

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**EFEKTIVITA A MOŽNOSTI VYUŽITÍ BOJOVÉHO
UMĚNÍ AIKIDA V PROFESNÍ PŘÍPRAVĚ
PŘÍSLUŠNÍKŮ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

Autor práce: Radek Švehla

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: kombinovaná

Vedoucí práce: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.

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: Radek Švehla

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Efektivita a možnosti využití bojového umění aikida v profesní přípravě příslušníků Policie České republiky

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Effectiveness and Possibilities of Using Aikido Martial Art in Professional Training of Police Officers of the Czech Republic

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulů):

JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.

Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): duben 2024

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem práce je analyzovat a vyhodnotit využitelnost bojového umění aikida a charakterizovat služební přípravu příslušníků Policie České republiky. Dílčím cílem je komparace bojového umění s bojovým sportem a následně identifikace donucovacích prostředků používané policisty.

Student: Radek Švehla	30.4.2024 datum	 podpis
Vedoucí práce: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.	30.4.2024 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	1.6.2024 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	24.5.2024 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	24.5.2024 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval 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 vedoucího 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 vedoucímu bakalářské práce JUDr. Milanu Kocíkovi, MBA, LL.M. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

ŠVEHLA, R. *Efektivita a možnosti využití bojového umění aikida v profesní přípravě příslušníků Policie České republiky: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2025. 57 s. Vedoucí bakalářské práce: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.

Klíčová slova: aikido, policie, služební příprava, policejní právo, donucovací prostředky

Tématem bakalářské práce je aikido, japonské bojové umění, založené na principech neútočení a asertivity. Je to bojové umění zaměřené především na sebeobranu. Teoretická část pojednává o původu aikida a o tom, jak by mohlo být využito pro pomoc nebo zlepšení zásahů policistů. Bude provedena analýza služební přípravy policistů, kteří vykonávají své povinnosti v terénu. Bude provedena rešerše literatury s cílem zjistit rozdíl mezi bojovými sporty a bojovými uměními a poté budou zdokumentovány donucovací prostředky používané policisty v souladu se zákonem o policii.

Hlavním cílem této práce je prozkoumat a zhodnotit použitelnost bojového umění aikida a charakterizovat policejní výcvik v České republice. Dílčím cílem je porovnat bojová umění s bojovými sporty a následně určit donucovací metody používané policejními pracovníky.

V metodické části práce bude proveden kvalitativní výzkum formou rozhovorů s minimálně dvěma osobami, jenž provádějí služební přípravu příslušníků a taktéž budou uskutečněny čtyři rozhovory s policisty z terénu s cílem zjistit, zda lze prvky využívané v aikidu využít při služební přípravě policistů České republiky.

ABSTRACT

ŠVEHLA, R. Effectiveness and possibilities of using aikido martial art in professional training of Police officers of the Czech Republic: bachelor thesis. České Budějovice: University of European and Regional Studies, 2025. 57 pp. Supervisor: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.

Key words: aikido, police, service training, police law, coercive measures

The topic of the bachelor thesis is Aikido, a Japanese martial art based on the principles of non-aggression and assertiveness. It is a martial art mainly focused on self-defence. The theoretical part discusses the origins of aikido and how it could be used to assist or improve the intervention of police officers. An analysis will be made of the service training of police officers who perform their duties in the field. A literature search will be conducted to determine the difference between martial sports and martial arts, and then the enforcement tools used by police officers in accordance with the Police Act will be documented.

The main objective of this thesis is to examine and evaluate the applicability of the martial art of Aikido and to characterize police training in the Czech Republic. A sub-objective is to compare martial arts with combat sports and then to identify the enforcement methods used by police personnel.

In the methodological part of the thesis, qualitative research will be conducted in the form of interviews with at least two persons who carry out service training of officers and will also be conducted four interviews with police officers in the field to determine whether it is possible to elements used in aikido can be used in the service training of police officers in the Czech Republic.

OBSAH

ÚVOD	8
1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	10
2 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ A ROZDÍL MEZI BOJOVÝMI SPORTY	12
2.1 Bojové umění	15
2.2 Bojové sporty	17
3 HISTORIE AIKIDA A JEHO MOŽNOSTI VYUŽITÍ.....	19
3.1 Vznik bojového umění	22
4 SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVA POLICISTŮ	28
4.1 Policie České republiky.....	28
4.2 Obsah přípravy příslušníků policie	31
4.3 Donucovací prostředky policie	34
5 PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	51
SEZNAM ZKRATEK.....	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56
PŘÍLOHY	57

ÚVOD

Bakalářská práce se zaměřuje na japonské bojové umění aikido a jeho možné využití v profesní přípravě příslušníků Policie České republiky. Hlavním cílem této práce je vymezení aikida jako potencionálního nástroje pro zajištění efektivního výkonu policejní služby. Dílčím cílem je provést srovnání mezi bojovým uměním a bojovým sportem. Další část práce se soustředí na identifikaci a popis donucovacích prostředků, které jsou policistům k dispozici, a které využívají při zákrocích proti pachatelům.

Aikido je užitečné bojové umění, které se zaměřuje na obranu bez použití síly. Místo toho klade důraz na využívání pákových technik, vychýlení a rovnováhy, což umožňuje efektivně ovládat protivníka i v případě značného silového odporu. Tento přístup je zvláště cenný v kontextu bezpečnostních složek, jako je Policie České republiky (PČR), která čelí stále se měnícím a komplexním výzvám v oblasti veřejné bezpečnosti. Vzhledem k rostoucímu počtu krizových situací, násilných střetů a rizikových zásahů může být aikido efektivním nástrojem pro zvládání těchto scénářů, přičemž zároveň přispívá k minimalizaci rizika eskalace násilí.

Policie České republiky se pravidelně setkává s různými druhy konfliktů, kde je nutné rychle reagovat na agresivní nebo nebezpečné chování podezřelých osob. V těchto situacích je často potřeba najít rovnováhu mezi ochranou osobní bezpečnosti policistů a efektivním zvládnutím situace bez zbytečného použití síly, které by mohlo vést k zraněním nebo právním problémům. Aikido se ukazuje jako vhodný nástroj pro tento účel, protože policisté mohou použít techniky tohoto umění k ovládnutí podezřelých osob i bez nutnosti použití excesivní fyzické síly. Důraz na techniky pák, kontrolu rovnováhy a minimalizaci fyzického kontaktu dává policistům možnost reagovat na agresivní chování s cílem jeho co nejrychlejšího a nejbezpečnějšího zvládnutí.

Další výhodou aikida je, že klade důraz na sebekontrolu, rychlost reakce a schopnost efektivně komunikovat i v krizových situacích. Tyto vlastnosti mohou pomoci policistům nejen v technických aspektech zásahu, ale také v udržování klidu a profesionálního přístupu během stresových a často chaotických situací, které jsou nedílnou součástí jejich práce. Aikido tedy nenabízí pouze praktické nástroje pro zvládání krizových momentů, ale také způsob, jak posílit psychickou odolnost a komunikační dovednosti, které jsou pro moderní policii nezbytné.

Práce se skládá z teoretické a praktické části a obsahuje celkem čtyři hlavní kapitoly. První kapitola se zabývá charakteristikou bojových umění a rozdílem mezi bojovými sporty. Druhá kapitola se věnuje historii vzniku aikida a jeho možného využití. Třetí kapitola popisuje služební přípravu policistů a donucovací prostředky, které jsou součástí jejich výbavy. V metodické části jsou prezentovány výsledky rozhovorů se dvěma odborníky, kteří se podílejí na školení a výcviku policistů, a dále čtyři rozhovory s policisty z pořádkové služby, kteří slouží na příslušném obvodním oddělení.

1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem této práce je teoreticky vymezit a podrobně analyzovat použitelnost bojového umění aikida v kontextu profesní přípravy příslušníků Policie České republiky, s důrazem na jeho efektivitu a vhodnost pro praktické nasazení v různých situacích, se kterými se policisté mohou setkat v průběhu své služby. V rámci této analýzy bude zohledněna specifika aikida, která se zaměřují na ovládání tělesných pohybů a technik se záměrem minimalizovat fyzické zranění jak pro útočníka, tak pro policistu. Dalším významným cílem je detailní charakterizace a vyhodnocení služební přípravy, která je poskytována příslušníkům Policie České republiky. Dílčím cílem je provedení komparace mezi bojovým uměním aikido a bojovými sporty, přičemž se zaměří na klíčové rozdíly mezi těmito dvěma oblastmi. Cílem je vymezit specifika aikida jako disciplíny zaměřené na sebeobranu a prevenci zbytečného násilí v porovnání s bojovými sporty, kde jsou techniky často zaměřeny na výkonnostní soutěže a porážku protivníka. Dalším důležitým dílčím cílem je identifikace a podrobná analýza dosavadních donucovacích prostředků, které jsou v současnosti využívány příslušníky Policie České republiky. Cílem celkového výzkumu je poskytnout komplexní pohled na možnost integrace bojového umění aikida do policejního výcviku a vyhodnotit jeho potenciál při zajišťování bezpečnosti a ochrany práv jednotlivců. Tato úloha bude zahrnovat nejen teoretická zkoumání, ale i praktické doporučení pro možné začlenění aikida a dalších bojových umění do tréninkových modulů Policie České republiky.

V bakalářské práci se zaměřuje na vybrané bojové umění, konkrétně aikido, a jeho potenciál v rámci služební přípravy příslušníků Policie České republiky. Cílem je posoudit efektivitu aikida a možnost jeho následného využití v situacích, kdy policisté zasahují proti pachateli, ať už se jedná o závažný trestný čin, nebo o přestupek. Tato činnostní záležitost bude systematicky rozdělena na čtyři hlavní kapitoly, přičemž každá z nich se zaměří na klíčové oblasti spojené s tématem.

V první, teoretické části, se autor podrobně zaměří na vznik a historický vývoj aikida jako bojového umění, jeho filozofické základy a principy. Bude analyzováno, jak aikido spojuje techniky zaměřené na sebeobranu a zároveň minimalizuje riziko fyzického zranění, což je kladně hodnoceno v kontextu zásahů policistů. Druhá kapitola se zaměří na služební přípravu příslušníků Policie České republiky, zejména těch, kteří vykonávají svou činnost přímo "v terénu". Ve třetí části, praktické, budou realizovány rozhovory s odborníky z oblasti vyučování služební přípravy. Konkrétně na dvě osoby z oboru, které

mají zkušenosti s výcvikem. Cílem těchto rozhovorů je zjistit, zda prvky používané v aikidu mohou přispět k efektivitě a bezpečnosti policejních zásahů. Odpovědi těchto odborníků poskytnou cenné informace o reálných možnostech implementace aikida do přípravy policistů. Zároveň budou během praktického výzkumu uskutečněny rozhovory se čtyřmi členy pořádkové policie. Na základě jejich odpovědí bude analyzováno, zda existuje praktický prostor pro zařazení aikida do výcviku a jak by mohlo zlepšit schopnosti policistů při výkonu služby.

Závěr práce bude shrnovat všechny získané poznatky a informace, které byly získány jak z odborné literatury, tak z rozhovorů s profesionály z oboru. Bude zhodnocena možnost využití aikida v policii, přičemž se zaměří na praktické aspekty a možné přínosy této disciplíny pro efektivitu a bezpečnost policejních zásahů. Následně se pokusí nabídnout konkrétní doporučení, jak by se aikido, případně jiné podobné bojové umění, mohly stát součástí policejního výcviku v České republice.

2 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ A ROZDÍL MEZI BOJOVÝMI SPORTY

Charakteristika

Bojová umění představují komplexní systémy tréninku, filozofie a životního stylu, které vznikly a rozvíjely se v různých kulturách po celém světě. Každý styl má své historické a tradiční kořeny, které jsou často hluboce spojeny s kulturou a hodnotami dané společnosti.¹ Cílem bojových umění není pouze zvládnutí technik sebeobrany, ale také podpora rozvoje osobnosti, posilování disciplíny a rozvíjení vnitřní síly ducha. Kromě toho se bojová umění zaměřují na hledání rovnováhy mezi tělem, myslí a duší. Většina těchto disciplín zahrnuje kombinaci fyzických, mentálních a spirituálních aspektů, které pomáhají jednotlivcům dosáhnout celkové harmonie a sebekontroly. Techniky v bojových uměních jsou rozmanité a mohou zahrnovat širokou škálu pohybů, od úderů a kopů až po různé formy chvatů a držení. Některé styly jdou ještě dál a zaměřují se i na používání zbraní, což přidává další rozměr výcviku a technickým dovednostem.²

Bojová umění nejsou jen o fyzických schopnostech, ale také o hodnotách, které formují osobnost člověka. Tato odvětví zahrnují nejen techniku, ale také filozofické a etické principy, jako je úcta k druhým, pokora, čestnost a disciplína. Tyto zásady jsou zásadní pro správný přístup nejen k tréninku, ale i k životu. Ať už jde o tradiční bojová umění jako karate, taekwondo či jiu jitsu, nebo o moderní sporty jako MMA, všechny nás vedou k rozvoji technických dovedností i hlubšího poznání sebe sama a vnitřní harmonie.³ Výše zmíněné sporty také často kladou důraz na mimořádnou fyzickou zdatnost, technickou preciznost a taktickou strategii. Zatímco bojová umění se mohou více zaměřovat na osobní rozvoj a sebereflexi, bojové sporty se soustředí především na výkon a soutěživost.

