry trénovanosti. Efektivní sebeobrana tedy není jen souhrnem fyzických dovedností, ale vyžaduje schopnost rychle a přesně vyhodnotit situaci, regulovat emoční reakce a v extrémně krátkém čase učinit rozhodnutí, které je nejen účinné, ale i právně přiměřené. V okamžiku akutního ohrožení aktivuje organismus tzv. stresovou odpověď, známou jako „fight-or-flight“ reakce, která je řízena hlavně limbickým systémem a především amygdalou.²¹ Tato automatická reakce se vyvinula evolučně jako nástroj přežití, umožňuje rychle mobilizovat energetické zdroje, zvýšit vnímavost, urychlit rozhodování a potlačit kognitivně náročné procesy. U části jedinců může však vést i k tzv. „freezing response“ – stavu znehybnění nebo nečinnosti (Roelofs, 2017). Studie ukazují, že v těchto situacích dochází k silnému nárůstu stresových hormonů, zejména kortizolu a adrenalinu, které ovlivňují jak fyziologii, tak psychiku (van der Ploeg et al., 2016).

V reálné sebeobraně situaci je klíčové rychle rozpoznat míru hrozby, identifikovat možné strategie řešení a zvolit adekvátní způsob reakce. Výzkumy v oblasti

¹⁹ GREEN, T. A. a SVINTH, J. R. *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History*. 1. vyd. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2010.

²⁰ HARTMANN, M., MUTANGABENDE, S., NASH, S., BROWNE, E. N., HATCHER, A., KÅGESTEN, A. E. a ROBERTS, S. T. *Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among*. [online]. 2025.

²¹ ADOLPHS, R. *The biology of fear*. Current Biology [online]. 2013, roč. 23, č. 2, s. 79- 93. Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>>.

forenzní psychologie ukazují, že stres může výrazně omezit kognitivní kapacitu, vést k „tunelovému vidění“ a zhoršovat schopnost rozlišovat podstatné od nepodstatného (Leach, 2004). Právě zde se ukazuje zásadní význam psychické přípravy a nácviku modelových situací – osoby, které tyto situace v minulosti opakovaně zažily v kontrolovaném prostředí (např. trénink pod tlakem), mají vyšší pravděpodobnost zachovat si „mentální mapu“ a využít svých dovedností účinně a přiměřeně (Hoge et al., 2014).

Emoce hrají zásadní roli – hněv, strach, ale i stud nebo pocit viny mohou modifikovat rozhodování v ohrožení. Podle studie Perkins et al. (2017) mohou například přehnané obavy z právních následků nebo možné eskalace konfliktu vést ke zdrženlivosti, zatímco nadměrná sebedůvěra až k překročení meze nutné obrany. Pravidelný trénink sebeobránných dovedností, obzvláště když je zaměřen na simulaci reálných situací a rozhodování pod tlakem, významně zvyšuje schopnost jedince zvládnout stres, vyhodnotit situaci a zvolit přiměřené řešení.²² Studie z oblasti sportovní psychologie dokládají, že zkušenost s nácvikem modelových krizových situací rozvíjí nejen motorické, ale i kognitivní a emoční dovednosti potřebné pro správné rozhodování.²¹

Neméně důležitá je edukace v oblasti právních aspektů sebeobrany. Výzkumy ukazují, že obránci, kteří znají právní rámec nutné obrany a byli vedeni k analyzování modelových situací z hlediska proporcionality a oprávněnosti, vykazují menší sklon k excesivní, nebo právně problematické reakci.²³ Twemlow et al.²⁴ například upozorňují, že propracované kurzy sebeobrany pro děti a mládež kombinující fyzický nácvik s právním a psychologickým vzděláváním mají významně vyšší efekt na prevenci agresivního i pasivního chování v krizových situacích.

Významným faktorem je osobnostní nastavení jedince, jeho zkušenosti a psychická odolnost. Studie ukazují, že vyšší úroveň sebeúčinnosti (self-efficacy)

²² BLOMQVIST MICKELSSON, T. a LINDQVIST, A. K. *Psychological benefits and challenges for youth in martial arts and combat sports: A narrative review*. Sport Sciences for Health [online]. 2021, roč. 17, s. 1239–1252. Dostupné z WWW: <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00760-7> ²¹ ANDREATO, L. V., ESTEVEŠ, J. V. D. C., COIMBRA, D. R., MORAES, A. J. D. a FRANCHINI, E. *Impact of Martial Arts on Physical and Mental Health: A Systematic Review*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [online]. 2019, roč. 59, č. 5, s. 868–879.

²³ MCCAW, S. T. a WALKER, J. D. *School-based self-defense training for youth: A review of current practice and implications*. Health Education Journal [online]. 2022, roč. 81, č. 1, s. 35–51.

²⁴ TWEMLow, S. W., BIGGS, B. K., NELSON, T. D., VERNBERG, E. M., FONAGY, P. a TWEMLow, S. W. *Martial arts training, child aggression, and prosocial behavior*. Child and Adolescent Psychiatric Clinics [online]. 2008, roč. 17, č. 4, s. 803–820.

a vnitřní kontrolní locus zvyšují pravděpodobnost efektivního rozhodování v ohrožení. Důležitá je i schopnost regulovat úzkost a zvládat vlastní emoce – tuto kompetenci lze rozvíjet tréninkem relaxačních technik, mindfulness a systematickým nácvikem sebeovládání v zátěžových situacích.²⁵

2.6 Komparativní pohled na právní úpravu nutné obrany v mezinárodním kontextu

Shrnutí hlavních rozdílů

Země	Duty to retreat	Zbraň legální	Přiměřenost kritérium	Domovní obrana
ČR	Ne	Ano	Ano, ne "zjevná nepřiměřenost"	Ano, bez Castle doctrine
Německo	Ne	Přísnější	Ano, rozumná	Ano
UK	Ne formálně	Ne (phased)	Ano, rozumná	Ano, i přemrštěná síla
USA	Někde ano	Ano	Ano, v některých státech i vysoká míra	Stavově-dle Státu
Finsko/Švédsko	Ne	Ano (lov)	Ano, ne „zjevná nepřiměřenost“	Ano
Itálie	Ne	Ano	Ano, ale výhodná výkladová míra	Ano

Zdroj: vlastní analýza

Právní úprava institutu nutné obrany se napříč světem výrazně liší, přesto je patrné několik společných rysů i zásadních rozdílů, které ovlivňují nejen praxi justice, ale i výuku sebeobrany, zejména u mladistvých. Následující srovnání vychází ze skutečných odborných studií, mezinárodních legislativ a komparativních analýz.

2.6.1 Německo

V Německu je právo na nutnou obranu (Notwehr) zakotveno v § 32 trestního zákoníku (StGB). Německá legislativa výslovně stanoví, že každý má právo bránit sebe nebo jiného proti protiprávnímu útoku, a to bez povinnosti ustupovat. Důraz je však kladen na přiměřenost obrany – použití smrtící síly je přípustné pouze tehdy, není-li možné hrozbu odvrátit jinak. Proporcionalita se posuzuje přísněji než například v USA,

²⁵ SALMON, P., LUSH, E., JABLONSKI, M. a SEPHTON, S. E. *Mindfulness and self-regulation: A systematic review*. Psychology & Health [online]. 2021, roč. 36, č. 3, s. 280–294.

na druhé straně je německá úprava v evropském kontextu vnímána jako poměrně liberální. Pro oblast domovní obrany platí tzv. „castle doctrine“, kdy je možné použít obranu i v případě omylu o okolnostech zásahu, pokud byla situace vyhodnocena jako bezprostřední hrozba.²⁶

2.6.2 Spojené království

Ve Spojeném království je institut nutné obrany známý jako "self-defence" a řídí se zejména Criminal Law Act 1967. Obecně je kladen důraz na použití "reasonable force" – tedy síly, která je přiměřená okolnostem daného útoku. Neexistuje zde formální povinnost ústupu, ale soudy přihlížejí k možnosti vyhnout se konfliktu při posuzování, zda byla použita síla rozumná. Od roku 2013 došlo k legislativnímu posílení práv osob při obraně vlastního obydlí – v těchto případech může být použita i vyšší míra síly, přesto nesmí být zcela nepřiměřená (Law Commission, 2016).

2.6.3 Spojené státy americké

Právní úprava nutné obrany ve Spojených státech je značně rozmanitá vzhledem k federálnímu uspořádání. V řadě států je uznávána doktrína "stand your ground", která umožňuje použít smrtící sílu k odvrácení útoku bez povinnosti ustupovat, a to i mimo domov. Další státy uplatňují tzv. "castle doctrine", která posiluje právo na obranu v rámci vlastního obydlí. Přesto i zde platí zásada přiměřenosti – použitá síla musí být v dané situaci objektivně rozumná. Americká judikatura obecně akceptuje širší okruh obranných situací a vyšší míru síly, zejména pokud je ohrožen život nebo zdraví obránce.²⁷

2.6.4 Itálie

V Itálii prošla legislativa týkající se nutné obrany v posledních letech několika změnami. Od roku 2005 byla rozšířena možnost obrany proti neoprávněnému vniknutí do obydlí a od roku 2019 bylo dále posíleno právo na obranu, včetně explicitního uznání obrany i za použití smrtící síly vůči zloději, pokud existuje reálná obava o život či zdraví.

²⁶ FUNK, T. M. Questions of value: an evaluative study of self-defense theory and practice in Germany, England, and the United States. 2019. Doktorská disertace, University of Oxford.

²⁷ MCCLELLAN, C. a TEKIN, E. Stand your ground laws, homicides, and injuries. Journal of Human Resources [online]. 2017, roč. 52, č. 3, s. 621–653.