¹ BOJOVÁ UMĚNÍ. In: *Bojovaumeni.webnode.cz* [online]. 2011 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://bojovaumeni.webnode.cz/>.

² NEJPOPULÁRNĚJŠÍ BOJOVÉ SPORTY: KDY S NIMI ZAČÍT A JAKÉ MAJÍ BENEFITY? In: *Refcoach.cz* [online]. 30. 08. 2022 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://www.refcoach.cz/clanky/sport-deti/nejpopularnejsi-bojove-sporty-kdy-s-nimi-zacit-a-jake-maji-benefit/>.

³ VÁMOŠOVÁ, K. 5 důvodů, proč se věnovat bojovým uměním. In: *Waragod.cz* [online]. 21. 07. 2021 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://www.waragod.cz/zajimavosti/5-duvodu-proc-se-venovat-bojovym-umenim/>.

Původně byla bojová umění určena k poražení protivníka, a v nejpokročilejších formách je často praktikovali příslušníci vládnoucí feudální elity a jimi řízené vojenské jednotky. Některé druhy boje byly sice dostupné i jiným sociálním skupinám, ale obvykle se nejednalo o zbraně a strategie, které jsou dnes považovány za nejúčinnější. Používání dvou mečů, daitó, neboli „dlouhý“ a „krátký“, bylo v Japonsku v období rozvinutého feudalismu vyhrazeno samurajům a šlechtě, zatímco krátký meč směli používat jen některé profese (např. vězeňští dozorcí). V jiných státních útvarech to bylo výslovně vymezeno zákonem.⁴

V důsledku toho je dnešní používání bojových umění založeno na kvalitativním posunu, kdy se aktivity, které byly původně určeny k zabití nebo úplnému pokoření protivníka, změnilly na aktivity, které je sice občas překonávají, ale mají srovnatelný kulturní význam jako jiné tělovýchovné aktivity. Jsou například potřebnější pro sebeobranu, jinak regulují psychickou stránku, a jejich postupy pro udržování energetických zásob se liší od pojetí, které známe.⁵

Rozdíl

Různé tréninkové metody používané v bojových sportech a bojových uměních patří mezi jejich základní rozdíly. Mnoho bojových umění používá techniky, které mohou být umělé nebo dokonce kontraproduktivní kvůli riziku nebo možnému smrtelnému účinku. Například tahové techniky nemají za cíl dokonalé ovládnutí těla a mysli, spíše narušují přirozenost a účinnost sebeobraně situace. Jedním z příkladů je modifikace kontaktu s předvídatelnými pohyby. Pomalý a opatrný bojovník si nedokáže poradit s žádnou bojovou situací, která vyžaduje přesně opačné reakce, tedy rychlost, výbušnost a přesnost. Trenér obvykle instruuje studenta o těchto přístupech, aniž by ho připravil na rychlou a reflexivní aplikaci těchto strategií proti nespolupracujícímu soupeři.⁶

Autor věří, že bojové sporty, na rozdíl od tradičních bojových umění, se především zaměřují na soutěžení a výkon v rámci stanovených pravidel. Bojové sporty, jako judo, taekwondo, nebo box, mají organizované soutěže, kde jsou jasně definovány techniky, bodování a vítězství. Cílem je obvykle porazit soupeře v rámci specifických

⁴ FOJTÍK, I. *Duch budó – O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4, 17 s.

⁵ FOJTÍK, I. *Duch budó – O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4, 20 s.

⁶ NEIL, O. Bojové umění nebo Bojový sport. In *Kodokan–Judo* [online]. 2007 [cit. 2024-10-25]. Dostupné z WWW: <https://www.kodokan-judo.cz/stranka-bojove-umeni-nebo-bojovy-sport-36>.

pravidel, což znamená, že některé techniky a chvaty, které by mohly být povoleny v tradičních bojových uměních, jsou v bojových sportech zakázány z důvodu bezpečnosti.

Tvůrce ze získaných informací vyvodil následující: „Bojová umění jsou komplexními systémy, které spojují techniky s filozofickými a duchovním přístupem, Kromě fyzických dovedností kladou důraz na hodnoty jako respekt, disciplína a sebeovládání. Cílem není jen soutěžit, ale i rozvíjet osobnost a aplikovat techniky v reálných situacích, přičemž bojové sporty se soustředí na výkon v rámci jasně stanovených pravidel a organizovaných soutěží, kde je hlavním cílem vítězství. V těchto sportech je kladen důraz na fyzickou kondici, rychlost a techniku, přičemž některé techniky jsou z bezpečnostních důvodů zakázány.“

Nicméně, i přes své rozdíly si autor myslí, že bojová umění a bojové sporty sdílejí mnoho společných rysů. Obě oblasti kladou velký důraz na fyzickou zdatnost, výdrž, rychlost a technickou dovednost v boji, které jsou nezbytné pro úspěšný trénink a rozvoj. Bez těchto základních aspektů by nebylo možné dosáhnout úspěchu, ať už v rámci umělecké praxe, nebo sportovní soutěže. V obou případech je rovněž klíčová psychická odolnost, schopnost udržet koncentraci a reagovat na nepředvídatelné situace, což jsou dovednosti, které se rozvíjejí během dlouhého a intenzivního tréninkového procesu. Takto propojené aspekty techniky, fyzické kondice a mentální připravenosti činí z bojových umění a sportů oblasti, které mohou nabídnout nejen fyzické výzvy, ale i cestu k osobnímu růstu.

2.1 Bojové umění

Obecně platí, že při výuce bojových umění se všechny techniky provádějí nejprve pomalu a s minimálním úsilím, aby žáci měli čas rozpoznat své chyby. Cílem je postupným opakováním jedné techniky posílit smyslové vnímání vnitřku těla.⁷

Trénink bojových umění může být vynikajícím způsobem, jak zlepšit fyzickou kondici a naučit se sebeobraně. Bojová umění však zahrnují více než jen pot a dřinu. Většina z nich také přináší hlubší duševní prožitek a myšlení, ale hlavně respekt k soupeři.⁸ Bojová umění účastníky nejen učí základy bojových umění, ale také jim pomáhají rozvíjet sebe sama, zejména energickým dětem, které se potřebují naučit sebeovládání. Existuje mnoho různých bojových umění, z nichž některá používají tradiční zbraně. Diference mezi nimi spočívá ve způsobu, jakým musí bojovník přemoci oponenta, aby zvítězil.⁹ Naopak takové aikido se odmítá stát soutěžním sportem a odmítá se účastnit jakýchkoli turnajů nebo soutěží, které využívají váhové dělení, pořadí podle počtu vítězství nebo vyhlašování vítězů.¹⁰

Pro dovednosti bojovníků existují různé cíle. Vedle tradice, oblečení a elegantních pohybů jsou zde důležité faktory jako fyzické zdraví a rozvoj dovedností. Na rozdíl od jiných bojových umění kladou tradiční bojová umění velký důraz na dispozice a charakter studenta. Zejména asijská bojová umění kladou velký důraz na obřady, filozofické koncepty a úkony. Oblíbená jsou bojová umění jako aikido, ekrima, kendo nebo tai chi. Bojová umění a bojové sporty lze samozřejmě využít k sebeobraně, ale nejlépe jako doplněk sebeobránných taktik.¹¹

V bojových uměních je významný koncept známý jako „centralizace“, který se realizuje především myšlenkou usměrňování dechu „aki“ do „hara“, středu těla. V bojových uměních se ke zlepšení duševní a fyzické stability využívá pouze tzv. dolní tan-tchien, ale v Číně existují tři centra: horní, střední a dolní. Dýchání ovlivňuje také emoce, například když je někdo rozzuřený, vydechuje silněji a nadechuje se méně

⁷ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 24 s.

⁸ BOJOVÉ UMĚNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY: JAK SI VYBRAT TO PRAVÉ? In: *Fights.cz* [online]. 06. 11. 2023 [cit. 2024-11-23]. Dostupné z WWW: <https://www.fights.cz/komercni-sdeleni/bojove-umeni-pro-zacatecniky-jak-si-vybrat-to-prave-570210>.

⁹ BOJOVÁ UMĚNÍ. In: *Svetvolnehocasu.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-23]. Dostupné z WWW: <https://www.svetvolnehocasu.com/cz/16-bojova-umeni.html>.

¹⁰ UEŠIBA, K. *The Spirit of Aikido*. Kodansha USA Inc, 2013. ISBN 978-0870118500, 7 s.

¹¹ WECKAUF-HANZLOVÁ, I. WECKAUF, P. *Krav maga – Úvod, principy, techniky*. Praha: Nakladatelství PLOT, 2021. ISBN 978-80-7428-373-4, 9 s.

a v depresi se člověk nadechuje silněji, než kdyby vydechoval. Správný typ dýchání může také uvolnit mysl a zklidnit emoce, ale je nutné, aby mysl byla v klidu a emoce neutrální, aby nádech a výdech byly poměrně symetrické.¹²

¹² FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 17 s.

2.2 Bojové sporty

Bojový sport definujeme jako sport, ve kterém se utkávají dva bojovníci. Jiné sporty, například ragby a fotbal, jsou spojeny s týmovou soutěží. Bojové sporty jsou obvykle populární mezi mladými lidmi.¹³ Bojové sporty, jak už název napovídá, mají soutěžní charakter, specifická pravidla a váhové kategorie, stejně jako rozdělení na muže a ženy, a také na věkové skupiny. Člověk porovnává své bojové schopnosti se schopnostmi soupeře, přičemž přednost má sportovní složka, tj. touha porazit soupeře a překonat ho. Z bojových sportů jsou pravděpodobně nejznámější box, kickbox, judo, muay thai, taekwondo, luta livre, brazilské jiu jitsu, MMA a vale tudo.¹⁴

Jako příklad můžeme uvést box, který je jedním z individuálních bojových sportů, v nichž jsou rozhodující koordinace, výbušná síla a rychlost reakce. Pro box je nezbytná přesnost pohybů, zejména paží, dobrá koordinace dolních končetin a koordinace celého těla, konkrétně horních a dolních končetin. Údery směřují na přední část trupu a hlavu soupeře. Cílem tohoto sportu je zasadit co nejvíce úderů pěstí soupeři a díky tomu získat potřebné body k vítězství, nebo vyhrát na základě KO (tzv. vyřazovačky).¹⁵ Existuje dvanáct boxerských olympijských disciplín. Boxeři bojují v příslušné disciplíně v závislosti na své váze. Maximální hmotnost pro jednotlivé disciplíny tohoto sportu je uvedena v tabulce. Po skončení každého zápasu se oba boxeři postaví do středu ringu, jeden na každé straně rozhodčího. Poté rozhodčí ukáže divákům, kdo zvítězil, zvednutím ruky vítěze do vzduchu.¹⁶

Na druhou stranu, v dnešní technicky vyspělé společnosti jsou bojové sporty velmi důležité pro fyzickou zdatnost, výkonnost a především zdraví. Na jedné straně však zahrnují náročný trénink a úžasné sportovní výkony, které překonávají fyziologické a funkční limity lidského těla a mohou mu škodit, zejména ve fázi růstu a vývoje.¹⁷

¹³ COTTA, H. *Jste mladí jako vaše klouby – Pohyb, sport, výživa, léčba*. Praha: Baronet, 1995. 265 s. ISBN 80-85621-96-7.

¹⁴ WECKAUF-HANZLOVÁ, I. WECKAUF, P. *Krav maga – Úvod, principy, techniky*. Praha: Nakladatelství PLOT, 2021. ISBN 978-80-7428-373-4, 9 s.

¹⁵ GABRIEL, M. *Box – Základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-9352-3, 17 s.

¹⁶ PAGE, J. *Boj*. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-470-6, 20 s.

¹⁷ HORÁČKOVÁ, D. *Kompenzační cvičení a strečink pro bojovníky*. Praha: Metodické středisko bojových sportů, 1992. ISBN 978-80-900187-4-2, 3 s.

Množství i kvalita požadavků na regenerační fázi životního stylu se zvyšují spolu s objemem a intenzitou cvičení. Ve skutečnosti však dlouhý trénink má tendenci omezovat množství času a prostoru, které jsou nezbytné pro zotavení vyčerpaného jedince po vykonaném fyzickém výkonu.¹⁸

Co je to tedy regenerace? Jedná se o biologický proces, jehož cílem je kompenzovat a obnovit dočasné snížení funkčních schopností konkrétních orgánů a celého organismu, zejména pohybového aparátu, vyvolané bojovým cvičením. Regenerace by měla být základním aspektem sportovního a tréninkového procesu v bojových sportech i bojových uměních.¹⁹

Autor konstatuje, že bojová umění a bojové sporty jsou disciplíny, které se zaměřují na různé aspekty bojového tréninku, ale mají odlišné cíle a přístupy. Bojová umění mají historický a filozofický základ a často jsou součástí kulturního dědictví konkrétních národů. Kromě samotného boje se klade důraz na rozvoj osobnosti, duchovní růst a hodnoty, jako je respekt, čest a disciplína. Mnohá bojová umění, jako karate, kung-fu nebo taekwondo, zahrnují nejen techniky boje, ale i formy, meditaci a filozofii, která pomáhá jedinci rozvíjet vytrvalost a sebekontrolu. Na druhé straně jsou bojové sporty modernější a zaměřují se především na soutěžní a praktické aspekty boje. V bojových sportech, jako jsou box, kickbox, MMA nebo brazilské jiu-jitsu, je hlavní důraz na fyzickou přípravu, technickou zdatnost a taktický přístup v rámci regulovaných zápasů. Bojové sporty mají jasně stanovená pravidla a jejich hlavním cílem je vítězství v soutěžích, ať už jde o porážku soupeře, nebo dosažení vítězství na základě bodového hodnocení.