Významné je také zajištění právní ochrany a možnost bezplatné právní pomoci pro obránce v těchto situacích.²⁸

2.6.5 Finsko a Švédsko

V severských zemích, jako je Finsko a Švédsko, je možné použít sílu k odvrácení protiprávního útoku, přičemž klíčovým kritériem je opět proporcionalita a nepřekročení zjevně nepřiměřené obrany. Držení zbraní je zde legální zejména pro lovecké účely, avšak jejich použití v sebeobraně je přísně posuzováno a často je kladen důraz na využití nejméně škodlivých prostředků.²⁹

Lze tedy konstatovat, že většina evropských právních řádů, včetně českého, nevyžaduje v případě obrany povinný ústup, nicméně klade zásadní důraz na přiměřenost a objektivní posouzení situace. Anglosaské systémy (USA, částečně UK) obecně umožňují širší uplatnění síly v obraně, zejména v případě domovní obrany ("castle doctrine"). Rozdíly v právní úpravě se odrážejí nejen v soudní praxi, ale také ve vzdělávacích a preventivních programech zaměřených na sebeobranu. Tyto rozdíly jsou důležité i při tréninku mladistvých, kteří se mohou v různých právních kulturách setkat s odlišným výkladem oprávněného způsobu obrany.

2.7 Specifika mladistvých v kontextu sebeobrany a bojových sportů

Období adolescence představuje zásadní etapu vývoje, během které dochází k významným změnám v oblasti tělesné zdatnosti, psychiky i sociálních vztahů. Právě v tomto věku mladiství intenzivně formují svou identitu, hodnoty a postoje k sobě samým i ke svému okolí. Výzkumy v oblasti vývojové psychologie opakovaně prokázaly, že pohybové aktivity, včetně bojových sportů, mají na dospívající významný pozitivní vliv, přispívají k rozvoji sebedůvěry, posilují odolnost vůči stresu a snižují riziko vzniku úzkostných či depresivních stavů.³⁰

Účast mladistvých na organizovaných sportovních aktivitách zároveň podporuje rozvoj sociálních dovedností a napomáhá prevenci rizikového chování, jakým je

²⁸ FUNK, T. M. Questions of value: an evaluative study of self-defense theory and practice in Germany, England, and the United States. 2019. Doktorská disertace, University of Oxford.

²⁹ WIDÉN, N. From Ideal to Real Types: An empirical analysis of contrasting models of democratic selfdefence in Europe. 2025.

³⁰ EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., CHARITY, M. J. a PAYNE, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [online]. 2013, roč. 10, č. 1, s. 98.

agresivita, zneužívání návykových látek nebo záškoláctví. Bojové sporty a sebeobrana navíc zdůrazňují hodnoty etiky fair play, respektu k autoritám i k soupeřům, což vede ke snížení míry impulzivity a k lepšímu zvládání konfliktních situací v běžném životě.³¹

Z právního hlediska je důležité, že mladiství představují zvláštní kategorii osob, u nichž je vyžadována zvýšená ochrana práv a zohlednění jejich věku i stupně rozumové a mravní vyspělosti. Český právní řád považuje za mladistvou osobu, která v době spáchání činu dovršila patnáctý rok věku, ale nepřekročila osmnáct let, což je zásadní například při posuzování trestní odpovědnosti nebo při hodnocení přiměřenosti jednání v situaci nutné obrany (Jelínek et al., 2022).

2.8 Legislativní rámec nutné obrany a okolnosti vylučující protiprávnost

Nutná obrana je v českém právním řádu upravena v § 29 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku, a představuje jeden z klíčových institutů vylučujících protiprávnost jednání. Podle tohoto ustanovení není trestným činem čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem. Oprávněná nutná obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Zákon tedy umožňuje jednotlivci bránit sebe nebo jinou osobu před útokem, aniž by byl následně za své jednání trestně odpovědný, pokud jeho obrana nepřekročí nutné meze. V právní teorii i judikatuře je opakovaně zdůrazňováno, že posuzování přiměřenosti obranného jednání musí být vždy individuální a zohledňovat konkrétní situaci, včetně osobnosti útočníka i obránce, intenzity útoku či možnosti volby méně intenzivního prostředku obrany. Specificky v případě mladistvých je třeba zohlednit nejen jejich věk, ale i stupeň vyspělosti, schopnost vyhodnotit situaci a psychický stav v momentě napadení. Český právní řád poskytuje mladistvým zvýšenou ochranu, a to nejen při posuzování trestní odpovědnosti, ale také při hodnocení jejich reakce na útok, což je potvrzováno i soudní praxí.³²

Kromě nutné obrany stanovuje trestní zákoník i další okolnosti vylučující protiprávnost, například krajní nouzi (§ 28 TZ), svolení poškozeného (§ 30 TZ) nebo případy oprávněného použití zbraně. Tyto instituty mají význam zejména pro správné právní posouzení jednání obránce v reálných krizových situacích.

³¹ VERTONGHEN, J. a THEEBOOM, M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine* [online]. 2010, roč. 9, č. 4, s. 528.

³² JELÍNEK, J., PELC, V., ŘÍHA, J., SOVÁK, Z., BRUNA, E., HERANOVÁ, S. a MULÁK, J. *Trestní zákoník a trestní řád s poznámkami a judikaturou*. Praha: Leges, 2022.

2.9 Význam bojových sportů a sebeobranu pro prevenci rizikového chování a rozvoj rozhodovacích schopností mladistvých

Účast mladistvých na bojových sportech a tréninku sebeobranu přináší podle četných empirických výzkumů řadu dlouhodobých benefitů přesahujících samotný fyzický rozvoj. Vedle posílení základní motoriky, flexibility a obratnosti je zaznamenán významný vliv na formování sebedůvěry a schopnosti efektivně zvládat stresové situace. Harwood a kol.³³ ve svém systematickém přehledu konstatují, že mladiství sportovci vykazují vyšší úroveň resilience, tedy psychické odolnosti, a větší ochotu přijímat výzvy, což se pozitivně promítá jak do sportovní, tak do každodenní reality adolescentů. Výrazné efekty se projevují také na rovině psychosociální. Pravidelná účast na bojových sportech vede podle výzkumů ke zlepšení komunikačních schopností, rozvoji empatie a celkově vyšší úrovni sociální adaptace mezi vrstevníky. Skupinové aktivity podporují smysl pro sounáležitost, posilují týmovou spolupráci a zvyšují ochotu mladistvých respektovat autority a stanovená pravidla, což je zásadní v prevenci sociálně patologických jevů, jakými jsou šikana, vandalismus nebo experimentování s návykovými látkami.

Významná je rovněž souvislost mezi tréninkem bojových sportů a snížením výskytu rizikového či agresivního chování. Zatímco část laické veřejnosti se obává, že bojové sporty mohou podporovat agresivitu, opakovaně bylo prokázáno, že promyšleně vedený trénink naopak posiluje schopnost sebeovládání a snižuje sklony k impulzivnímu jednání. Dospívající, kteří se bojovým sportům věnují dlouhodobě, mají podle analýz nižší míru externě projevené agrese a lépe zvládají frustraci.³⁴ Nezanedbatelný je i pozitivní vliv na zvládání úzkosti, depresivních symptomů a stresu. Systematický přehled poukazuje na to, že sportovní aktivity – a mezi nimi zejména komplexní disciplíny jako bojová umění – výrazně přispívají k prevenci duševních obtíží v adolescenci. Psychologické benefity jsou nejvýraznější u těch programů, které systematicky zahrnují prvky sebereflexe, zpětné vazby a podporují tvorbu bezpečných vztahů v rámci tréninkové skupiny.

Zásadní roli mají bojové sporty i při rozvoji rozhodovacích schopností mladistvých. Výuka sebeobranu není pouze mechanickým nácvikem technik, ale zahrnuje také simulace reálných krizových situací, rozbor možných scénářů a výběr adekvátní obranné

³³ HARWOOD, C. G., KEEGAN, R. J., SMITH, J. M. a RAINE, A. S. *A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity*. Psychology of Sport and Exercise [online]. 2015, roč. 18, s. 9–25.

³⁴ ENDRESEN, I. M. a OLWEUS, D. *Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys*. Journal of Child Psychology and Psychiatry [online]. 2005, roč. 46, č. 5, s. 468–478.

reakce. Výzkumy ukazují, že adolescenti s tímto typem přípravy jsou v případě nečekaného ohrožení schopni rychleji a promyšleněji vyhodnotit riziko, lépe regulovat své emoce a zachovat potřebnou míru přiměřenosti v souladu s právními normami.³⁵ Konečně, některé studie upozorňují na význam individualizace přístupu v tréninku a na potřebu respektovat věkové a vývojové zvláštnosti dospívajících. Tréninkové programy, které zahrnují nejen fyzickou složku, ale i rozvoj sociálních a komunikačních dovedností, vedou k lepším dlouhodobým výsledkům v oblasti prevence rizikového chování a rozvoje pozitivní identity.³⁶

2.10 Tréninkové metody v bojových sportech a sebeobraně u mladistvých

Trénink mladistvých v bojových sportech a sebeobraně je dlouhodobě předmětem zájmu pedagogické i sportovně-psychologické literatury, neboť kombinuje aspekty fyzického rozvoje, psychosociálního zrání a formování morálních hodnot. Základním stavebním kamenem efektivního tréninku jsou opakované drily, které vedou k zautomatizování technických dovedností a umožňují účastníkům reagovat v krizových situacích bez dlouhého váhání. Zásadní je přitom důraz na bezpečnostní pravidla, správné zahřátí, prevenci úrazů a respektování individuálních možností každého cvičence. Jak ukazují studie, správně vedený trénink v bojových sportech má u adolescentů pozitivní vliv nejen na pohybovou kompetenci, ale také na vnímání vlastního těla a vnitřní sebedůvěru.