I když mezi těmito dvěma oblastmi existují rozdíly, sdílejí některé společné hodnoty, jako je respekt k soupeři, disciplína a úsilí o zlepšení vlastní techniky. Zatímco bojová umění kladou důraz na tradiční metody a filozofii, bojové sporty se soustředí na praktické aplikace bojových dovedností v reálných zápasech. Obě disciplíny však pomáhají zlepšovat fyzickou kondici, psychickou odolnost a schopnost čelit výzvám, jak v tréninku, tak v reálných životních situacích.

¹⁸ HORÁČKOVÁ, D. *Kompenzační cvičení a strečink pro bojovníky*. Praha: Metodické středisko bojových sportů, 1992. ISBN 978-80-900187-4-2, 3 s.

¹⁹ HORÁČKOVÁ, D. *Kompenzační cvičení a strečink pro bojovníky*. Praha: Metodické středisko bojových sportů, 1992. ISBN 978-80-900187-4-2, 3 s.

3 HISTORIE AIKIDA A JEHO MOŽNOSTI VYUŽITÍ

Osobitost aikida

Ačkoli má aikidó dlouhou historii, patří mezi novější japonská bojová umění. Pojem aikido se skládá ze třech znaků. „Ai” označuje harmonii, jednotu, souhlas, „ki” znamená vesmír, přírodu, energii a „dó” reprezentuje cestu, dráhu nebo způsob života prostřednictvím harmonie s přírodou. Existují však i užší vysvětlení, například “cesta harmonie s oponentem” (cesta harmonie ducha, záměru), případně „metoda nebo cesta pro dosažení harmonie duševního temperamentu (ai) či koordinace (dó) nebo ducha (ki).”²⁰ Aikidó přináší také etické poselství o potřebě vyváženosti vlastních zkušeností a chování s okolím, společností a širším světem. Zásadní je reagovat na své okolí přirozeně, stejně jako by to dělalo dítě. U mladého člověka je obtížné rozlišovat mezi vnímáním a reakcí nebo mezi duševním a tělesným. S přibývajícím věkem se propast mezi těmito dvěma aspekty zvětšuje. Stejně tak když vás někdo napadne, neměli byste čekat, přemýšlet o tom a teprve pak jednat. Pokud nezareagujete instinktivně, útočník bude mít vždy navrch.²¹

Toto bojové umění, které je považováno za jednu z možných praktikovatelných metod v rámci sebeobrany proti ozbrojeným i neozbrojeným útočníkům, je částečně kombinací tradičních japonských bojových umění budó, což je cesta bojovníka, popř. rytíře. Je také formalizovaným systémem “řeči těla”, který obsahuje morální, filozofické a výchovné pokyny, a zároveň moderní komplexní přístup k rozvoji a regeneraci fyzických a duševních sil člověka.²² Je o něco méně expanzivní než jiná bojová umění, jako je například hapkido, anebo kung-fu.²³

Dovednost těla (taižucu) je důležitým prostředkem efektivního působení v boji. Způsoby v aikidu jsou fyzickou adaptací principů japonského šermu. Saitó uvádí, že například princip vstupu (irimi) v šermu spočíval v proklouznutí za záda protivníka, čímž se člověk vyhnul mnohonásobným útokům, které by hrozily při obklopení protivníky.²⁴ Při cvičení aikida se doporučuje zcela vypustit veškerou sílu v ramenou a hrudníku, být plně vzpřímený a ukotvený v „hara“ na úrovni boků, přičemž je kladen důraz na práci bez

²⁰ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 7 s.

²¹ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 20 s.

²² FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 7 s.

²³ BETWEENMATES. Aikido a Kung fu. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. 2025 [cit. 2025-02-05]. Dostupné z WWW: <https://cs.weblogographic.com/difference-between-aikido-and-kung-fu-9330>.

²⁴ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 9 s.

použití síly, ale pomocí techniky. Pro zlepšení své vnitřní existence aikidó učí, jak používat tělo a kultivovat mnoho svých vnitřních pocitů. Tím, že se zcela vyhýbá představě konfliktu, umožňuje dosáhnout klidu ve vnějším světě a posílit spojení s ostatními. Síla agrese je vedena tak dlouho, dokud se zcela nevyčerpá.²⁵

V knize „*Total Aikido The Master Course*“ je například uvedeno: „Když používáme fyzickou sílu, obvykle předpokládáme, že jsme závislí na síle našich svalů. V aikidó se však síla boků, nohou, kolen, břicha atd. spojuje a soustřeďuje se do jednoho bodu, ať už je to paže, rameno nebo loket, čímž je síla, kterou vyvíjíme, větší než síla samotných svalů.“²⁶ Dle tohoto textu není nutné do velké míry používat paže, ale spíše určitou techniku založenou na pohybech celého těla, která zahrnuje hody, rotace a případně narušení stability daného protivníka. Proto jsou pohyby těla nejdůležitějším aspektem tohoto umění.²⁷

Namísto cíleného zničení útočníka se k neutralizaci útoku nebo útočníka používá páková taktika (znehynění) a taktika házení (porážky). Aikido se vyznačuje tím, že využívá pohybovou energii protivníka, tedy jeho útoku ve prospěch obránce, místo silové a přímé konfrontace mezi útočícím jedincem a obráncem. Nelze to tedy považovat za nějaký rychlokurz sebeobrany, ale spíše za složité a pokročilé válečnické umění. Pokud však cvičenec aikidó na této cestě setrvá a bude v ní pokračovat, dokáže se ubránit nejen proti jednomu útočníkovi, ale i proti většímu počtu útočníků, včetně ozbrojených jedinců.²⁸

Další podstatnou zásadou aikida je využívání intenzity protivníka. Pokud má být skutečné aikidó postaveno na využití síly protivníka, znamená to, že když je aikidista tlačěn, pohybuje se ve směru útoku a svou vlastní sílu přidává k síle oponenta. Tato akce však musí být synchronizována s útokem, tedy přesně v okamžiku, kdy má k ataku ze strany vyzyvatele dojít. To znamená, že všechny potřebné úkony musí být připraveny v mentální oblasti ještě před tím, než se pohyb fyzicky projeví. Výsledným efektem je, že obránce zažívá myšlenkovitý úkon zvenčí. Právě proto aikidó zdůrazňuje, že je nezbytné být s protivníkem zajedno, porozumět mu a pochopit ho natolik pečlivě, aby aikidista na

²⁵ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 32 s.

²⁶ SHIODA, Y. SHIODA, G. *Total Aikido The Master Course*. Kodansha USA Inc, 2012. ISBN 9781568364711, 15 s.

²⁷ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 9 s.

²⁸ DUBOVSKÝ, T. Aikido. In: *Aikido-brno.eu* [online]. 2024 [cit. 2024-10-31]. Dostupné z WWW: <https://aikido-brno.eu/aikido/>.

jeho útočnou myšlenku okamžitě zareagoval. Pokud útok již probíhá a obránce si v tu chvíli teprve všimne jeho tempa a směru, nebude mít čas provést potřebný impuls pro zahájení protiútoku. Podobné východisko platí i v případě, kdy je člověk tažen soupeřem. Zde je klíčová fluktuace soupeřovy síly a zároveň použití vlastní síly k odražení protivníka. Tato technika však také vyžaduje obdobnou úroveň spolupráce s kognitivními procesy soupeře.²⁹

Jinými slovy, aikido není zaměřeno na ničení, destrukci nebo jakoukoli formu zastrašování protivníka. Naopak, jeho hlavním cílem je navázání pozitivní a konstruktivního kontaktu mezi jednotlivými subjekty, což umožňuje efektivně zmírnit agresivitu. Aikido se nesnaží vyvolávat konflikt nebo vyhrát za každou cenu, spíše se soustředí na pochopení a rozpoznání negativních emocí a agresivního chování, které mohou být příčinou konfliktů. Tato filozofie je zaměřena na uvolnění napětí a hledání rovnováhy, což vede k ukončení nebo prevenci eskalace konfliktu. Cílem je, aby obě strany dosáhly stavu, ve kterém je agresivní chování zbytečné a neúčinné, a místo toho je vytvořen prostor pro vzájemný respekt a porozumění.³⁰

²⁹ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 10 s.

³⁰ VAILLANT, D. *Aikido – Duch těla*. Praha: Vodnář, 1997. ISBN 80-85255-98-7, 269 s.

3.1 Vznik bojového umění

Historie

V průběhu historie lidské společnosti se vyvinulo několik strategií boje s protivníkem. Název „budžucu” pochází z Japonska a označuje původní bojové umění, jehož cílem bylo v bitvách nebo soubojích co nejrychleji a nejtrvaleji vyřadit protivníka. Na rozdíl od Evropy, kde se kladl důraz především na samotný výsledek boje, v Japonsku byl kladen i důraz na způsob, jakým bylo vítězství dosaženo. Bojovník musel být nejen fyzicky připraven, ale i v dobrém psychickém rozpoložení, aby mohl bojovat, aniž by ho něco bránilo nebo blokovalo. Ve skutečném boji jde často o život, a proto se každý bojovník musí s touto skutečností nějakým způsobem vyrovnat, obvykle s využitím dostupných ideových a filozofických směrů. Tento komplexní přístup k boji ovlivnil válečnické myšlení na Dálném východě a podpořil rozvoj jedinečného válečnického myšlení.³¹

Na Dálném východě se slovo „bojové umění” používá z několika důvodů, ale i proto, že příprava na válku a samotný boj byly považovány za cesty osobnímu růstu bojovníka. Tento přístup však není snadno přenosný na konflikt v evropských nebo jiných regionech. Bojová umění se vyznačují neochvějnou snahu o zdokonalování bojových dovedností, posilováním rytířského chování, zdvořilostí vůči protivníkovi, neochvějnou oddaností učiteli a řadou dalších vlastností, které se v průběhu výcviku upevňují.³² Nyní se dostáváme k samotnému bojovému umění, které je zkoumáno.

Aikido se vyvinulo ze starobylého samurajského stylu boje beze zbraně známého jako aikidžicu, jehož kořeny sahají až do 9. století. Aikidžicu se používalo během konfliktů v období Kamakura (1192-1333). Tuto bojovou techniku pojmenoval „Daitórijú aikidžicu” Šinra Saburó Jošimicu, který je považován za jejího původce a jednoho ze samurajů rodu Minamoto. Po přestěhování do města Takeda přijal toto jméno přijal za své jeden z Jošimicuových synů. Jeho přímým potomkem byl Sókaku Takeda, jenž v roce 1905 přijel na ostrov Hókkaidó vyučovat aikidžicu. Vývoj aikida však ovlivnily i další školy japonských bojových umění, například škola šermu Katori z 15. století, která patří mezi nejstarší školy japonského šermu.³³

³¹ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 16 s.

³² FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 16 s.

³³ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 22 s.

Aikidó vytvořil mistr Morihei Uešiba, kterého aikidisté po celém světě znají jako „Ó-sensei“ (japonsky to znamená „velký učitel“). Jeho fotografie je vystavena v každém dódžu po celém světě jako pocta tomuto výjimečnému muži. Morihei Uešiba se narodil v roce 1883 v Japonsku na ostrově Honšú. Jako dítě byl poměrně štíhlý a slabý. V deseti letech začal trénovat a zabývat se bojovým uměním, přičemž postupně sílil, až se stal nejsilnějším člověkem v okolí. Pochopil však, že síla není všechno, a proto nepřetržitě pokračoval ve studiu. Byl vycvičen v různých bojových uměních od mnoha učitelů, včetně boje beze zbraně (tzv. džudžucu), ale také s mečem a tyčí.³⁴

Z pohledu mistra Uešiby, zakladatele aikida, existují různé metody a techniky, které slouží k vyjádření duchovních principů tohoto bojového umění. Tyto metody však nejsou pevně stanovené ani rigidní, protože samotná podstata aikida spočívá v neustálé „změně a přizpůsobivosti“, které jsou základem nejen samotného tréninku, ale i celkové filozofie tohoto umění. Uešiba věřil, že bojová umění nemohou být omezená striktními formami a pravidly, protože život a situace, kterým čelíme, jsou neustále v pohybu a vyžadují flexibilitu a schopnost reagovat na okolnosti. Aikido, jak ho chápal, je spíše cestou k dosažení rovnováhy a harmonie, kde se techniky neustále vyvíjejí a mění podle aktuální potřeby a podmínek. Tato otevřenost změnám umožňuje, aby cvičenci zůstali flexibilní nejen ve své praxi, ale i ve svém vnímání a přístupu k životu, čímž je aikido nejen technikou boje, ale i cestou k osobnímu a duchovnímu růstu.³⁵

Uešiba po celý svůj život neochvějně usiloval o jakýkoli cíl, který si stanovil nebo který mu byl předložen. Neustále jednal s neutuchajícím elánem a postupoval nesmírně opatrně. Jen málokdo se mu může rovnat, pokud jde o jeho schopnost intuitivně zvládat bojové situace. Proto je také Uešiba označován za „boha budó“. Za svůj přínos k rozvoji a popularizaci aikida obdržel v roce 1960 japonskou vládní medaili.³⁶

Aikidó, vytvořené v rodině Uešiba, je vedeno členem této rodiny, protože aikidó má určitý dynastický prvek. Koncepce této rodiny je pro technickou stránku aikidó zásadní, a proto po smrti zakladatele převzal vedení Aikikai³⁷ jeho syn Kiššómaru. Již nyní je zřejmé, že jeho syn Moriteru a následně vnuk Morihiro ho ve funkci prezidenta vystřídají. Ve světě se tvůrce označuje především japonským slovem „ósensei“ (velký

³⁴ CO JE TO AI KI DÓ. In *Aikido Mariánské Lázně* [online]. 2024 [cit. 2024-10-25]. Dostupné z WWW: <https://aikidoml.cz/o-aikido/vice-o-tom-co-aikido-je/>.