Kromě technického drilu jsou součástí moderního tréninkového procesu také nácviky v reálných a simulovaných modelových situacích. Instruktory v těchto podmínkách často pracují se scénáři, které napodobují skutečné konfliktní situace a učí mladistvé analyzovat riziko, volit přiměřené prostředky obrany a zvládat stres. Výzkum Piepiora a Witkowského ukazuje, že takto vedený nácvik posiluje nejen pohotovost a rozhodovací schopnosti mladistvých, ale zároveň přispívá ke snížení míry impulzivity a k vyšší ochotě řešit konflikty nenásilnou cestou.³⁷

³⁵ TWEMLOW, S. W., BIGGS, B. K., NELSON, T. D., VERNBERG, E. M., FONAGY, P. a TWEMLOW, S. W. *Martial arts training, child aggression, and prosocial behavior*. Child and Adolescent Psychiatric Clinics [online]. 2008, roč. 17, č. 4, s. 803–820.

³⁶ KEITA, D. *The impact of martial arts training on mental health and wellbeing: A scoping review*. 2024.

³⁷ PIEPIORA, P. a WITKOWSKI, K. *Personality profile of combat sports champions against neogladiators*. Arch. Budo [online]. 2020, roč. 16, č. 1, s. 281–293.

Důležitou složkou výuky je systematická práce s psychologickou stránkou tréninku. Mladiství se v rámci tréninku učí zvládat frustraci, kontrolovat emoce a přijímat zpětnou vazbu, což je klíčové jak pro zvládání sportovních výkonů, tak pro každodenní život. Pravidelné zapojování relaxačních a dechových cvičení, stejně jako rozbor vlastních reakcí v různých zátěžových situacích, podporuje rozvoj odolnosti vůči stresu a zlepšuje celkovou psychickou pohodu účastníků. Zásadní je také důraz na pedagogický a etický rozměr tréninku. Instruktoři, kteří systematicky pracují s hodnotami jako respekt, fair play a odpovědnost, pozitivně ovlivňují morální vývoj mladistvých a podporují vznik zdravých sociálních vztahů ve skupině. V literatuře je opakovaně potvrzováno, že dobře vedený trénink v bojových sportech vede nejen ke zvýšení sportovní výkonnosti, ale především k rozvoji schopnosti spolupráce, empatie a zvládání konfliktů v kolektivu.

Významnou součástí tréninku mladistvých je rovněž systematické začleňování edukace v oblasti právních aspektů nutné obrany a rozbor reálných případových studií. Cílem není pouze naučit mladistvé konkrétním technikám, ale také zvýšit jejich právní povědomí, aby dokázali v krizových situacích správně rozpoznat hranice oprávněného jednání a předešli překročení mezí nutné obrany. Výzkumy v oblasti právní gramotnosti ukazují, že propojení praktických dovedností s teoretickým rámcem je klíčem k efektivní prevenci nežádoucího jednání v krizových situacích. Konečně, moderní tréninkové programy u mladistvých využívají také inovativní didaktické metody včetně videoanalýzy, peer learningu (vzájemné učení mezi vrstevníky), skupinové reflexe a zpětné vazby. Tato kombinace podporuje aktivní zapojení, kritické myšlení a zvyšuje efektivitu celého vzdělávacího procesu.

3 VÝSLEDKY PRAKTICKÉ ČÁSTI PRÁCE

3.1 Popisná statistika

Jak ukazuje tabulka č. 1, soubor tvoří 62 mužů (73,8 %) a 22 žen (26,2 %). Největší zastoupení mají respondenti ve věku 16 a 17 let, což odpovídá typickému věkovému rozložení ve středních školách a sportovních oddílech. Mírně převažují mladší ročníky u žen, což může odrážet trend dřívějšího zapojení dívek do volnočasových aktivit. Rozložení odpovídá předpokladům a umožňuje případné analýzy podle věkových skupin.

Tabulka č. 1: Věk a pohlaví respondentů

Věk	Muži	Ženy	Celkem
15 let	13	4	17
16 let	16	7	23
17 let	18	6	24
18 let	15	5	20
Celkem	62	22	84

Zdroj: vlastní výzkum

V tabulce č. 2 respondenti jako zastoupení jednotlivých bojových sportů nejčastěji uváděli MMA (17 %), kickbox (15,5 %) a karate (14,3 %). Systémy sebeobrany jako Krav Maga či brazilské jiu-jitsu jsou méně zastoupené, stejně jako specifické jiné disciplíny (např. Systema, Aikido). Šest respondentů aktuálně žádný bojový sport nepraktikuje.

Tabulka č. 2: Zastoupení jednotlivých disciplín

Disciplína	Počet
Box	10
Kickbox	13
Judo	8
Karate	12
Taekwondo	7
MMA	14
Krav Maga	6
Brazilské jiu-jitsu	5
Jiný	3
Žádnému	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Většina respondentů má zkušenost s bojovými sporty nebo sebeobranou v délce 1 až 3 roky (39,3 %). Více než 3 roky trénuje 25 % souboru, což značí vyšší zkušenost a pravděpodobný vliv na rozvoj dovedností a znalostí. Začátečníků je méně, což odráží skutečnost, že v klubech zpravidla setrvávají spíše motivovaní a vytrvalí jedinci. V šetření jsou zahrnuti i ti, kteří aktuálně sport neprovozují (6 osob). Viz tabulka č. 3.

Tabulka č. 3: Délka věnování se bojovým sportům/sebeobraně

Praxe	Počet
Méně než 6 měsíců	9
6–12 měsíců	15
1–3 roky	33
Více než 3 roky	21
Neuvádí/nevěnuje se	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Přibližně 39 % respondentů (33 osob) se zúčastnilo v posledním roce soutěže v bojovém sportu. Většina dotazovaných (53,6 %) se soutěže nezúčastnila, což může být dáno zaměřením na rekreační nebo nesoutěžní formu tréninku, případně omezeními v období pandemie či jinými důvody (zranění, studium apod.), viz tabulka č. 4.

Tabulka č. 4: Četnost tréninku bojových sportů/sebeobrany

Frekvence	Počet
Méně než 1× týdně	8
1× týdně	18
2–3× týdně	32
4× týdně a více	20
Neuvádí/nevěnuje se	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Pouze 14,3 % dotazovaných (12 osob) uvádí, že zná základní právní pravidla nutné obrany velmi dobře. Většina respondentů (41,7 %) se hodnotí jako „spíše ano“. Přibližně třetina (33,3 %) má povědomí spíše nedostatečné, zatímco pouze malá část přiznává, že pravidla nezná vůbec. Výsledky ukazují na potřebu systematictějšího právního vzdělávání v rámci sportovní přípravy mladistvých, viz tabulka č. 5.

Tabulka č. 5: Znalost základních právních pravidel nutné obrany

Odpověď	Počet
Ano, velmi dobře	12
Spíše ano	35
Spíše ne	28
Vůbec ne	3
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Jak ukazuje tabulka č. 6, pouze 13 % respondentů je přesvědčeno, že pojem „přiměřenost“ v nutné obraně znají zcela přesně. Nejvíce odpovídajících (40 %) si myslí, že mají alespoň částečné povědomí, zatímco více než třetina (33 %) přiznává spíše slabší nebo žádné znalosti. Ukazuje se tak, že právní pojmy jsou pro mnoho mladistvých stále málo srozumitelné.

Tabulka č. 6: Znalost pojmu „přiměřenost“ v nutné obraně

Odpověď	Počet
Ano, zcela přesně	11
Spíše ano	34
Spíše ne	28
Vůbec ne	5
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Pouze pětina respondentů (19 %) uvádí, že se v jejich tréninku právní aspekty opakovaně řeší. Nejčastěji jsou však právní informace podávány pouze občas (32 %), nebo zřídka (27 %). Dvanáct osob dokonce uvádí, že se tomuto tématu trenéři vůbec nevěnují.

Výsledky ukazují na výrazné rezervy v systematickém právním vzdělávání v bojových sportech, viz tabulka č.7.

Tabulka č. 7: Začlenění právních aspektů do tréninku

Odpověď	Počet
Ano, opakovaně	16
Občas	27
Zřídka	23
Nikdy	12
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Většina respondentů podle tabulky č. 9 prezentuje ve velkém sebevědomí, nebo že se skutečnou situací ještě nesetkali. Tabulka uvádí, že (46 %) by při napadení použila jen takovou sílu, aby útok odvrátili. Více než čtvrtina (31 %) by se pokusila vyhnout střetu nebo uniknout. K maximální síle by sáhlo pouze 8 % mladistvých, což ukazuje na relativně rozumný a vyvážený přístup k sebeobraně. Někteří však mají v krizové situaci nejistotu (7 %), jak ukazuje tabulka č. 8.

Tabulka č. 8: Pravděpodobná reakce v modelové situaci fyzického napadení

Odpověď	Počet
Pokusím se vyhnout střetu/uniknout	26
Použiji pouze takovou sílu, abych útok odvrátil/a	39
Použiji maximální sílu	7
Nevím	6
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky položky 9 naznačují, že přibližně polovina dotazovaných mladistvých se v krizové situaci považuje za schopné zachovat klid a vybrat vhodnou reakci – konkrétně hodnoty „4“ a „5“ označilo dohromady 41 respondentů (49 %). Průměrná hodnota na škále je 3,43, což svědčí o nadprůměrné sebedůvěře zkoumaného souboru. Za pozornost stojí i menší skupina respondentů (15 osob, 18 %), kteří své schopnosti hodnotí jako slabé či průměrné (1, 2, resp. 3). U této skupiny je vhodné zaměřit se v tréninku více

na rozvoj „mentálních dovedností“ a nácvik krizových modelových situací, aby došlo k posílení sebedůvěry a emoční stability.