³⁵ Uešiba, M. *The Essence Of Aikido, The Spiritual Teachings Of Morihei Ueshiba*. Kodansha USA Inc, 2013. ISBN 978-1568364698, 113 s.

³⁶ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 24 s.

³⁷ Aikikai = Jedná se o organizaci podporující rozvoj bojového umění aikidó.

učitel), aniž by se uvádělo jeho jméno. Každý, kdo cvičí aikidó, si je vědom, že se jedná o Moriheie Uešibu. Za života svého otce byl Kiššómaru Uešiba, současný dóšú (hlava dódžó), znám jako wakasensei (mladý učitel/instruktor). Dnes se mu obvykle říká pouze dóšú. Spolu se svým synem a vnukem bude vyučovat aikidó tak, jak ho zná rodina Uešiba.³⁸

Syn zakladatele aikidó, Kišómaru Uešiba, jednoho dne prohlásil: „Pokud je hlavním cílem vítězství za každou cenu a panuje soutěživá a konfrontační atmosféra, nelze objevit pravou podstatu budó.“ Domníval se, že neustálým tréninkem a cvičením základů bojových umění lze dosáhnout ducha budó prostřednictvím snahy o dokonalost jak lidského jedince, tak mysli a těla. Pouze takový skutečný projev budó má podle něj v moderním světě svůj „*raison d'être*“ (francouzsky „důvod bytí“), a pokud tato kvalita existuje, nachází se mimo jakoukoli rozdrobenost kultury nebo doby. Jeho cíl, hluboce spjatý s přírodou, lze shrnout do jednoduchého výroku: „Sjednocení základního tvořícího principu „ki“ postupujícího vesmírem a osobního „ki“, které je vyjádřeno v síle dechu každé osoby. Během nepřetržitého tréninku mysli a těla, se individuální „ki“ sladí s univerzálním „ki“, načež se tato jednota projeví v dynamickém, plynoucím pohybu síly „ki“, která je volná, nezničitelná a nepřemožitelná.“ Aikidó je ztělesněním japonských bojových umění, která z něj vycházejí.³⁹

³⁸ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 25 s.

³⁹ UEŠIBA, K. *The Spirit of Aikido*. Kodansha USA Inc, 2013. ISBN 978-0870118500, 6 s.

Technika a využití

Základní metoda klade důraz především na soustředění se na tělo a jeho využití k útoku i obraně. Při samostatném cvičení je také velmi důležité mít mentální představu o protivníkovi. Pokud tomu tak není, bojové umění neplní svůj účel. Práce s boky je často základem ideální pohyblivosti v základní technice a liší se mezi tvrdými a měkkými bojovými uměními. V tvrdých směrech se pohyb provádí výbušně, v jemných směrech jemně. Při správné funkci kyčlí se aktivují vnitřní orgány, což zlepšuje zdraví. Sjednocení těla a duše je často uváděno jako nejvyšší cíl bojových umění. Je to nicméně celoživotní cíl. Celá psychika musí při akci spolupracovat s tělem. Tato neochvějná snaha o sjednocení umožňuje nováčkům na bojová umění rozvíjet se od základů.⁴⁰

Základní metody, které mohou být pro uchazeče nepřitažlivé, je třeba plně pochopit. Bez toho by bylo obtížné postoupit na vyšší úroveň. V každé metodě je rozhodující přesná rovnováha mezi napětím a uvolněním. Většina jedinců je téměř neustále příliš napjatá a neví, jak se uvolnit. Při velkém fyzickém vypětí je obtížné efektivně pohybovat tělem, což má vliv i na bojové dovednosti. Navíc není možné zvyšovat svalovou kontrakci donekonečna. Zatímco odborníci se jednoznačně shodují na tom, že klíčem k účinnosti je uvolnění, nikoliv dlouhodobé kontrakce. Člověk, který nezná základy bojových umění, obvykle tvrdí, že rozhodujícím faktorem v boji je silné zapojení svalů. Četné chyby jsou také způsobeny špatným postavením páteře. To je zvláště patrné v aikidu, stejně jako v dalších bojových umění, která často zahrnují otočky a rotace podél vertikální osy. V každém případě je metoda prováděna celým tělem, nikoliv pouze končetinami. Důraz je kladen na spodní část ramen, správné nastavení páteře a cvičení kyčlí. Před použitím dané metody je třeba být pozorný, dýchat a uvolnit tělo.⁴¹

Aikidó usiluje o vyvedení protivníka z rovnováhy a neutralizaci jeho útoku silnými a účinnými pohyby, které ho donutí uvědomit si, že nemá význam dále bojovat. Aby se cvičenec aikidó mohl bránit jakémukoli útoku, musí být schopen koordinovat své pohyby a efektivně odvrátit údery. Tato bojová taktika obsahuje mnoho prvků, které umožňují uniknout ze sevření rukou, provádět hody, které protivníka uvedou na zem, nebo vytvářet tlak na jeho klouby, což vede k jeho znehybnění. Během tréninku se

⁴⁰ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 9 s.

⁴¹ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 10 s.

používají tzv. „atemi“, což jsou údery či rány směřující na životně důležité části těla protivníka, a škrcení, které je také součástí tohoto bojového umění.⁴²

Techniky aikidó se dělí podle polohy „uke“ a „nage“ do tří kategorií: stoj (tačiwaza), klečení (suwariwaza) a technika, při níž „uke“ stojí a „nage“ klečí (hanmi hantačiwaza). Než se budeme zabývat těmito kategoriemi, je důležité si objasnit výše uvedené názvosloví. „Uke“ označuje osobu, která techniku přijímá, tedy toho, na koho je technika aplikována, a „nage“ je označení pro osobu, která techniku provádí, tedy toho, kdo ji dává nebo používá. V rámci těchto pozic se používají techniky znehybnění (osaewaza) a porážek (nagewaza). Tewaza (používání paží) je součástí většiny hlavních technik. Díky snadnému přístupu k rukám a absenci ochranného brnění slouží tento pohyb jako připomínka dřívějších bojových situací.⁴³ V bojových uměních je běžné, že každý zásadní pohyb je prováděn při výdechu. Při cvičení aikidó se nadechujeme při pohybu vzhůru, vydechujeme při pohybu dolů (s rukama nebo trupem) a také vydechujeme, když házíme partnera na zem. Ve skutečnosti, když se člověk opravdu snaží vykonat nějaký pohyb, přirozeně vydechne. Účelem nádechu je připravit tělo na pohyb.⁴⁴

Lokty hrají v taktice aikida důležitou roli a jsou často umístěny pod nebo blízko trupu, případně dokonce pod tuto úroveň. Zásadní je také studium toho, co se stane, když je „nage“ otočen. Například, pokud je uchopeno zápěstí a dlaň ruky je otočena nahoru, nebo když je hřbet ruky otočen nahoru. V těchto situacích je důležité zaznamenat jakékoli změny ve vychýlení ruky směrem k palci a malíčku. V aikidu existuje více než 3000 technik, z nichž 150 je považováno za základní (Šioda). Je důležité rozlišovat mezi těmito bojovými taktikami a jejich primárními stavebními složkami, tedy základními technikami.⁴⁵

To souvisí s doporučením, aby se před samotným cvičením (tréninkem) byla provedena dvacetiminutová rozcvička, která připraví tělo i mysl. Mysl musí být dostatečně uvolněná, aby podporovala jasné vnímání v tréninku, a tělo musí být dostatečně protažené, aby nedošlo ke zbytečnému poranění či poškození tělesné schránky jedince. Shirata Sensei doporučuje kromě obvyklé rozcvičky v aikidu provádět celý cyklus dechové meditace. Formálně aikidisté trénují na místě zvaném „dódžó“. Tento

⁴² FOURNY, D. *Encyklopedie sportu – Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7, 306 s.

⁴³ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 33 s.

⁴⁴ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7, 17 s.

⁴⁵ FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7, 33 s.

termín, původně označoval oblast „Šákjamuniho Buddhovského osvícení“, v současnosti označuje jakoukoli výcvikovou halu, kde se praktikuje „Cesta harmonie.“ Jako posvátné místo učení, kde je soustředěn trénink, musí být dódžó udržováno v čistotě a bez rušivých vlivů. Vše by mělo být co nejjednodušší. V dódžó platí pravidlo, že každý návštěvník či cvičenec aikida by se měl chovat, jako by byl v kostele nebo chrámu. Při vstupu a odchodu se nesmí zapomenout na úklonu. K tréninkovým partnerům je třeba se vždy chovat s uznáním a respektem. Aikidó je cesta džentlemenů a džentlmenek, při které se klaníme jeden druhému skloněním hlavy až k zemi. Před šiontoistickým oltářem se provádí stejná úklona, která je projevem uctivosti a serióznosti. Od cvičenců aikida se očekává, že se budou chovat na nejvyšší úrovni, jak to vyžaduje představil aikida.⁴⁶

Při tréninku aikida se cvičenci neřídí pouze technikami a pohyby, ale také hlubokým filozofickým principem, který je vyjádřen japonským výrokem „*Masakatsu Akatsu*“. Tento výrok se dá přeložit jako: „Jednáním v souladu s pravdou vždy vítězíme.“ Význam tohoto hesla přesahuje rámec fyzického tréninku, protože zdůrazňuje důležitost integrity a správného přístupu k životu i v boji. Cvičenci aikida se nesnaží pouze zdokonalovat své bojové schopnosti, ale také rozvíjet vnitřní sílu a morální hodnoty, které jsou v souladu s pravdou a spravedlností. Tato filozofie učí, že skutečná síla a vítězství nepocházejí pouze z technických dovedností, ale z čistoty úmyslů a správného jednání. V aikidu není porážka protivníka primárním cílem. Cílem je spíše dosažení rovnováhy a harmonie v každé situaci, a to nejen na podložce, ale i každodenním životě.⁴⁷

⁴⁶ STEVEN, J. *Aikido – The Way of Harmony*. Shambhala Publications Inc, 1984. ISBN 978-0394714264, 25 s.

⁴⁷ STEVEN, J. *Aikido – The Way of Harmony*. Shambhala Publications Inc, 1984. ISBN 978-0394714264, 25 s.

4 SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVA POLICISTŮ

4.1 Policie České republiky

Tento bezpečnostní sbor představuje nejrozmanitější a nejkomplexnější celek v naší zemi, a to jak z hlediska rozsahu, tak i různorodosti svých činností. Tento orgán, který se podílí na mnoha aspektech veřejného a vnitřního pořádku, zajišťuje široké spektrum služeb, které sahají od prevence nelegální migrace, přes ochranu a udržování veřejného pořádku až po odbornou pomoc státu v oblasti zbraní a munice. Kromě toho se její úkoly dotýkají také zajišťování bezpečnosti silničního provozu, kde se aktivně podílí na prevenci dopravních nehod a zajištění plynulosti a bezpečnosti na silnicích. Policie ČR však neplní pouze úkoly zaměřené na prevenci a bezpečnostní dohled, ale také se intenzivně angažuje v boji proti organizované kriminalitě, drogám, kyberkriminalitě a dalším formám zločinnosti, které ohrožují stabilitu společnosti. Její role zahrnuje i ochranu ústavních činitelů, kteří vykonávají klíčové politické, legislativní a správní funkce, stejně jako zajištění bezpečnosti předmětů a lokalit zvláštního významu, které jsou nezbytné pro fungování státu. V této souvislosti se zaměřuje nejen na ochranu života a majetku, ale i na zajištění hladkého průběhu důležitých státních událostí, ať už se jedná o volby, veřejné akce nebo oficiální návštěvy významných osobností.⁴⁸

Například jednou z podstatných složek Policie České republiky je služba pořádkové policie. Jedná se o nejrozsáhlejší službu, pokud jde o počet policejních pracovníků a nejrozmanitější službu, pokud jde o charakter jejích činností. V městských i venkovských lokalitách příslušníci pořádkové policie udržují veřejný pořádek, chrání osoby a majetek, řeší trestní, přestupkové a správní případy a dohlíží na plynulý provoz na silnicích i na bezpečnou železniční přepravu osob a zboží.⁴⁹

Tento bezpečnostní sbor se řídí zákonem č. 273 z roku 2008 a působnost policie dle zákona o PČR je blíže upravena v § 2 tohoto zákona, kde je ve dvou krátkých větách uvedeno: “Policie slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, přímo použitelnými předpisy

⁴⁸ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9, 3 s.

⁴⁹ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9, 18 s.

Evropské unie nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu (dále jen “mezinárodní smlouva”).”⁵⁰

V této části věnované úkolům policie je nastíněna věcná působnost policie, tj. druh a rozsah činností, v nichž policie působí, neboli spektrum sociálních interakcí, nad nimiž policie vykonává pravomoc. Policie může provádět všechny své úkony výhradně v oblasti své působnosti a za účelem jejího naplnění. Toto základní ustanovení uvádí, že policie pomáhá a ochraňuje občany. To vyplývá jak z jeho základního postavení jako státního orgánu, tak konkrétně z jeho poslání, které je zaměřeno na ochranu základních práv a zájmů fyzických i právnických osob. Policie slouží všem těmto subjektům jako členům veřejnosti, ale nesmí jim sloužit jako jednotlivcům. Musí tedy tuto práci vykonávat nestranně a v obecném zájmu, v souladu s myšlenkou nastíněnou v čl. 2 odst. 3 Ústavy ČR, která stanoví: “Státní moc slouží všem občanům.”⁵¹

Členové této významné bezpečnostní sféry státu proto musí dodržovat *Etický kodex policisty*. Například *Mezinárodní asociace policejních náčelníků* (IACP) přijala na své 64. konferenci v roce 1957 text, který lze považovat za jednu z prvních moderních etických norem pro policii. Jejím hlavním principem je, že policisté by měli respektovat základní lidská práva a svobody a sloužit veřejnosti. Zdůrazňuje také potřebu sebeovládání policistů. Rozšířené zásady Etického kodexu policistů z roku 1957 se promítly do dokumentu, který výkonný výbor IACP vypracoval v roce 1989 během 96. výroční konference v Louisville ve státě Kentucky. Zvláštní důraz je kladen na tyto zásady policejní práce: “Nezávislá volba policisty, jak řešit konfliktní situace – represe nebo domluva, důvěrnost informací získaných policistou, omezení použití síly, bezúhonnost a spolupráce s ostatními policisty a orgány.”⁵²

Nosným pilířem Policie ČR je policejní prezidium, v jehož čele stojí policejní prezident, který dohlíží na činnost Policie České republiky. Ministr vnitra činí policejního prezidenta odpovědným za činnost policie. Krajská policejní ředitelství a útvary s celostátní působností podléhají policejnímu prezidiu. Ministr vnitra zřizuje útvary s

⁵⁰ ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-10-22], částka 91. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

⁵¹ VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky. Komentář 2. vydání*. Praha: Nakladatelství C. H. Beck 2014. ISBN 978-80-7400-543-5, 12 s.

⁵² HERZOGOVÁ, Z. *Policejní etika*. Praha: Zuzana Herzogová, 2003. ISBN 80-238-9984-8, 144 s.

celostátní působností na základě doporučení policejního prezidenta. Na základě právních předpisů jsou zřízena krajská ředitelství policie.⁵³

Policejní prezidium zejména rozhoduje o cílech rozvoje policie, zabývá se koncepcí její správy a organizace samotné, zároveň stanovuje kompetence jednotlivých orgánů. Součástí policie je služba pořádkové policie, služba dopravní policie, služba cizinecké policie, letecká služba, pyrotechnická služba, ochranná služba, služba kriminální policie a vyšetřování a ostatní specializované služby. Policejní prezidium nejen analyzuje a dohlíží na činnost policie, ale také vytváří rámec pro plnění úkolů policejních útvarů a koordinuje jejich činnost při plnění úkolů, které nespadají do jejich kompetence nebo působnosti.⁵⁴

Autor věří, že Policie České republiky je organizací, která se v průběhu let vyvinula v moderní a vysoce profesionální složku zaměřenou na ochranu veřejného pořádku a práv občanů. Díky systematické práci a existenci specializovaných jednotek má schopnost efektivně čelit různým formám kriminality a reagovat na měnící se bezpečnostní hrozby. Kromě tradičních úkolů, jako je prevence a vyšetřování trestných činů, se dnes stále více zaměřuje na oblast kyberkriminality, organizovaného zločinu a terorismu. Význam policie je nezpochybnitelný a její role v udržování stability a bezpečnosti v naší společnosti je klíčová.

⁵³ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9, 8 s.

⁵⁴ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9, 8 s.

4.2 Obsah přípravy příslušníků policie

Služební přípravu lze definovat jako ucelený systém, jehož cílem je připravit policistu na konkrétní služební pozici. Tento výcvik zahrnuje nejen potřebné dovednosti a znalosti, ale také zajišťuje, že policista bude schopen efektivně vykonávat služební zákroky. Příprava je realizována integrovaným způsobem, což znamená, že zahrnuje jak teoretickou, tak praktickou část.⁵⁵

Po absolvování základní odborné přípravy musejí policisté absolvovat služební přípravu. Toto vzdělání slouží i jako kvalifikace pro služební místo, na které byl nově přijatý policista ustanoven. Během služební přípravy si policista prohlubuje své znalosti a dovednosti. Výcviky jsou pravidelně aktualizovány na základě aktuálních rizik a nebezpečí, která se v dané době vyskytují ve větší míře. V rámci této přípravy se policisté cvičí v dovednostech, které jsou momentálně nejvíce potřebné. Všechny zdatnosti, které policista získal během v základní odborné přípravy, jsou nezbytné pro výkon jeho služby. Díky těmto dovednostem je policista schopen chránit sebe i ostatní. Aby tyto dovednosti mohl využít v případě nouze, musí je pravidelně trénovat, což se většinou děje několikrát do roka během služební přípravy.⁵⁶

Služební příprava policistů je prováděna na základě závazného pokynu policejního prezidenta. Tento interní akt je označen jako pokyn policejního prezidenta č. 204 z roku 2024, který nahradil závazný pokyn policejního prezidenta označený jako č. 4 z roku 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky. Personální zajištění služební přípravy je prováděno odborným policistou, konkrétně instruktorem služební přípravy, který je absolventem kurzu kvalifikační přípravy a disponuje platným osvědčením. Instruktor je povinen vykonávat svou služební přípravu v minimálním rozsahu 350 hodin ročně. Služební příprava, včetně prověrky, se obvykle vykonává ve služebním oděvu a obuvi dle stanovených výstrojních předpisů.⁵⁷

⁵⁵ ČESKO. *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 204 ze dne 24. října 2024 o provádění služební přípravy.*

⁵⁶ SYCHROVÁ, S. *Výcvik Policie České republiky*: bakalářská práce. Praha: AMBIS Vysoká škola, a. s., 2022. Vedoucí bakalářské práce: Ing. Martina Aišmanová, MBA. Dostupné z WWW: https://is.ambis.cz/th/ass01/Bakalarska_prace_Vycvik_Policie_Ceske_republiky-Sychrova_Sabina_finalni_verze.pdf, 11 s.

⁵⁷ ČESKO. *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 204 ze dne 24. října 2024 o provádění služební přípravy.*

Aby policista mohl plnit své služební povinnosti na odpovídající pozici, je nezbytné systematicky získávat, udržovat a prohlubovat odbornou způsobilost prostřednictvím služební přípravy. Výcvik v rámci služby je diferencován podle rozsahu povinností a oprávnění policistů, které vyplývají z jejich obecné služby v bezpečnostních sborech, z profilových činností jednotlivých útvarů Policie České republiky nebo podle specifických služebních činností. Možnosti dalšího vzdělávání v rámci služební přípravy zahrnují školení, kurzy, stáže, semináře, studijní pobyty, výcviky a samostudia. Všichni policisté, pokud není v závazném pokynu uvedeno jinak, se v rámci svých služebních povinností účastní školení. Povinnosti uvedené ve služební přípravě je povinen plnit každý policista.⁵⁸

Neodmyslitelným znakem pro kategorizaci služebních funkcí do náležité skupiny je převládající typ činností vykonávaných při plnění služebních úkolů, konkrétně stupeň nebezpečnosti služebních zákroků, úkonů, případně jiných opatření. Dále jde o eventuálnost provedení služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků.⁵⁹

Policisté mají odpovědnost nejen za zajištění veřejného pořádku, ale i za správné a efektivní použití donucovacích prostředků. Tyto nástroje musí být ovládány způsobem, který je nejen účinný a spolehlivý, ale také plně v souladu s právními normami a předpisy. Je zásadní, aby policista při každém zásahu vždy zohlednil zákonnost použití donucovacích prostředků, což nejen chrání jeho právní pozici, ale i zajišťuje bezpečnost jeho samotného i ostatních. Kromě zvládnutí fyzických a technických aspektů musí policista při zákrocích také uplatnit účinné strategie, které mu pomohou minimalizovat rizika a zajistit, že jeho zásahy budou efektivní, ale přitom bezpečné.⁶⁰

Je nezbytné, aby měl vždy připravený plán a dovedl rychle vyhodnotit situaci, čímž se zvyšuje šance na úspěšné a bezproblémové provedení zákroku. K tomu se přidává i požadavek na udržování vysoké úrovně fyzické kondice, která je pro tuto profesi zásadní. Policista totiž nejen že potřebuje sílu, výdrž a obratnost pro konkrétní úkony, ale také musí být mentálně připraven čelit náročným a stresujícím situacím, které mohou

⁵⁸ ČESKO. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky.

⁵⁹ ČESKO. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky.

⁶⁰ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Služební příprava. In: *Policie.cz* [online]. © 2024 [cit. 2024-11-08]. Dostupné z WWW: <https://www.policie.cz/clanek/skolni-policejni-stredisko-galerie-soubory-sluzebni-priprava.aspx>.

nastat při výkonu jeho povinností. Kromě fyzické přípravy je rovněž nezbytné, aby si policista pravidelně doplňoval znalosti a dovednosti, které jsou pro výkon jeho profesního úkolu nezbytné. Tím, že se neustále vzdělává, zůstává schopný reagovat na nové výzvy a měnící se podmínky ve společnosti, čímž zajišťuje vysoký standard výkonu policejní služby.⁶¹

Cílem a předmětem služební přípravy je především získání, uchování a rozšíření základních informací, dovedností a praktických schopností potřebných pro bezpečné a kvalitní poskytování služeb veřejnosti. Součástí této přípravy jsou prověrky, které jsou v souladu s cíli programu pro danou skupinu. Služební příprava může mít mnoho podob, včetně fyzické, střelecké a taktické přípravy, které slouží k upevňování informací, praktických dovedností a fyzických schopností nezbytných pro výkon služby. Kromě toho školení pro konkrétní případy zaměřuje na typické situace, které mohou nastat při nasazení, a to na základě vyhodnocení získaných poznatků a zkušeností z minulých případů. Součástí této přípravy jsou také právní, psychologické, technické a taktické aspekty policejních zásahů, které jsou součástí komplexní výuky ve speciálně vybavených školicích střediscích (tzv. integrovaná policejní příprava).⁶²

Podle autora není služební příprava jednorázová, ale probíhá průběžně po celou kariéru policisty. Tím je zajištěno, že jejich znalosti a dovednosti zůstávají aktuální a v souladu s měnícími se zákony, závaznými pokyny, technologií a bezpečnostními hrozbami. Celkově služební příprava zajišťuje, že policisté budou schopni vykonávat svou práci profesionálně, efektivně a v souladu se zákonem.

⁶¹ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Služební příprava. In: *Policie.cz* [online]. © 2024 [cit. 2024-11-08]. Dostupné z WWW: <https://www.policie.cz/clanek/skolni-policejni-stredisko-galerie-soubory-sluzebni-priprava.aspx>.

⁶² ČESKO. *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky.*

4.3 Donucovací prostředky policie

Donucovací opatření jsou souborem převážně technických a materiálních prostředků, které mohou být využity v souladu se zákonem a za splnění stanovených podmínek. Jejich aplikace probíhá formou přímého nátlaku, kdy je obvykle fyzická osoba (násilník) donucena k plnění zákonných povinností nebo jí je zabráněno pokračovat v nelegálním jednání. Společným znakem těchto opatření je použití fyzické síly. Donucovací prostředky jsou nejčastěji nasazovány, když se osoba brání, což je obvykle projevuje aktivním odporem. Aktivní je chování, při němž osoba fyzicky brání policistovi v provedení jeho zákroku. Naopak pasivní odpor nastává, když osoba proti policistovi nevykonává násilí, ale pouze odmítá splnit jeho oprávněný pokyn, požadavek nebo výzvu, čímž může ohrozit bezpečnost lidí, majetku nebo veřejného pořádku. Represivní opatření mohou být rovněž použita vůči zvířatům nebo jiným subjektům.⁶³

V § 52 tohoto zákona jsou uvedeny donucovací prostředky, které upravuje a blíže stanoví zákon o policii. Tento paragraf poskytuje úplný seznam různých forem donucovacích prostředků, jež mohou policisté využít při plnění svých povinností. Žádné jiné metody donucení nejsou povoleny, kromě případů, kdy je použití takového opatření ospravedlněno (například v situacích nutné obrany či krajní nouze). Definice donucovacích prostředků je však dostatečně široká, což umožňuje zahrnout jak stávající, tak i nové prostředky, které mohou být vyvinuty v budoucnu.⁶⁴

V policejním zákoně je uveden taxativní výčet donucovacích prostředků, který začíná u písm. a) a končí u písm. q), kde jsou vyjmenována následující opatření: “Hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek, obušek a jiný úderný prostředek, vrhací prostředek mající povahu střelné zbraně podle jiného právního předpisu s dočasně zneschopňujícími účinky, vrhací prostředek, který nemá povahu zbraně podle § 56 odst. 5, zastavovací pás, zahrazení cesty vozidlem a jiný prostředek k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění odjezdu vozidla, vytlačování vozidlem, vytlačování štítem, vytlačování koněm, služební pes,

⁶³ MATES, P. HORZINKOVÁ, E. HROMÁDKA, M. RAJMAN, J. *Policejní právo – právní předpisy s komentářem*. Praha: Linde, 2009. ISBN 978-80-7201-672-3, 112 s.