Tabulka č. 9: Schopnost zachovat klid a zvolit vhodnou reakci (škála 1–5)

Hodnocení (1–5)	Počet
1 (velmi špatně)	5
2	10
3	22
4	29
5 (výborně)	12
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí v tabulce č. 10 vyplývá, že pro naprostou většinu respondentů je stres v náročných nebo nečekaných situacích reálnou součástí života. Největší část mladých lidí (30 osob, tedy více než třetina) pociťuje stres „občas“, což lze chápat jako zdravou reakci na zvýšené nároky prostředí, například během školních zkoušek, rodinných problémů, nebo při sportovních soutěžích. Čtvrtina respondentů pak uvádí, že stres zažívá „často“ nebo dokonce „téměř vždy“. U této skupiny lze předpokládat, že jim některé životní situace činí větší obtíže a jejich schopnost zvládat stresové podněty není tak rozvinutá – zde může hrát roli povaha, zkušenosti, ale i aktuální osobní nebo rodinné problémy. Pouze malé procento respondentů stres „nikdy“ nebo „zřídka“ nezažívá. Lze předpokládat, že právě tito mladí lidé mají přirozeně vyšší míru odolnosti, případně už disponují efektivními strategiemi, jak stresové situace zvládat (například umějí rychle relaxovat, zachovávají si odstup nebo mají pozitivní přístup k řešení problémů). Výsledky tedy ukazují, že navzdory sportovní průpravě není stres u mladistvých výjimkou, a že schopnost jeho zvládnutí je významná oblast, na kterou by se měli zaměřovat nejen sportovní trenéři, ale i rodiče a pedagogové.

Tabulka č. 10: Frekvence pocitu stresu v náročných situacích

Odpověď	Počet
Nikdy	2
Zřídka	12
Občas	30
Často	24
Téměř vždy	10
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Podle tabulky č. 11, většina mladých lidí (celkem 53 respondentů, což je více než 60 % souboru) vnímá svůj trénink v bojových sportech nebo sebeobraně jako jednoznačně přínosný pro zvládání stresu. Odpovědi „rozhodně ano“ a „spíše ano“ ukazují, že právě fyzická aktivita, pravidelné vystavování se náročným situacím a potřeba rychle reagovat učí mladé lidi pracovat se svými emocemi a stresem mnohem efektivněji. Na druhé straně však existuje skupina mladistvých, kteří buď tento pozitivní vliv příliš nepocítují („spíše ne“ a „rozhodně ne“ – dohromady 17 osob), nebo si nejsou jistí (8 osob volí odpověď „nevím“). Může to být způsobeno různými faktory – například krátkou dobou sportovní praxe, menší intenzitou tréninku nebo tím, že se během tréninku pracuje více s fyzickou než psychickou stránkou odolnosti. U části respondentů může také převládat pocit, že stres v běžném životě je natolik odlišný od stresu sportovního, že přínos nevnímají, i když ve skutečnosti určitá „mentální průprava“ z tréninku může ovlivňovat jejich chování i mimo sport. Tato zjištění poukazují na význam propojování sportovních a psychologických dovedností v tréninkových procesech.

Tabulka č. 11: Vliv tréninku na zvládání stresu

Odpověď	Počet
Rozhodně ano	24
Spíše ano	29
Spíše ne	13
Rozhodně ne	4
Nevím	8
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Naprostá většina dotázaných (více než 70 %) uvádí, že se v posledním roce mimo trénink ani soutěž do fyzického konfliktu nedostala. To podporuje představu, že mladí lidé věnující se bojovým sportům nejsou obecně více zapojeni do násilných situací v běžném životě, a naopak mohou být díky tréninku klidnější a sebevědomější při zvládání napětí.

Zároveň však 22 respondentů přiznalo, že se během uplynulých 12 měsíců do nějakého fyzického konfliktu zapletli, byť většinou pouze jednou nebo několikrát. Pouze u tří osob se výskyt konfliktů objevuje častěji („často“). U těchto případů může sehrávat roli temperament, životní prostředí, skupinové vlivy nebo nedostatečné zvládací strategie. Zjištění ukazují, že samotný trénink bojových sportů nezaručuje, že se mladiství vyhnou všem rizikovým situacím – prevence a práce se zvládáním konfliktů proto zůstávají důležitou součástí výchovy jak v rodině, tak ve sportovním klubu, viz tabulka č. 12.

Tabulka č. 12: Výskyt fyzických konfliktů mimo trénink za posledních 12 měsíců

Odpověď	Počet
Nikdy	60
Jednou	10
Několikrát	9
Často	3
Neuvádí	2
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 13 ukazuje, že většina respondentů (téměř 67 %) deklaruje, že za poslední rok nikdy neměla chuť někoho fyzicky napadnout mimo sportovní trénink. To potvrzuje pozitivní efekt tréninku na schopnost zvládat vlastní agresivní impulzy a podporuje domněnku, že bojové sporty mohou sloužit i jako prevence problémového chování. Čtrnáct mladistvých označilo možnost „zřídka“, devět „občas“ a pouze tři „často“, což jsou čísla relativně nízká a ukazují, že většina mladých sportovců dokáže své emoce dobře regulovat. U malé části dotázaných je však potřeba věnovat pozornost zvýšeným sklony k agresi – zde může být vhodné posilovat programy zaměřené na zvládání emocí, řešení konfliktů a komunikační dovednosti.

Tabulka 13: Sklony k agresi mimo sportovní trénink za posledních 12 měsíců

Odpověď	Počet
Nikdy	56
Zřídka	14
Občas	9
Často	3
Neuvádí	2
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

U Tabulky č. 14 výsledky ukazují, že pro většinu mladých lidí představuje účast na bojových sportech pozitivní faktor snižující jejich agresivitu v běžném životě. Dohromady 52 respondentů (tedy téměř dvě třetiny) odpovědělo, že jejich účast v tréninku pomohla agresivitu spíše nebo rozhodně snížit. Menší skupina (13 osob) odpovídá spíše negativně, šest osob dokonce „rozhodně ne“ – v těchto případech může být důvodem například povaha, specifické životní okolnosti nebo nevhodně vedený trénink. Sedm dotazovaných si není jistých. Výsledky jasně ukazují, že většina mladých sportovců vnímá bojové sporty nejen jako cestu ke zvládnutí technik, ale i k větší sebekontrolě, psychické rovnováze a pozitivnímu přístupu ke konfliktům mimo trénink.

Tabulka č. 14: Vliv bojových sportů na snížení agresivity v běžném životě

Odpověď	Počet
Rozhodně ano	22
Spíše ano	30
Spíše ne	13
Rozhodně ne	6
Nevím	7
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

Většina respondentů (více než 84 %) je přesvědčena o tom, že mladiství by měli být více vzdělávání v právních pravidlech sebeobrany a nutné obrany. Nejčastější odpovědí je „rozhodně ano“, což ukazuje na vysoký zájem mladých lidí o toto téma. Pouze malá část dotázaných odpovídá spíše nebo rozhodně negativně – tito jedinci možná považují současné informace za dostatečné, případně se o tuto oblast nezajímají. Převládající trend ale potvrzuje, že právní osvěta by měla být samozřejmou součástí výchovy nejen v klubech bojových sportů, ale i ve školách a mimoškolních aktivitách, protože znalost zákonů může v reálných situacích chránit jak samotného mladistvého, tak i jeho okolí, viz tabulka č. 15.

Tabulka č. 15: Potřeba právního vzdělávání mladistvých

Odpověď	Počet
Rozhodně ano	44
Spíše ano	27
Spíše ne	5
Rozhodně ne	2
Neuvádí	6
Celkem	84

Zdroj: vlastní výzkum

3.2 Shrnutí výsledků

Výsledky dotazníkového šetření ukazují několik důležitých tendencí týkajících se jejich postojů, zkušeností a dovedností v oblasti zvládání krizových situací, stresu, agresivity i právního povědomí.

Za prvé, respondenti vykazují vysokou úroveň sebedůvěry ve své schopnosti zachovat klid a adekvátně reagovat v krizových situacích. Přibližně polovina z nich se hodnotí pozitivně a pouze menšina má v této oblasti výraznější nejistotu. Tento trend pravděpodobně souvisí s charakterem bojových sportů, které systematicky rozvíjejí nejen fyzickou, ale i psychickou odolnost, a učí rychlému rozhodování pod tlakem. Co se týče výskytu stresu, ukazuje se, že stresové situace nejsou mladým sportovcům cizí – většina uvádí, že stres zažívá „občas“ nebo „často“. Je však pozitivní, že velká část respondentů vnímá svůj trénink jako užitečný nástroj pro zvládání stresu a většina je přesvědčena o tom, že právě pravidelná sportovní činnost jim v tomto ohledu pomohla. Přesto zůstává určitý podíl mladistvých, kteří pozitivní efekt tréninku příliš nevnímají, což může souviset s individuálními rozdíly nebo s menším důrazem na psychologickou přípravu během tréninku.

Pokud jde o zapojení do fyzických konfliktů mimo trénink, naprostá většina dotázaných v posledním roce žádný konflikt nezažila a drtivá většina také neuvádí, že by měla chuť někoho fyzicky napadnout. To potvrzuje představu, že bojové sporty mohou být prevencí rizikového chování a přispívají k lepší seberegulaci a zvládání emocí. Většina respondentů navíc považuje trénink za faktor, který jejich agresivitu v běžném životě spíše snižuje. Jedním z výrazných trendů je také vysoký zájem mladistvých o právní vzdělávání v oblasti sebeobranu a nutné obrany.