⁶⁴ VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky. Komentář 2. vydání*. Praha: Nakladatelství C. H. Beck 2014. ISBN 978-80-7400-543-5, 207 s.

vodní stříkač, zásahová výbuška, úder střelnou zbraní, hrozba namířenou střelnou zbraní, varovný výstřel, pouta a prostředek k zamezení prostorové orientace.”⁶⁵

Autor se domnívá, že výběr konkrétního donucovacího prostředku závisí na povaze a intenzitě hrozby, které policista čelí, a vždy musí být podmíněn zásadami přiměřenosti a zákonnosti. Použití donucovacích prostředků je přísně regulováno a musí být v souladu s právními předpisy, které chrání jak bezpečnost veřejnosti, tak lidská práva jednotlivců. Tato regulace je vnímána pozitivně, neboť zajišťuje ochranu před zneužitím síly a zároveň podporuje důvěru veřejnosti v profesionalitu policejních složek.

Celkově lze konstatovat, že správné a odpovědné používání donucovacích prostředků je zásadní pro efektivní výkon policejní služby a ochranu veřejného pořádku. Policisté jsou školeni nejen v technických dovednostech, ale také v pravidlech a etice jejich použití, aby minimalizovali riziko zbytečného zranění nebo porušení práv osob, se kterými přicházejí do kontaktu. Kromě technických schopností je kladen důraz i na schopnost policistů rychle vyhodnotit situaci a přistupovat k ní s maximální opatrností, vždy v souladu s principy lidských práv a právního rámce. Tímto způsobem se nejen zajišťuje efektivnost donucovacích prostředků, ale rovněž se posiluje důvěra veřejnosti v práci policie.

⁶⁵ ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-10-22], částka 91. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bakalářské práce se autor soustředil na zjištění, jak probíhá profesní příprava příslušníků Policie České republiky a zkoumal možnost integrace prvků bojového umění aikido do tohoto výcviku. Pro získání potřebných informací zvolil kvalitativní metodu řízených rozhovorů. Rozhovory byly vedeny s dvěma policisty, kteří se podílejí na výcviku a přípravě svých kolegů, a součástí této části práce jsou také čtyři rozhovory s policisty pracujícími na obvodních odděleních. Každý rozhovor se skládal z deseti předem stanovených otázek. Na závěr kapitoly autor vyhodnotil a analyzoval získané odpovědi.

Vzorek dotazovaných účastníků

JN – Policista služebně zařazen na Školním policejním středisku, Krajské ředitelství policie Středočeského kraje,

TH – Policista služebně zařazen na Školním policejním středisku, Krajské ředitelství policie Středočeského kraje,

AP – Policista služebně zařazen na Službě pořádkové policie, Územní odbor Příbram, Obvodní oddělení Rožmitál pod Třemšínem,

JK – Policista služebně zařazen na Službě pořádkové policie, Územní odbor Příbram, Obvodní oddělení Dobříš,

JS – Policista služebně zařazen na Službě pořádkové policie, Územní odbor Příbram, Obvodní oddělení Dobříš,

MV – Policista služebně zařazen na Službě pořádkové policie, Územní odbor Příbram, Obvodní oddělení Rožmitál pod Třemšínem.

Kvalitativní výzkum za použití rozhovoru

1) Mohl byste se, prosím, představit a uvést, jak dlouho a kde u policie v současnosti pracujete? Jaké máte hodnostní označení a jaká je náplň Vašich služebních činností?

JN – Jmenuji se Jiří Nakládal a u policie jsem 20 let, moje hodnost je nadpraporčík. Jsem instruktor služební přípravy.

TH – Jmenuji se Tomáš Hnilička a pracuji jako metodik střelby na Krajského ředitelství policie Středočeského kraje plus jako instruktor služební přípravy. U policie jsem 18 let a jsem v hodnosti kapitán.

AP – Jmenuji se Aleš Pour a pracuji momentálně na Obvodním oddělení Policie, zkráceně OOP, v Rožmitále pod Třemšínem. V současné době jsem v plném výkonu téměř 4 roky a mám hodnost praporčík. Nyní působím v rámci pořádkové policie, a mojí náplní práce je dohled nad veřejným pořádkem, vedení trestního řízení a to především v režimu ZPR, což znamená „zkrácené přípravné řízení“. Dále je podstatnou částí mojí práce dohled nad BESIP.

JK – Jmenuji se Jiří Kétyi. U bezpečnostního sboru Policie České republiky jsem zhruba 6 let a moje hodnost je podpraporčík. Jsem služebně zařazen na Obvodním oddělení nacházející se na Dobříši. Na dotaz ohledně mých služebních činností mohu říci, že se podílím na dodržování veřejného pořádku, jak ve městě Dobříš, tak mimo ni. Vypomáháme kolegům ze služby dopravní policie, a to v případě provedení prvotních úkonů na místě. Dohlížím na pravidla tzv. BESIPu, což znamená „bezpečnost silničního provozu“. Dále eviduji přestupky či trestné činy a s tím spojenou administrativní činností. V některých případech spolupracujeme i s městskou policií.

JS – Jmenuji se Jakub Salinger. Pracuji na Obvodním oddělení na Dobříši a zde sloužím již 4 roky. Jsem v hodnosti podpraporčík a má náplň činností tvoří dozor nad veřejným pořádkem, příjmem oznámení a dozor nad BESIP.

MV – Jmenuji se Michal Vonášek a u policie jsem od února roku 2014, kdy jsem nejprve nastoupil na Oddělení hlídkové služby v Příbrami, poté na Obvodní oddělení v Příbrami, a pak nějakou dobu jsem byl na Obvodním oddělení na Dobříši. Momentálně jsem na Obvodním oddělení v Rožmitálu pod Třemšínem. Také jsem byl tři měsíce na výpomoci na Obvodním oddělení v Jesenici. Moje hodnost je praporčík.

2) Mohl byste specifikovat, jak probíhá služební příprava policistů a jaké jsou její hlavní cíle?

JN – Tak nejprve služební přípravu upravuje závazný pokyn, a hlavním cílem je, aby ten četník přežil, když se dostane do nějaké konfliktní situace. Služební příprava je rozdělena na střeleckou přípravu, na použití donucovacích prostředků a taktickou přípravu. V taktické přípravě se provádí taktika vozidel, budov, kontakty s osobami, od těch jednodušších po ty složitější, aktivní útočník a další. Donucovací prostředky samozřejmě od všeho, ať už je to od udržení si vzdálenosti, vytváření si prostoru úhybem, potažmo potom už, když člověk nechce, nevěří si jít do kontaktu s tím člověkem a pak přímo už jen úhyb, anebo potom kontakt s tím pachatelem a je to od úderů, kopů, hmatů, chvatů až po použití zbraně jako úder střelnou zbraní a varovný výstřel. Střelecká příprava se týká použití zbraně.

TH – Služební příprava je rozdělena podle skupin služební přípravy, od skupiny 1, které jsou speciální jednotky. Skupina 2, to jsou klasický policisté, jenž slouží na obvodních oddělení. Skupina 3, to jsou lidi většinou z kriminálek, zástupci vedoucích, vedoucí některých oddělení, a 4. třída je ten vyšší management. Co se týká služební přípravy pro druhou skupinu, která nás zajímá je to celkem šestnáctkrát do roka, s tím, že to máme rozdělený na dopoledne, kdy provádíme taktickou přípravu, a odpoledne máme střeleckou přípravu. Ta taktická příprava se skládá z donucovacích prostředků, jak teleskopu, použití slzotvorného prostředku, pádů, hmatů, chvatů atd. a pak je tam samozřejmě zahrnuta taktika na vozidlo, taktika na budovu, jak klasická taktika, tak i taktika při použití, nebo na aktivního útočníka. Pak tam máme zdravotvědu a vodní záchranu. Potom je střelecká příprava, která je taky na 8 bloků. Začínáme od základů, nějaká manipulace se zbraní bezpečná, nabíjení, vybíjení zbraně, bojové, taktické přebytí, střelba samotná, tasení z pouzdra až po nějakou jakoby složitější střeleckou přípravu, kdy využíváme kryty, střelbu z vozidla, střelbu z krytů atd.

AP – Školení spíše probíhá od vedoucího oddělení, že bych se snad účastnil školících seminářů, není pravda. Momentálně probíhá školení přes tzv. e-polis, což je snad ta nejhorší možnost, jelikož je to značně neefektivní. Dále je fyzická příprava, která probíhá na územním odboru jednou za měsíc, a tato je prováděna fyzicky, a dá se říci, že snad nějaký smysl má. V rámci této se policista dostane na střelnici.

JK – Naši služební přípravu, kterou vykonáváme a které se pravidelně podrobujeme, se skládá ze dvou částí a je zpravidla jednou měsíčně. První část začíná většinou tzv. „tělákem“, při kterém se trochu rozcvičíme a poté si zacvičíme. Potom to se obvykle, řekněme, vyučují a probírají různá témata, jako je např. použití teleskopického obušku při zákroku. Nazval bych to jako „tematické okruhy“. Taktéž máme specializované výcviky, které se zaměřují na taktiku. Především si nacvičujeme taktiku prohledávání budov, taktiku na aktivního střelce, anebo taktiku vstupů do místností. Ve druhé části máme střeleckou přípravu, kdy po fyzické části odjedeme na nedalekou střelnici, kde si zastrlíme. Střelby jsou probíhá zhruba osmkrát do roka.

JS – Zpravidla jednou měsíčně probíhá tělocvik, kde se cvičí různé taktiky s donucovacími prostředky, dále zdravotní, či různé typy taktik, jako je vstup do budov či místností. Po tomto se chodí na střelnici, kde se procvičuje střelba.

MV – Každý měsíc se zpravidla koná tělesná příprava, při které se cvičí různé taktiky spojené s donucovacími prostředky, zdravotní a různé postupy, jako například vstup do budov či místností. Po tomto cvičení se pokračuje na střelnici, kde se trénuje střelba.

3) Využívají se během služební přípravy prvky nebo techniky používané v bojových umění či bojových sportech?

JN – Používají se techniky z různých bojových sportů, ale celá služební příprava je zaměřená na donucovací prostředky, tak je stavěná, tak aby ji zvládnul i člověk, který netrénuje žádné bojové umění. Tudiž jsou tam jednoduché cviky, které zvládne opravdu každý, ale je to směs z různých bojových umění, ať už z boxu úder, ať to už může být aktivní kryt, porazy, taekdowny z jiu jitsu, páky. Je to prostě průřez, není to vyloženo o jednoho bojového sportu.

TH – Samozřejmě už to vychází nějakým způsobem z nějakých bojových sportů, nebo nějakých bojových umění. Od postoje až přes nějaké páky, pády atd., ale samozřejmě v současné době se ta služební příprava snaží pro ty policisty nějakým způsobem zjednodušovat, takže ty páky jsou co nejjednodušší, aby se dokázali za co nejkratší dobu naučit ti policisté, i když prakticky nic nedělají nějaké bojové sporty či bojové umění.

AP – Mohou se využívat, ale já je nikdy nevyužil. Moje ZOP (základní odborná příprava) probíhala v „covid režimu“ a výuka probíhala online. Tím pádem jsem o nich možná pouze slyšel přes můj počítač. Dále, při fyzické přípravě na územním odboru, si občas

zkusím techniky svedení protivníka na zem a také manipulaci s pepřovým sprejem a teleskopem.

JK – Jednoznačně mohu říci, že ano. Víím, že se používají některé prvky převzaté z bojových umění, ale nedokážu momentálně říci nějaký konkrétní, jelikož se v tomto příliš neorientuji. Z těchto bojových umění se využívají různé pákové techniky, shozy, čili svedení pachatele na zem, a další. Jednotlivé prvky jsou přizpůsobeny pro policii, aby v případě pachatelova odporu byly co nejmírnější.

JS – Používají, ale nikdy jsem žádný bojový sport nepraktikoval, a tak nedokážu k tomuto více říci.

MV – Nejsem v tomto ohledu znalec, ale myslím si, že se využívají.

4) Cvičíte osobně nějaký konkrétní bojový sport, nebo se věnujete některému bojovému umění? Máte osobní zkušenost s některým z nich?

JN – Z minulosti určitě, dělal jsem taekwondo, pak box, a od té doby se převážně věnuji boxu. Okrajově se zajímám o K1 a MMA.

TH – Tak v minulosti samozřejmě mám toho trošku víc, od musada přes kick box, thajský box, MMA či brazilské jiu jitsu. V současné době, teda už ze zdravotních důvodů, se pohybuju pouze v té služební přípravě, kdy člověk prakticky předává těm policistům získané zkušenosti a dovednosti.

AP – Nemám, v osobním životě se bojovým sportům nevěnuji.

JK – Odpovím krátce. Nemám, nemám zkušenost s bojovým uměním či sportem.

JS – Nevěnuji se žádnému bojovému sportu, a to ani v minulých letech.

MV – Ne, necvičím.

5) Myslíte si, že prvky používané v bojovém umění aikido mohou zlepšit připravenost policistů při provádění zákroků proti pachatelům?

JN – Některé prvky určitě, možná údery, určitě kryty .. obrana. Nemyslím si, že páky by byly úplně účinné, protože jsou technicky náročné a ne každý je zvládne. Pakliže je někdo umí používat a má to naučený, ať je klidně používá, ale není to pro každého. Takže bych spíš z toho využil maximálně údery, ale hlavně obranu, takže kryty, úhyby.

TH – Samozřejmě, co se týká aikida, nejsem úplně jakoby znalec tohoto bojového umění, ale myslím si, že každé bojové umění nebo sport nějakým způsobem tomu policistovi něco může dát, ale záleží jaká technika, čímž jednodušší technika bude, tím jednodušší proto nacvičení je. Samozřejmě, pokud techniky potřebujeme využívat, nebo na to nacvičení se potřebuje využívat více času, tak toho policista tolik nemá, pokud se tomu nevěnuje někde mimo policii.

AP – Využití těchto technik by mohlo přinést spoustu pozitiv, ale reálný dopad na praxi nejsem schopen posoudit, jelikož jsem s tím minimálně seznámen.

JK – Podle mého si myslím, že určité prvky používané v aikidu lze využít pro naši služební přípravu, kupříkladu techniky svedení pachatele k zemi, popř. vykrytí úderů ze strany agresivní osoby.

JS – Určitě ano, ale podle mého názoru by bylo zapotřebí přidat vícero hodin služební přípravy, neboť jak je to momentálně nastavené, tak nějaké učení se bojového sportu by bylo neúčelné.

MV – Asi určitě, každé bojové umění bude v souboji lepší než žádné bojové umění.

6) Myslíte si, že je možné zařadit techniky používané v bojovém umění aikido do služební přípravy policistů?

JN – Když už bych něco z toho používal, tak vyloženě základní techniky .. jednoduché techniky, nedělal bych nic složitějšího. Nic, kde se využívá síla, nebo potažmo váha mě jako obránce, protože policisté jsou různí, ať je to padesátikilová žena po stodvacetakilového vysportovaného frajera, takže je to strašně různý. Takže bych z toho využíval jednom ten základ, tak aby ho zvládnul opravdu každý.

TH – Něco málo jakoby ano. Samozřejmě nějaký postoj, který je vesměs stejný s těmi bojovými uměními, ale nejsem znalý všech technik, ale pokud to tomu člověku bude fungovat a je nějakým způsobem schopný použít tu techniku aikida, tak proč ne.

AP – U mladších kolegů určitě ano. A u těch starších, převážně těch, kteří jsou už pouze v kanceláři, ale přesto se musejí účastnit služební přípravy, by to bylo vyloženě neúčelné.

JK – Myslím si, že ano. Spíš by to bylo vhodné.

JS – Určitě ano, ale jak jsem již výše zmínil, tak by bylo nutno přidat větší časovou dotaci do služební přípravy.

MV – Dle mého názoru ano.

7) Je podle Vás důležité udržovat se v kondici pro případné zákroky proti pachatelům, kteří vyvolali aktivní nebo pasivní útok?

JN – Určitě by se měl každý policista připravovat neustále, protože výcvik u policie není dostatečný. Každý by měl trénovat ještě sám, ale začíná to fyzickou a pak přes i nějaký bojový sport. Takže určitě se udržovat fyzicky nadprůměrně, než je průměrný občan.

TH – Ano, samozřejmě určitě. Ta kondice už ze zákona by ten policista měl být nadprůměr toho klasického civilisty, takže určitě nějakým způsobem běhání, nějaká fyzická kondice atd. by měla být. Samozřejmě zaleží i na přístupu každého policisty, ale běh na dlouhou vzdálenost není úplně třeba, ale nějaká výbušná síla, výbušný běh, kdy se potřebuju z určitého místa dostat, nebo doběhnout pachatele a nějakým způsobem ho zpacifikovat, tak určitě nějaká základní fyzická, nebo nechci říct základní úplně, ale nadprůměrná fyzická kondice by tam měla být.

AP – Ano, je často při zákrocích třeba vyvinout fyzickou sílu, a proto je nutné být neustále v kondici.

JK – Je nutné být v kondici, a to hned z několika důvodů. Například, když pachatel začne utíkat, tak policista musí být schopen danou osobu dostihnout, anebo v případech, kdy policista provádí zákrok vůči pachateli, tak musí člověk vyvinout dostatečnou sílu, aby aktivní odpor překonal. Cílem je, aby celý zákrok úspěšně dokončil. Dále k otázce dodám, že je opravdu špatné, když se policista nikterak neudrhuje a nepracuje na sobě. V této práci to je potřeba.

JS – Jednoznačně ano, protože nikdy nevíte na koho narazíte, a proto je lepší být připraven než nepřípraven.

MV – Ano, udržování dobré kondice je klíčové pro efektivní a bezpečné provedení zákroků proti pachatelům.

8) Jaké donucovací prostředky jsou nejčastěji používány policií České republiky při zákrocích?

JN – Nejčastěji to budou pouta, ale spíš to budou hmaty, chvaty, a pak údery a možná teleskop jako obušek. Zařadil bych do těch častěji používaných i slzotvorný prostředek.

TH – Za mě to jsou hmaty, chvaty. Člověk potom ve stresu asi těžko si těžko vzpomíná, jestli má teleskop, jestli má slzotvorný prostředek, takže za mě to jsou hmaty, chvaty, pouta a samozřejmě dále to postupuje, tak jak ten člověk je nacvičený, nadřilovaný atd.

AP – Nejčastější jsou hmaty a chvaty, a hned po nich jsou pouta spolu s pepřovým sprejem a teleskopickým obuškem.

JK – Mezi zcela nejčastěji používané patří bezesporu hmaty a chvaty. Poté se někdy užijí údery a kopy. Dále se současně využívají pouta, ale ty jsou ve většině případů užity v kombinaci s jiným donucovacím prostředkem. A nesmíme zapomenout na teleskopický obušek, který já osobně moc nevyužívám, ale zařadil bych ho mezi používanější donucovací prostředky. Taktéž se během služby používají pepřové spreje, které za mě plní svoji funkci velmi dobře.

JS – Jedná se o hmaty, chvaty a pouta. Tyto donucovací prostředky většinou zcela postačují.

MV – Údery, teleskopický obušek, pepřový sprej a občas i hmaty.

9) Z čeho všeho se skládá služební příprava policistů?

JN – Ten základ je taktika, donucovací prostředky a střelecká příprava, a pak samozřejmě se k tomu váže i z těch speciálních činností zdravotně, protože tu musí zvládnout každý policista, jelikož to má v zákoně, že musí poskytnout první pomoc, pokud někoho zraní.

TH – Už jsem to vesměs říkal v té předchozí otázce. Je tady z těch taktických dovedností, jako je střelba, nebo nemyslím střelba, ale jakoby komunikace s pachatelem, dodržování vzdálenosti, všeobecné donucovací prostředky, poutání, použití teleskopu, slzotvorný prostředek, hmaty, chvaty atd. Dále se to skládá z té zdravotnické přípravy, z vodní záchrany a potom jsou ty střelby, kdy jsem odpověděl, již v předchozí otázce, která je rozdělená od začátku, kdy člověk, nebo ten policista se učí manipulovat se zbraní, tak aby

to bylo bezpečné až po nějaké složitější jako je střelba zpoza krytu, střelba z vozidla, střelba na více terčů atd.

AP – Odborná příprava, ta by měla být spíše upřednostněna, ale moc neprobíhá. Pouze jen z vlastní iniciativy. Dále střelecká příprava a fyzická příprava.

JK – Služební přípravu bych rozdělil na dva okruhy. První je část teoretická a druhá je praktická. V teoretické části nám jsou vysvětlovány různé problematiky, a to jak z hlediska práva, tak provedení. V té praktické části si vyzkoušíme dané techniky, osvojujeme si nové postupy a dovednosti. Jinak se služební příprava skládá z fyzické přípravy, střelecké přípravy, zdravotnické přípravy a zařadil bych sem i taktiku.

JS – Jednoduše řečeno se skládá z tělocviku, kde zacházíme s donucovacími prostředky, anebo se věnujeme zdravotnické přípravě, a pak dále ze střelecké přípravy.

MV – Služební příprava policistů se skládá z několika částí, včetně teoretického a praktického výcviku. Mezi hlavní složky patří výuka taktiky a techniky zásahů do budov, sebeobrany, používání donucovacích prostředků, zdravotvědy a střelecký výcvik.

10) Myslíte, že při zákroku proti pachateli policisté využívají dovednosti získané během služební přípravy, techniky z bojového umění nebo sportu, které praktikují, nebo kombinují různé přístupy a vlastní iniciativu pro překonání odporu pachatele?

JN – To, co se naučí, určitě i ti policajti, kteří nechodí nikam cvičit zvlášť bojové umění, tak se při služební přípravě a při ZOPce (základní odborné přípravě) něco naučí a pak toho využívají, ale je samozřejmě lepší, když ten policista má svojí nějakou osobní zkušenost z nějakého jiného bojového sportu, protože v té konfliktní situaci může člověka hodně ovlivnit adrenalin, a pak přestane přemýšlet a vzpomínat a začne dělat to, co má naučené. Takže jestli někdo chodí třikrát týdně na nějaké jiu jitsu a MMA, tak pak v té krizové situaci mu to sepne, protože přestane logicky přemýšlet a v paměti vyloví to, co má nadřilované a zažité, takže může využít i to.

TH – Já si myslím, že v tuto chvíli je služební příprava těch donucovacích prostředků je na tak slabé úrovni, že ten policista pokud nechodí sám někam trénovat, tak je to ryze o tom, co mu bude fungovat na té ulici. Pokud je zvyklý furt ty lidi porážet atd. a bude mu to fungovat, pokud není zvyknutý se s nimi rvát atd., tak bude problém. Pokud není schopný nebo není zvyklý používat teleskopický obušek, tak nebude používat teleskopický obušek. Bude to o tom ryze individuálnímu přístupu toho policisty, co

a čemu se věnuje. Samozřejmě, pokud se tady něco naučí je to super, ale myslím si, že pak je to hodně o tom, že využívají své věci, které mají naučené z civilního prostředí, nebo to je prostě štěstí.

AP – Můj pohled je takový, že když už je potřeba udělat zákrok, tak na to není moc času a prostě se to udělá, jak to zrovna je v tu danou chvíli nejvhodnější. Ze služební přípravy jsem toho zatím moc nevyužil.

JK – Během služby dochází ke kombinaci veškerých aspektů různých technik k dosažení daného cíle. Hlavní je vždy dostat pod kontrolu pachatele. Není využita pouze jedna technika či postup, ale vždy je to smíšené. Záleží hodně na situaci a na okolnostech, ale pokaždé si policista nějak musí poradit.

JS – Techniky učené policií se dle mého názoru skoro vůbec nevyužívají, kdy však věřím, že když někdo umí nějaký bojový sport či umění, tak ho v zákroku jistě využije.

MV – Pokud někdo aktivně dělá bojové sporty, tak určitě získané a osvojené dovednosti využije, ale každý zákrok je individuální a záleží na konkrétní situaci. Ale myslím si, že policisté především využívají svůj vlastní postup, jak zpacifikovat osobu.

Zhodnocení realizovaného výzkumu

V rámci rozhovorů s policisty různých oddělení a hodností jsme získali pohled na to, jak probíhá služební příprava, jaké bojové techniky se využívají a jaký vliv mohou mít bojová umění, konkrétně aikido, na zlepšení připravenosti policistů při provádění zákroků. Bylo také zjištěno, že policisté mají zkušenosti se služební přípravou, protože jsou ve služebním poměru po dobu 4, 6, 11, 18 nebo 20 let.

Služební příprava policistů je strukturována tak, aby se zaměřovala na dovednosti potřebné pro řešení konfliktů a krizových situací. Policisté se pravidelně podrobují přípravě, která zahrnuje střeleckou přípravu, taktiku, použití donucovacích prostředků a fyzickému tréninku. Cílem je připravit je na možné nebezpečné situace, kde se mohou setkat s aktivními útočníky nebo jinými nebezpečnými situacemi. Důležitou součástí přípravy je také zajištění zdravotní péče, protože každý policista by měl být schopen poskytnout první pomoc v případě zranění.