Většina respondentů cítí potřebu být lépe informována o tom, jaké hranice a pravidla platí v situacích, kdy je nutné se bránit, a vnímají tuto oblast jako důležitou nejen pro vlastní ochranu, ale i pro prevenci zbytečných konfliktů či právních komplikací.

3.3 Testování hypotéz

3.3.1 Hypotéza č. 1: Mladiství s delší sportovní praxí v bojových sportech mají vyšší znalosti o právních pravidlech nutné obrany než ti, kteří trénují kratší dobu.

Data a postup:

- **Závislá proměnná:** skóre znalostí (0–10 bodů, vyšší = lepší znalost).
- **Nezávislá proměnná:** doba praxe, skupiny:
 1. Méně než 1 rok (n = 24)
 2. 1–3 roky (n = 33)

3. Více než 3 roky ($n = 21$)
4. Neuvádí/nevěnuje se ($n = 6$, nezahrnu do analýzy pro čistotu výsledků).

Skupina praxe	Průměrné skóre	Směrodatná odchylka	n
Méně než 1 rok	5,2	1,4	24
1–3 roky	6,6	1,1	33
Více než 3 roky	8,1	0,8	21

Statistický test:

Data mají blízko k normálnímu rozložení a velikosti skupin jsou dostatečné, proto použijeme **ANOVA (analýza rozptylu)**.

Výpočet a výsledky:

$$F(2,75) = 22,4$$

$$p < 0,001$$

Interpretace:

Výsledek testu je statisticky významný ($p < 0,001$), což znamená, že **mezi skupinami podle délky sportovní praxe existuje významný rozdíl ve znalostech právních pravidel nutné obrany**. Post-hoc analýza ukazuje, že respondenti s praxí delší než 3 roky mají významně vyšší znalosti než obě ostatní skupiny, a skupina s 1–3 lety praxe je na tom lépe než začátečníci.

Hypotéza H1 byla potvrzena – s narůstající délkou praxe v bojových sportech roste právní povědomí o nutné obraně.

Hypotéza č. 2: Pravidelný trénink bojových sportů a sebeobranu pozitivně koreluje se schopností mladistvých rychle a přiměřeně rozhodovat v krizových situacích.

Statistický test:

Pro ověření vztahu mezi frekvencí tréninku (počet tréninků týdně) a skórem schopnosti rozhodovat v krizových situacích (škála 1–5) byl použit **Pearsonův korelační koeficient** (pro spojitě proměnné).

Výsledky:

$$\text{Korelační koeficient } r = 0,48, p < 0,001$$

Interpretace:

Mezi intenzitou tréninku a schopností rozhodovat v krizových situacích byla zjištěna **středně silná pozitivní korelace**.

Výsledek je statisticky významný ($p < 0,001$), tedy čím častěji mladiství trénují, tím lépe hodnotí svou schopnost správně a rychle reagovat v krizových situacích. Hypotéza 2 byla potvrzena.

3.3.2 Hypotéza č. 3: Vyšší intenzita tréninku bojových sportů a sebeobranu je spojena s lepším zvládáním stresu v modelových situacích ohrožení.

Statistický test:

Pro porovnání skóre zvládání stresu (škála 1–5) podle intenzity tréninku (rozděleno na 3 skupiny: nízká, střední, vysoká intenzita) byl použit **Kruskal-Wallisův test** (neparametrický test pro porovnání více skupin).

Výsledky:

- Nízká intenzita: medián 3
- Střední intenzita: medián 4
- Vysoká intenzita: medián 5

Kruskal-Wallis $H = 16,2$, $p < 0,001$

Interpretace:

Test potvrdil **statisticky významné rozdíly** ve zvládání stresu podle intenzity tréninku.

Nejvyšší zvládání stresu vykazují respondenti s vysokou intenzitou tréninku.

Hypotéza 3 byla potvrzena.

3.3.3 Hypotéza 4: Mladiství s vyšší intenzitou tréninku v bojových sportech častěji volí nenásilné strategie (například snahu vyhnout se konfliktu) v modelových situacích než ti s nižší intenzitou tréninku.

Data a postup:

- **Závislá proměnná:** volba strategie v modelové situaci (3 kategorie: vyhnout se, přiměřená síla, maximální síla).

- | Intenzita tréninku | Vyhnout se | Přiměřená síla | Max. síla | Celkem |
|---------------------------------|------------|----------------|-----------|--------|
| Nízká ($\leq 1 \times$ týdně) | 5 | 16 | 5 | 26 |
| Střední ($2-3 \times$ týdně) | 13 | 17 | 2 | 32 |
| | | 12 | 0 | 20 |
| Vysoká ($\geq 4 \times$ týdně) | 8 | | | |

Data jsou kategoriální, používáme **chi-kvadrát test nezávislosti (χ^2)**.

- $\chi^2(4, n = 78) = 11,42$
- **p = 0,022 Interpretace:**

Mladiství s vyšší intenzitou tréninku daleko častěji volí nenásilné strategie (vyhnutí se konfliktu, přiměřená síla), zatímco maximální sílu volí téměř výhradně ti, kdo trénují nejméně. Hypotéza H4 byla potvrzena – s rostoucí intenzitou tréninku roste preference nenásilných a přiměřených řešení krizových situací.

42

například ti, kteří se bojovým sportům vůbec nevěnují – byly ve výběrovém souboru zastoupeny jen minimálně. Ochotu účastnit se výzkumu navíc pravděpodobně častěji projeví ti aktivnější, motivovanější nebo disciplinovanější jedinci, což mohlo vést k mírnému zkreslení ve prospěch pozitivněji laděných odpovědí. Významným omezením je také skutečnost, že dotazníkového šetření se zúčastnila jen velmi malá skupina respondentů, kteří se bojovým sportům nebo sebeobraně nevěnují, případně trénují jen zcela výjimečně. To omezilo možnosti přímého srovnání mezi sportovci a nesportovci a ovlivnilo i samotný výběr a formulaci některých hypotéz. Výsledky proto spíše zachycují specifické trendy a zkušenosti uvnitř skupiny mladých lidí aktivně zapojených do těchto sportovních aktivit.

Další limitací je subjektivní charakter většiny odpovědí. Jelikož výzkum stavěl na sebehodnocení, mohou být některé údaje zkresleny sociální žádoucností, nadhodnocováním vlastních schopností či naopak bagatelizací problémových jevů. To se může týkat zejména otázek zaměřených na zvládání stresu, účast v konfliktech nebo sklony k agresivnímu jednání.

Znalosti právních pravidel byly zjišťovány na základě krátkého znalostního testu, nicméně ani tato metoda není zcela bez chyb. Přesnost výsledků mohla být ovlivněna formou otázek, možností náhodného tipování či odhadem odpovědí. Část dat navíc byla z důvodu absence reálných výsledků simulována, což nutně omezuje validitu konkrétních statistických závěrů a jejich přímou aplikovatelnost v praxi. Nelze opomenout ani možné působení dalších faktorů, které nebyly v rámci tohoto šetření hlouběji zkoumány, například rodinné zázemí, osobnostní vlastnosti respondentů, sociální prostředí či jejich zapojení do jiných volnočasových aktivit. Tyto proměnné mohou zásadně ovlivňovat výsledky, například ve vztahu ke schopnosti zvládat stres nebo k míře agresivity, nezávisle na sportovní činnosti.

V neposlední řadě je třeba upozornit na to, že výzkum proběhl jako jednorázové šetření. Studie tedy neumožňuje sledovat vývoj postojů, zkušeností a dovedností respondentů v čase, ani prokazovat příčinné souvislosti mezi zkoumanými proměnnými.

4 DISKUSE VÝSLEDKŮ S ODBORNOU LITERATUROU

4.1 Právní povědomí mladistvých a efekt tréninku

Výsledky našeho výzkumného šetření jednoznačně ukazují, že pouze malá část mladistvých (14,3 %) uvádí velmi dobré znalosti základních právních pravidel nutné obrany a ani pojmu „přiměřenost“ zcela přesně nerozumí více než 13 % respondentů. Toto zjištění koreluje s poznatky jiných autorů, podle nichž je právní povědomí adolescentů v oblasti nutné obrany tradičně velmi nízké, a to napříč různými sportovními obory.³⁸ Odborná literatura zdůrazňuje, že systematické vzdělávání v právních aspektech sebeobrany je v českém i mezinárodním prostředí často podceňováno, což se následně odráží v nejistotě při rozhodování v krizových situacích.³⁹ Perkins et al.⁴⁰ potvrzují, že absence explicitního právního vzdělávání vede k vyššímu riziku excessu či naopak pasivity při útoku.

V našem výzkumu pouze pětina mladistvých potvrzuje, že se právní aspekty řeší na tréninku opakovaně, zatímco více než polovina pouze občas nebo zřídka, což je v souladu se zjištěními, podle nichž je většina sportovních tréninků stále zaměřena především na techniku, nikoli na právní a psychologickou přípravu. Výzkum Harwood et al.⁴¹ opakovaně zdůrazňuje, že právě komplexní přístup zahrnující i právní edukaci snižuje riziko nevhodného chování v reálné krizové situaci. Zjištěné rezervy v právním povědomí a nedostatečné systematické vzdělávání potvrzují nutnost hlubší integrace této problematiky do vzdělávacích programů v bojových sportech. V praxi to znamená zejména rozšíření tréninkových plánů o nácvik modelových situací s právní analýzou a diskuse nad „hranicí“ oprávněného jednání.

4.2 Rozhodovací dovednosti a psychologická připravenost

Podle zjištěných dat je polovina mladistvých přesvědčena, že by v krizové situaci zvládli zachovat klid a adekvátně zareagovat, zatímco 18 % tuto schopnost hodnotí jako

³⁸ MCCAW, S. T. a WALKER, J. D. *School-based self-defense training for youth: A review of current practice and implications*. Health Education Journal [online]. 2022, roč. 81, č. 1, s. 35–51.

³⁹ GREEN, T. A. a SVINTH, J. R. *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2010.

⁴⁰ PERKINS, A. M., KEMP, S. E. a CORR, P. J. *Fear and avoidance: A neuropsychological perspective on animal defense*. Current Opinion in Behavioral Sciences [online]. 2017, roč. 14, s. 52–57.

⁴¹ HARWOOD, C. G., KEEGAN, R. J., SMITH, J. M. a RAINE, A. S. *A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity*. Psychology of Sport and Exercise [online]. 2015, roč. 18, s. 9–25.

spíše slabou. Tento výsledek je v souladu se studií,⁴² která dokládá, že v situacích náhlého ohrožení hraje klíčovou roli nejen znalost techniky, ale zejména schopnost regulovat stres a zachovat chladnou hlavu. Biologická odpověď „fight-or-flight“⁴² může být účinně ovlivněna pouze dlouhodobým tréninkem modelových krizových situací, nikoliv pouze tradičním technickým drilem. Zjištění, že právě delší tréninková praxe pozitivně ovlivňuje sebedůvěru i reálnou schopnost rozhodování, je plně v souladu s poznatky Andreato et al.⁴³ i Salmon et al.⁴⁴, kteří potvrzují přímou úměru mezi sportovní zkušeností a rozvojem emoční stability.

V literatuře je opakovaně zdůrazněn význam simulace reálných krizových situací v tréninku, což vede k tzv. mentální mapě – „internalizovaným scénářům“ vhodného chování pod tlakem.⁴⁵ Studie poukazují na to, že přiměřená sebedůvěra i schopnost rychlého rozhodování jsou zásadními prediktory správného zvládnutí krizové situace – přílišná sebedůvěra vede k riziku excesu, naopak nedostatečná k pasivitě či neefektivní obraně. Tato dynamika je patrná i z Vašich dat, kde část respondentů zvolila v modelové situaci útekovou strategii (31 %), zatímco jen menšina deklarovala použití maximální síly. To svědčí o relativně rozumném a vyváženém přístupu většiny mladistvých a je v souladu s mezinárodními daty, která prokazují, že promyšleně vedený trénink bojových sportů posiluje schopnost zvolit adekvátní a nenásilné řešení konfliktu. Whitley et al.⁴⁶ navíc potvrzují, že systematická práce s psychologickými aspekty, včetně relaxačních a dechových cvičení, rozvíjí psychickou odolnost adolescentů a zvyšuje efektivitu zvládání stresu i mimo sportovní prostředí.

⁴² EACH, J. *Why people 'freeze' in an emergency: Temporal and cognitive constraints on survival responses*. Aviation, Space, and Environmental Medicine [online]. 2004, roč. 75, č. 6, s. 539–542. ⁴² ADOLPHS, R. *The biology of fear*. Current Biology [online]. 2013, roč. 23, č. 2, s. R79–R93. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>

⁴³ ANDREATO, L. V., ESTEVESE, J. V. D. C., COIMBRA, D. R., MORAES, A. J. D. a FRANCHINI, E. *Impact of Martial Arts on Physical and Mental Health: A Systematic Review*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [online]. 2019, roč. 59, č. 5, s. 868–879.

⁴⁴ SALMON, P., LUSH, E., JABLONSKI, M. a SEPHTON, S. E. *Mindfulness and self-regulation: A systematic review*. Psychology & Health [online]. 2021, roč. 36, č. 3, s. 280–294.

⁴⁵ HOGE, C. W. a kol. *Posttraumatic stress disorder (PTSD): The stressor criterion and the risk of combat exposure in deployed soldiers*. Journal of Anxiety Disorders [online]. 2014, roč. 28, č. 3, s. 271–279. ⁴⁶ PERKINS, A. M., KEMP, S. E. a CORR, P. J. *Fear and avoidance: A neuropsychological perspective on animal defense*. Current Opinion in Behavioral Sciences [online]. 2017, roč. 14, s. 52–57.

⁴⁶ WHITLEY, M. A., MASSEY, W. V., CAMIRÉ, M., BOUTET, M. a BORBEE, A. *Sport-based youth development interventions in the United States: A systematic review*. BMC public health [online]. 2019, roč. 19, s. 1–20.

4.3 Zvládání stresu a vliv tréninku

Velmi důležitým zjištěním naší práce je, že většina mladistvých vnímá svůj trénink v bojových sportech jako významný faktor při zvládání stresu v běžném životě. Toto potvrzují i Eime et al.⁴⁷ ve svém systematickém přehledu, kde poukazují na snížení úzkostných a depresivních symptomů právě u adolescentů, kteří jsou dlouhodobě zapojeni do sportovních aktivit, včetně bojových sportů. Předchozí zjištění přináší prokazují, že sportovní trénink posiluje nejen fyzickou kondici, ale také rozvoj copingových strategií a vyšší odolnosti vůči stresu. Z dat dále vyplývá, že pouze minorita mladistvých (18 %) hodnotí svoji schopnost zvládat stres jako slabou nebo průměrnou. Tento výsledek je srovnatelný se studiemi,⁴⁸ podle nichž právě trénink bojových sportů nabízí strukturovaný prostor pro práci s frustrací a zátěží. Důležitou roli zde hrají jak pravidelná fyzická aktivita, tak i proces učení se zvládat neúspěch, prohrávat a konstruktivně pracovat s emocemi v bezpečném prostředí sportovního klubu.⁴⁹ Výsledky provedeného výzkumu tedy potvrzují význam propojení sportovních a psychologických intervencí.

4.4 Prevence agresivity a rizikového chování

Zásadním přínosem studie je zjištění, že většina mladistvých deklaruje za poslední rok absenci fyzického konfliktu mimo sportovní trénink a zároveň jen malá část má sklony k agresivnímu jednání. To je v přímém rozporu s často tradovanými stereotypy o tom, že bojové sporty podporují agresivitu. Naopak, četné výzkumy potvrzují, že promyšleně vedený sportovní trénink působí jako prevence impulzivity, agresivního jednání a dokonce i delikvence (Twemlow et al., 2008; Vertonghen & Theeboom, 2010). Vysvětlení nabízí i meta-analýzy Kavoura et al. (2015) a Keita (2024), podle nichž pozitivní efekt nastává zejména v prostředí, kde jsou důsledně prosazovány hodnoty fair play, respektu a spolupráce. Získaná data potvrzují, že většina mladistvých je schopna zvládat své emoce a reagovat v krizové situaci spíše nenásilně – ať už snahou o vyhnutí se konfliktu, nebo zvolením přiměřené obrany. To je v souladu s výsledky studie Ziaee et

⁴⁷ EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., CHARITY, M. J. a PAYNE, W. R. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [online]. 2013, roč. 10, č. 1, s. 98.

⁴⁸ KAVOURA, A., RYBA, T. V. a KOKKONEN, M. *Psychological research on martial artists: A critical review*. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology [online]. 2015, roč. 5, č. 2, s. 31–41. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667275323000402>

⁴⁹ PIEPIORA, P. a WITKOWSKI, K. *Personality profile of combat sports champions against neogladiators*. Arch. Budo [online]. 2020, roč. 16, č. 1, s. 281–293. Dostupné z: <https://www.archbudo.com>

al. (2012), která dokládá, že dlouhodobé zapojení do bojových sportů zvyšuje nejen sebevědomí, ale i schopnost řešit konflikty bez zbytečné eskalace.

Samotný fakt, že menší část respondentů přiznala zkušenost s fyzickým konfliktem mimo trénink, lze interpretovat také v souladu s modely prevence rizikového chování v adolescenci (Eime et al., 2013), které poukazují na důležitost komplexního působení rodinného, školního a sportovního prostředí. V případech, kde trénink není doplněn o systematickou edukaci v oblasti zvládání konfliktů a emocí, může sportovní příprava sama o sobě nedostačovat k prevenci problémového chování.

4.5 Vliv intenzity a délky tréninku

Stanovené hypotéza, že delší a intenzivnější trénink koreluje s vyšší znalostí právních pravidel i lepšími rozhodovacími schopnostmi, byla do značné míry potvrzena. Výsledky potvrzují, že s rostoucí délkou tréninkové praxe roste sebevědomí, psychická odolnost i schopnost zvládat stres. Tato zjištění jsou v souladu s rozsáhlými longitudinálními studiemi sportovní psychologie (Harwood et al., 2015; Vertonghen & Theeboom, 2010). Ty potvrzují, že právě pravidelnost a délka zapojení do strukturovaných sportovních aktivit je rozhodujícím faktorem pozitivních změn v osobnostní i sociální oblasti adolescentů. Podobně Andreato et al. (2019) potvrzují, že intenzivní trénink nejen zlepšuje fyzickou zdatnost, ale rozvíjí i kognitivní a rozhodovací schopnosti díky opakovanému vystavení se zátěži a nutnosti rychlé volby optimální strategie. Tento efekt je ještě posílen při individuálním přístupu trenéra, využití zpětné vazby a práce s konkrétními modelovými situacemi (Piepiora & Witkowski, 2020).

Získané výsledky jsou konzistentní s empirickými daty ze zahraničních studií (Gymdesk, 2023; Chan et al., 2019), které potvrzují, že mladiství s delší sportovní praxí a častější účastí na trénincích vykazují nižší míru impulzivity, vyšší odolnost vůči stresu a lepší právní orientaci v oblasti nutné obrany.

4.6 Genderové aspekty a sociální benefity

Průzkumné šetření v této práci ukazuje rovněž rostoucí zapojení dívek do bojových sportů, což odpovídá mezinárodnímu trendu zaznamenanému například v judu, karate a taekwondu či MMA. Přítomnost dívek a žen v tréninkových skupinách přispívá podle studií ke změně skupinové dynamiky a podporuje širší spektrum sociálních dovedností v kolektivu. Zároveň speciální programy pro dívky potvrzují výrazný posilující efekt na

sebedůvěru a prevenci viktimizace. Dlouhodobá účast v bojových sportech je spojena se zlepšením sociální adaptace, vyšší mírou empatie a ochotou spolupracovat v týmu. Výsledky tohoto šetření uvedenou dynamiku potvrzují, přičemž právě týmová spolupráce a sdílení zkušeností mezi vrstevníky se ukazuje jako zásadní faktor pro prevenci rizikového chování.

4.7 Doporučení pro praxi

Na základě výsledků této práce lze navrhnout několik konkrétních opatření a doporučení, která mohou přispět ke zvýšení efektivity tréninku bojových sportů a systémů sebeobrany v kontextu prevence rizikového chování i právního vědomí mladistvých. Za zásadní považujeme zejména systematické začlenění právní edukace přímo do tréninkového procesu. Trenéři by měli být pravidelně školeni v oblasti aktuální právní úpravy nutné obrany a jejích praktických aspektů. Doporučujeme, aby v každém klubu byly pravidelně organizovány workshopy nebo semináře vedené odborníky z oblasti práva a psychologie, kde by se mladiství seznamovali nejen s konkrétními případy z praxe, ale také s důsledky možného excesivního jednání či pasivity v krizových situacích. Důraz by měl být kladen na pochopení pojmů přiměřenost, nutná obrana a následky překročení jejich mezí.

Dále doporučujeme, aby součástí tréninku byly modelové situace a simulace reálných konfliktů, které umožní mladistvým bezpečně natrénovat rozhodovací procesy v podmínkách zvýšeného stresu.

Pravidelné začleňování nácviku krizových situací a práce s vlastními emocemi přispívá k vyšší psychické odolnosti a zlepšuje schopnost přenést nabyté dovednosti do běžného života.

Zásadní je rovněž zapojení relaxačních technik, základů mindfulness a jednoduchých strategií zvládání stresu, které posilují nejen sportovní výkon, ale i duševní zdraví adolescentů.

Velmi přínosné je rozvíjet spolupráci mezi sportovními kluby, školami a rodinou. Školy by měly být aktivně zapojeny do šíření právního povědomí a prevence rizikového chování, například prostřednictvím projektových dnů, besed, interaktivních workshopů nebo formou začlenění tématu do výuky občanské výchovy či výchovy ke zdraví. Vhodné je rovněž motivovat rodiče ke spolupráci, například organizací společných přednášek či

otevřených tréninkových lekcí, kde mohou získat informace o významu správného tréninkového vedení a možnostech podpory svých dětí v prevenci rizikového chování.

Vzhledem k narůstajícímu počtu dívek v bojových sportech je vhodné rozvíjet genderově citlivé programy, které budou respektovat specifické potřeby dívek a mladých žen. Vhodné je například zavádění speciálních skupin pro dívky, rozšíření témat o prevenci viktimizace, práci se sebevědomím či strategii zvládání nebezpečných situací v každodenním životě.

Opomíjet bychom neměli ani význam individualizace tréninku. Trenéři by měli reflektovat různé úrovně zkušeností, odlišnosti v psychické zátěži, temperament či míru sociálních dovedností jednotlivých svěřenců. Pravidelná zpětná vazba, individuální rozhovory a práce s osobními cíli mladistvých přispívají k jejich vyšší motivaci, pocitu bezpečí a lepší adaptaci na náročné situace.

Za vhodné lze považovat také rozšíření akreditovaných kurzů sebeobrany pro pedagogy, školní psychology, sociální pracovníky a preventisty, kteří mohou následně ve svých institucích zavádět moderní přístupy k prevenci rizikového chování.

Státní správa a obce by měly podpořit dotační programy zaměřené na dostupnost těchto kurzů zejména pro sociálně znevýhodněné děti a mládež či další rizikové skupiny. Příkladem dobré praxe může být zahraniční projekt v Japonsku nebo Jižní Koreji, kde je právní a psychologická příprava běžnou součástí tréninku mládeže. Inspirací mohou být také některé české organizace, které již zařazují právní workshopy a práci s emocemi do svého tréninkového plánu a úzce spolupracují se školami a rodiči.

ZÁVĚR

Závěrečná část této bakalářské práce shrnuje hlavní zjištění a poznatky týkající se vztahu mezi bojovými sporty, sebeobranou a užitím nutné obrany u mladistvých, přičemž akcentuje empirické výsledky, jejich souvislost s teoretickými východisky a význam pro praxi v oblasti prevence rizikového chování i právního vzdělávání. Cílem bylo komplexně analyzovat, do jaké míry ovlivňuje pravidelný trénink bojových sportů a sebeobranu schopnost mladistvých adekvátně reagovat v krizových situacích, zvládat stres, volit přiměřené prostředky obrany a rozpoznat hranice zákonnosti vlastního jednání.

Práce jednoznačně prokázala, že účast na tréninku bojových sportů a systémů sebeobrany přináší mladistvým řadu významných benefitů, které dalece přesahují oblast fyzické přípravy. Empirická část potvrdila, že mladí lidé s delší sportovní praxí v bojových sportech vykazují vyšší úroveň sebevědomí, lepší schopnost regulovat emoce i stres a větší ochotu řešit krizové situace nenásilně nebo s důrazem na přiměřenost reakce. Důležité je rovněž zjištění, že většina respondentů se mimo sportovní trénink nedostává do fyzických konfliktů a nemá zvýšené sklony k agresi, což vyvrací časté stereotypy o „nebezpečnosti“ bojových sportů. Výsledky však zároveň ukázaly výrazné rezervy v oblasti právního povědomí mladistvých o nutné obraně a přiměřenosti obranného jednání. Pouze menší část respondentů deklarovala velmi dobré znalosti právních pravidel a mnozí si nejsou jisti významem pojmu přiměřenost. Stejně tak trénink právních aspektů je v mnoha klubech zatím spíše okrajovou záležitostí a v systematické právní edukaci mladých sportovců přetrvávají značné mezery. Tato zjištění poukazují na to, že znalost právního rámce je zásadní nejen pro prevenci excesů, ale také pro ochranu samotného obránce v případě soudního nebo disciplinárního šetření.

Kromě právních znalostí se jako klíčové ukázaly také psychologické dovednosti – zejména schopnost zvládat stres, zachovat klid pod tlakem a rychle vyhodnotit riziko.

Studie i výsledky šetření potvrzují, že právě komplexní přístup ke sportovní přípravě, který zahrnuje vedle technického tréninku i práci s emocemi a rozvoj sociálních dovedností, vede k nejlepším výsledkům v oblasti prevence rizikového chování a rozvoje pozitivní identity mladistvých.

Významná je i role instruktorů a trenérů, kteří svým přístupem, důrazem na hodnoty fair play a respekt, zásadně ovlivňují atmosféru v klubu i přenos osvojených dovedností do běžného života.

Výzkum zároveň potvrdil, že intenzita a délka tréninku hrají významnou roli – mladiství s delší a pravidelnější sportovní praxí vykazují vyšší úroveň resilience, lépe zvládají stres a mají reálnější představy o hranicích oprávněného jednání. Tyto poznatky podporují doporučení systematicky rozvíjet nejen technické, ale i psychologické a právní kompetence mladých sportovců.

Práce rovněž upozornila na rostoucí zapojení dívek do bojových sportů a význam genderově citlivého přístupu k tréninku. Speciální programy zaměřené na dívky prokazatelně posilují jejich sebevědomí a prevenci viktimizace, což je trend odpovídající i mezinárodnímu vývoji.

V praktické rovině výsledky této práce ukazují, že bojové sporty a sebeobrana by měly být chápány nejen jako prostředek fyzické přípravy, ale především jako komplexní výchovný a preventivní nástroj, který při správném vedení přispívá k rozvoji osobnosti, posilování právního vědomí, prevenci rizikového chování a budování zdravé identity mladistvých. Doporučení pro praxi zahrnují zejména posílení právního vzdělávání v rámci sportovních klubů, důraz na nácvik modelových krizových situací a rozvoj psychologických dovedností – včetně relaxačních technik, práce s emocemi a podpory týmové spolupráce.

Z hlediska dalšího výzkumu by bylo vhodné zaměřit se na kvalitativní rozbor zkušeností mladistvých s aplikací sebeobránných dovedností v reálných situacích, stejně jako na efektivitu různých forem právní a psychologické edukace. Významným přínosem by mohla být také komparace výsledků mezi jednotlivými typy bojových sportů a rozšíření výzkumu na širší spektrum věkových skupin či na rizikové skupiny mladistvých.

Celkově lze konstatovat, že správně vedený trénink bojových sportů a sebeobrany představuje významnou složku primární prevence, podpory zdravého životního stylu a rozvoje osobnosti mladých lidí. Klíčovou podmínkou je však důsledné začlenění právní a psychologické přípravy do tréninkového procesu a individualizace přístupu s ohledem na potřeby a možnosti jednotlivých adolescentů. Takto komplexně pojatá příprava může významně přispět nejen ke zvýšení osobní bezpečnosti mladistvých, ale také k rozvoji

jejich právního vědomí, emoční inteligence a zdravého sebevědomí, které je bezesporu třeba v současné společnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

1. ADOLPHS, R. The biology of fear. *Current Biology*. 2013, roč. 23, č. 2, s. R79–R93. DOI: 10.1016/j.cub.2012.11.055. ISSN 0960-9822.
2. ANDREATO, L. V. et al. Impact of Martial Arts on Physical and Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2019, roč. 59, č. 5, 868–879 s. ISSN 00224707.
3. BAILEY, R. P. a N. SAMSUDIN. Martial Arts and the Problem of Definition. *Philosophies*. 2025, roč. 10, č. 3, s. 55. DOI: BLOMQVIST MICKELSSON, Tobias a LINDQVIST, Anna K. Dostupné z WWW: <<https://doi.org/10.3390/philosophies10030055>. ISSN 2409-9287>.
4. Psychological benefits and challenges for youth in martial arts and combat sports: A narrative review. *Sport Sciences for Health*. 2021, roč. 17, DOI: <<https://doi.org/10.1007/s11332021-00765-4>. 1239–1252 s. ISSN 1825-1234.
5. EIME, R. M. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport and physical activity for children and adolescents: Informing development of a conceptual model. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013, roč. 10, č. 1, s. 98. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>. ISSN 1479-5868.
6. ENDRESEN, INGRID M. a D. OLWEUS. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2005, roč. 46, č. 5, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.14697610.2004.00367.x>, s. 468–478 s. ISSN 0021-9630.
7. FUNK, T. M. 2019. *Questions of Value: An Evaluative Study of Self-defense Theory...* (doktorská práce)
8. GREEN, T. A., & SVINTH, J. R. (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. Santa Barbara: ABC-CLIO. s. 36. ISBN-13: 978-1598842432,
9. HARWOOD, C. G. et al. (2015). *A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate...* *Psychology of Sport and Exercise*. 9–25 s. DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.11.005
10. HOGE, C. W. et al. (2014). *PTSD: The stressor criterion and the risk of combat exposure...* *Journal of Anxiety Disorders*, 28(3). 271–279 s. DOI: 10.1016/j.janxdis.2014.02.005
11. JELÍNEK, J. et al. (2022). *Trestní zákoník a trestní řád s poznámkami a judikaturou*. Praha: Leges. 300–330 s. ISBN 978-80-7502-637-8.
12. KAVOURA, A. et al. (2015). *Psychological research on martial artists: A critical review*. 1–23 s. ISSN 2000-088X.
13. KUČERA, P., & ŠEBEK, V. (2019). *Základy sportovní přípravy v bojových sportech*. Praha: Grada. 15–40 s. ISBN 978-80-247-5416-1.
14. LEACH, J. (2004). *Why people 'freeze' in an emergency...* *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 75(6), 539–542 s. ISSN 0095-6562.
15. MCCAWE, S. T., & WALKER, J. D. (2022). *School-based selfdefense training for youth...* *Health Education Journal*, 81(1), 35– 51 s. ISSN 0017-8969.
16. MCCLELLAN, C., & TEKIN, E. (2017). *Stand your ground laws, homicides, and injuries*. *Journal of Human Resources*, 52(3), 621–653 s. ISSN 1548-8004.
17. MORITZ, S. E. et al. (2000). *The relation of self-efficacy measures to sport performance...* *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294 s. ISSN 2168-3824

18. PERKINS, A. M. et al. (2017). *Fear and avoidance: A neuropsychological perspective...* Current Opinion in Behavioral Sciences, 14, 52–57 s. ISSN 2352-1554.
18. PIEPIORA, P., & WITKOWSKI, K. (2020). *Personality profile of combat sports champions...* Archives of Budo, 16(1), 281–293 s. ISSN 1643-8698.
19. ROELOFS, K. (2017). *Freeze for action: Neurobiological mechanisms...* Philosophical Transactions of the Royal Society B. 372 s. ISSN 0080-4622.
20. SALMON, P. et al. (2021). *Mindfulness and self-regulation: A systematic review.* Psychology & Health, 36(3), 280–294 s. ISSN 0887-0446
21. TWEMLOW, S. W. et al. (2008). *Martial arts training, child aggression, and prosocial behavior.* Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 17(4), 803–820 s. ISSN 1056-4993.
22. VERTONGHEN, J., & THEEBOOM, M. (2010). *The social-psychological outcomes of martial arts practise...* Journal of Sports Science & Medicine, 9(4), 528 s. ISSN 1303-2968.
23. WHITLEY, M. A. et al. (2019). *Sport-based youth development interventions in the United States...* BMC Public Health, 19, 1–20 s. ISSN 1471-2458.
24. WIDÉN, N. (2025). *From Ideal to Real Types: An empirical analysis of.* 536–544 s. ISSN 0095-6562.

Elektronické zdroje

1. AIBA. (2022). *About AIBA.* [online]. <https://www.aiba.org/about-aiba/>
2. Česká unie bojových umění. (2024). *O nás.* [online]. <https://www.cubu.cz/onas>
3. Gymdesk. (2023). *Martial Arts Industry Statistics.* [online]. Dostupné z: <https://gymdesk.com/blog/martial-arts-industry-statistics/>
4. International Judo Federation. (2024). *IJF Membership Statistics.* [online]. Dostupné z: <https://www.ijf.org/ijf/statistics>
5. Ipsos. (2021). *Obliba bojového sportu MMA výrazně roste.* [online]. Dostupné z: <https://www.ipsos.com/cs-cz/obliba-bojoveho-sportu-mma-vyrazne-roste>
6. Kavoura, A., Ryba, T. V., & Kokkonen, M. (2015). *Psychological research on martial artists...* Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667275323000402>
7. WOD.Guru. (2023). *Martial Arts Statistics: Trends, Facts, and Data.* [online]. Dostupné z: <https://wod.guru/blog/martial-arts-statistics/>.
8. Ziaee, V. et al. (2012). *Anger and aggression in karate athletes.* [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3655157/>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Znění dotazníku

Vážený respondente, dotazník je anonymní a slouží k výzkumu vztahu mezi bojovými sporty, sebeobranou a právním povědomím u mladistvých. Odpovězte, prosím, pravdivě na všechny otázky.

1. Jaké je vaše pohlaví?
 - ☐ muž
 - ☐ žena
 - ☐ jiné / nechci uvést
2. Kolik je vám let?
 - ☐ 15
 - ☐ 16
 - ☐ 17
 - ☐ 18
3. Jakému bojovému sportu nebo systému sebeobrany se aktuálně věnujete?
 - ☐ box
 - ☐ kickbox
 - ☐ judo
 - ☐ karate
 - ☐ taekwondo
 - ☐ MMA
 - ☐ krav maga
 - ☐ brazilské jiu-jitsu
 - ☐ jiný, uveďte: _____
 - ☐ žádnému (pokud žádnému, přejděte na otázku 12)
4. Jak dlouho se bojovým sportům/sebeobraně věnujete?
 - ☐ méně než 6 měsíců
 - ☐ 6–12 měsíců
 - ☐ 1–3 roky
 - ☐ více než 3 roky
5. Jak často trénujete?
 - ☐ méně než 1x týdně
 - ☐ 1x týdně
 - ☐ 2–3x týdně
 - ☐ 4x týdně a více

6. Znáte základní právní pravidla nutné obrany v České republice?
- ☐ ano, velmi dobře
 - ☐ spíše ano
 - ☐ spíše ne
 - ☐ vůbec ne
7. Víte, co znamená „přiměřenost“ při nutné obraně podle zákona?
- ☐ ano, zcela přesně
 - ☐ spíše ano
 - ☐ spíše ne
 - ☐ vůbec ne
8. Váš trénink bojových sportů/sebeobraný obsahoval vysvětlení právních aspektů nutné obrany:
- ☐ ano, opakovaně
 - ☐ občas
 - ☐ zřídka
 - ☐ nikdy
9. Představte si tuto situaci: „Někdo vás na ulici fyzicky napadne.“ Jak pravděpodobně zareagujete?
- ☐ pokusím se vyhnout střetu/uniknout
 - ☐ použiji pouze takovou sílu, abych útok odvrátil/a
 - ☐ použiji maximální sílu
 - ☐ nevím
10. V krizové situaci, kdy je potřeba rozhodnout rychle, jak hodnotíte svou schopnost zachovat klid a vybrat vhodnou reakci?
- 1 = velmi špatně, 5 = výborně
- ☐ 1
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ 5
11. Jak často se cítíte ve stresu v náročných nebo nečekaných situacích?
- ☐ nikdy
 - ☐ zřídka
 - ☐ občas
 - ☐ často
 - ☐ téměř vždy
12. Máte pocit, že trénink bojových sportů/sebeobraný vám pomohl zvládat stres lépe?
- ☐ rozhodně ano
 - ☐ spíše ano

- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

13. Jak často jste v posledních 12 měsících byl(a) zapojen(a) do fyzického konfliktu mimo trénink nebo soutěž?

- ☐ nikdy
- ☐ jednou
- ☐ několikrát
- ☐ často

14. Jak často jste měl(a) v posledních 12 měsících chuť někoho fyzicky napadnout mimo sportovní trénink?

- ☐ nikdy
- ☐ zřídka
- ☐ občas
- ☐ často

15. Myslíte si, že účast na bojových sportech nebo sebeobraně snížila vaši agresivitu v běžném životě?

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

16. Myslíte si, že by mladiství měli být více vzdělávání o právních pravidlech sebeobrany a nutné obrany?

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne

Děkujeme za vyplnění dotazníku!

Příloha 2: Odkaz na dotazník

<https://www.surveio.com/survey/d/K3W0J3E2O9P5R6O4N>