Ze druhé otázky bylo zjištěno, že služební příprava policistů je rozdělena do několika oblastí a zahrnuje taktické, střelecké a fyzické cvičení. Cílem přípravy je připravit policisty na různé situace, včetně konfliktů a střetů s agresivními osobami. Profesní příprava se skládá z výcviku s donucovacími prostředky, jako jsou teleskopy, pepřové spreje, pouta a samozřejmě i fyzické techniky jako údery, chvaty a páky, dále z taktických cvičení (například prohledávání budov nebo taktiky na aktivního útočníka) a střeleckého výcviku. Policisté jsou rozděleni do různých skupin, přičemž výcvik probíhá pravidelně, většinou jednou měsíčně, s fyzickými tréninky a taktickými scénáři. Střelecká příprava zahrnuje jak základní manipulaci se zbraní, tak i složitější situace, jako střelbu z krytů nebo z vozidla. Vyučování probíhá formou tematických okruhů a specializovaných výcviků. Výcvik se také zaměřuje na zdravotní péči a vodní záchranu.

Tato příprava má za cíl připravit policisty na širokou škálu situací, ať už se jedná o výtržníky, útočníky nebo situace vyžadující rychlou reakci. Někteří policisté zdůrazňují, že i když je služební příprava zaměřena na techniky a dovednosti, může být nedostatečná v některých oblastech. Například fyzická příprava a samotná střelecká cvičení se mohou zdát v některých případech neadekvátní reálným potřebám, a proto někteří doporučují doplnění dalších hodin výcviku.

Z další otázky vyplývá, že služební příprava policistů kombinuje techniky z různých bojových sportů, ale je navržena tak, aby ji zvládl i člověk bez zkušeností s bojovými uměními. Obsahuje jednoduché cviky a techniky, jako jsou údery z boxu, kryty, porazy a páky z jiu-jitsu, které jsou přizpůsobeny pro použití v praxi. Cílem je, aby se policisté naučili efektivní techniky co nejrychleji. Výuka se zaměřuje na zjednodušené verze pák a dalších technik, aby byly snadno aplikovatelné. Některé z těchto technik se využívají i při fyzické přípravě, například manipulace s pepřovým sprejem a teleskopem. Ačkoli se vychází z bojových sportů, příprava je upravena pro potřeby policie, aby zásahy byly co nejmírnější.

Pokud jde o techniky převzaté z bojových umění, jako je aikido, názory jsou smíšené. Někteří policisté jsou přesvědčeni, že některé základní prvky aikida, jako jsou techniky svedení pachatele na zem nebo kryty před údery, by mohly být přínosné v policejní praxi. Jiní však varují, že techniky aikida jsou příliš technicky náročné, a ne každému policistovi by vyhovovaly. Přesto existuje shoda v tom, že bojová umění, ať už jde o aikido, jiu-jitsu, nebo jiné, mohou nabídnout cenné dovednosti, které mohou zlepšit připravenost policistů v krizových situacích, a to zejména pokud jsou techniky zjednodušeny a přizpůsobeny reálným podmínkám. Využití těchto technik by mohlo přinést pozitivní výsledky, ale pro efektivní výuku by bylo potřeba více času na trénink. Celkově si myslí, že jakékoliv bojové umění je lepší než žádné, ale jeho implementace ve služební přípravě by si žádala více hodin a prostoru.

Jednoznačně bylo ze sedmé otázky zjištěno, že každý policista by se měl neustále připravovat a udržovat v dobré fyzické kondici, protože výcvik u policie není dostatečný. Měl by pravidelně trénovat, zejména zlepšovat svou fyzickou kondici nad úroveň průměrného občana, což zahrnuje běh, výbušnou sílu a další kondiční cvičení. Fyzická příprava je klíčová pro úspěšné zvládnutí zákroků, jako je pronásledování pachatelů nebo překonávání aktivního odporu během zásahu. Policisté, kteří se neudržují v kondici, podstupují riziko, že nebudou schopni efektivně reagovat v náročných situacích, a proto je udržování dobré kondice nezbytné pro bezpečné a účinné provádění zákroků.

Dále bylo z odpovědí zjištěno, že nejčastěji používané donucovací prostředky jsou hmaty a chvaty, následované pouty, slzotvorným sprejem, teleskopickým obuškem a údery. Hmaty a chvaty jsou považovány za základní, protože jsou efektivní i ve stresových situacích.

Z poslední otázky je patrné, že policisté se při služební přípravě naučí základní dovednosti, ale jejich efektivita závisí na individuálním přístupu a osobní zkušenosti s bojovými sporty. Ti, kteří aktivně trénují, jako například jiu-jitsu nebo MMA, mohou v krizové situaci automaticky využít naučené techniky, což jim pomáhá lépe reagovat na adrenalinový stres. Služební příprava je však často považována za nedostatečnou, a tak je důležité, aby se policisté sami dál vzdělávali a trénovali. V reálných zákrocích je používán mix technik podle aktuální situace, přičemž každý policista využívá to, co je mu nej přirozenější a co má osvojené z civilního života.

Na základě získaných odpovědí je možné doporučit zařazení některých prvků aikida do služební přípravy, zejména technik zaměřených na neutralizaci útočníků s minimálním použitím síly. Nicméně vzhledem k jeho komplexnosti a náročnosti na technickou dovednost není aikido zcela ideální pro každodenní použití v praxi policistů. Pokud by se tyto prvky měly zařadit, je nutné je přizpůsobit reálným podmínkám a zjednodušit je natolik, aby byly efektivní a snadno použitelné v krizových situacích.

Na závěr této kapitoly lze říci, že služební příprava je u Policie České republiky komplexním procesem, který vyžaduje nejen teoretické, ale i praktické dovednosti, a stále se hledají způsoby, jak ji zlepšit a přizpůsobit aktuálním potřebám a výzvám, kterým policisté čelí. Zatímco bojová umění mohou přinést cenné techniky pro zajištění veřejného pořádku, je nezbytné, aby byly tyto techniky přizpůsobeny konkrétním podmínkám, ve kterých policisté operují.

ZÁVĚR

Autor bakalářské práce se zabýval aikidem, zajímavým japonským bojovým uměním, které kombinuje tradiční bojové techniky s filozofickým a etickým poselstvím. Aikidó se soustředí na vytváření pozitivní a konstruktivní interakce mezi jednotlivci, nikoliv na ničení nebo zastrasování. Jeho hlavním cílem je pochopení a rozpoznání negativních emocí a agresivního chování, které mohou vyústit v konflikt.

Cílem bakalářské práce bylo zaměřit se na konkrétní bojové umění, aikido, a posoudit jeho využitelnost ve služební přípravě policistů, přičemž práce také charakterizovala toto bojové umění. Dalšími cíli práce bylo porovnat pojmy jako „bojového umění“ a „bojový sport“ a rozpoznat prostředky, které policisté využívají při výkonu své služby.

V teoretické části práce bylo zjištěno, že aikidó, ačkoli je relativně novější bojové umění vycházející z aikidžicu a vyvinuté ze základů samurajských tradic, spojuje historickou tradici s filozofií rovnováhy mezi vlastním chováním a okolním světem. Namísto destruktivní síly se zaměřuje na pákové taktiky a házení, čímž neutralizuje útoky využitím energie protivníka. Toto umění nejen učí sebeobranu, ale také podporuje etické chování a harmonii ve vztazích, což přispívá k lepšímu porozumění v osobním i společenském životě.

V praktické části práce se autor zaměřil na vlastní výzkum, při němž použil kvalitativní metodu řízených rozhovorů. Rozhovory byly vedeny s policisty České republiky. Na základě zjištěných informací lze doporučit, jak by aikido a podobná bojová umění mohla být zařazena do policejního výcviku v České republice. Klíčovým prvkem je přizpůsobení technik konkrétním podmínkám, ve kterých policisté operují, a jejich zjednodušení pro praxi. Aikido a další bojová umění mohou nabídnout cenné dovednosti, zejména v oblasti neutralizace útočníků s minimálním použitím síly. Nicméně, vzhledem k technické náročnosti některých technik je nezbytné tyto prvky upravit tak, aby byly efektivní a snadno aplikovatelné v krizových situacích, které policisté běžně zažívají. Doporučuje se zaměřit na základní techniky, jako jsou hmaty, chvaty, kryty a techniky svedení pachatele na zem, které jsou jednoduché, efektivní a snadno proveditelné. Tyto techniky by měly být součástí výcviku, protože jsou praktické a policisté bez předchozích zkušeností s bojovými sporty je mohou snadno aplikovat i ve stresových situacích.

Pro efektivní implementaci bojových umění do služební přípravy je však nezbytné věnovat těmto technikám více času. Doporučuje se rozšířit výcvik o pravidelný trénink, který by umožnil policistům lépe reagovat v krizových situacích. Aikido by se nemělo stát jediným přístupem, ale mělo by být kombinováno s technikami z jiných bojových sportů, jako je jiu-jitsu nebo MMA. Tato kombinace by policistům poskytla širší repertoár technik, který by pokryl různé typy konfliktů a krizových situací, čímž by se zvýšila jejich připravenost.

Důležitým faktorem pro efektivní zvládnání zákroků je také fyzická kondice. Policisté by měli pravidelně cvičit nejen bojové techniky, ale i svou fyzickou kondici. To je klíčové pro úspěšné provádění zásahů, jako je pronásledování pachatelů nebo překonávání aktivního odporu. Výcvik by měl být přizpůsoben individuálním potřebám policistů, protože mají různé fyzické schopnosti a zkušenosti. Mladší kolegové by mohli více využívat dynamické techniky, zatímco starší policisté by měli mít výcvik zaměřený na efektivní použití jednoduchých a snadno aplikovatelných technik, které zvládnou i ve stresových podmínkách.

Autor zastává názor, že lze doporučit začlenění některých prvků aikida do služební přípravy, avšak vzhledem k jeho složitosti a fyzickým nárokům není aikido ideální pro každodenní použití v praxi policistů. I přesto však některé techniky aikida, zaměřující se na využívání síly protivníka a deeskalaci konfliktů, mohou přinést hodnotu při speciálních výcvicích a v situacích, kde je kladen důraz na kontrolu a minimalizaci fyzické síly.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

1. COTTA, H. Jste mladí jako vaše klouby – Pohyb, sport, výživa, léčba. Praha: Baronet, 1995. 265 s. ISBN 80-85621-96-7.
2. FOJTÍK, I. *Aikidó – Cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. 108 s. ISBN 80-206-0372-7.
3. FOJTÍK, I. *Duch budó – O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. 252 s. ISBN 80-7198-376-4.
4. FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění – Karatedó, aikidó, kendó, džudó*. Praha: Olympia, 1999. 50 s. ISBN 80-7033-613-7.
5. FOURNY, D. *Encyklopedie sportu – Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. 372 s. ISBN 80-7321-079-7.
6. GABRIEL, M. *Box – Základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. 128 s. ISBN 978-80-271-9352-3.
7. HERZOGOVÁ, Z. *Policejní etika*. Praha: Zuzana Herzogová, 2003. 327 s. ISBN 80-238-9984-8.
8. HORÁČKOVÁ, D. *Kompenzační cvičení a strečink pro bojovníky*. Praha: Metodické středisko bojových sportů, 1992. 49 s. ISBN 978-80-900187-4-2.
9. MACEK, P. *Pořádková činnost policie (zvláštní část)*. Praha: Police History, 2003. 163 s. ISBN 80-86477-16-9.
10. MATES, P. HORZINKOVÁ, E. HROMÁDKA, M. RAJMAN, J. *Policejní právo – právní předpisy s komentářem*. Praha: Linde, 2009. 348 s. ISBN 978-80-7201-672-3.
11. PAGE, J. *Boj*. Praha: Egmont ČR, 2000. 32 s. ISBN 80-7186-470-6.
12. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. 151 s. ISBN 978-80-270-0664-9.

13. SHIODA, Y. SHIODA, G. *Total Aikido The Master Course*. Kodansha USA Inc, 2012. 210 s. ISBN 9781568364711.
14. STEVEN, J. *Aikido – The Way of Harmony*. Shambhala Publications Inc, 1984. 198 s. ISBN 978-0394714264.
15. UEŠIBA, K. *The Spirit of Aikido*. Kodansha USA Inc, 2013. 128 s. ISBN 978-0870118500.
16. UEŠIBA, M. *The Essence Of Aikido, The Spiritual Teachings Of Morihei Ueshiba*. Kodansha USA Inc, 2013. 200 s. ISBN 978-1568364698.
17. VAILLANT, D. *Aikido – Duch těla*. Praha: Vodnář, 1997. 312 s. ISBN 80-85255-98-7.
18. VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky. Komentář 2. vydání*. Praha: Nakladatelství C. H. Beck 2014. 483 s. ISBN 978-80-7400-543-5.
19. WECKAUF-HANZLOVÁ, I. WECKAUF, P. *Krav maga – Úvod, principy, techniky*. Praha: Nakladatelství PLOT, 2021. 256 s. ISBN 978-80-7428-373-4.

Elektronické zdroje

1. BETWEENMATES. Aikido a Kung fu. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. 2025 [cit. 2025-02-05]. Dostupné z WWW: <https://cs.weblogographic.com/difference-between-aikido-and-kung-fu-9330>.
2. BOJOVÁ UMĚNÍ. In: *Svetvolnehocasu.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-23]. Dostupné z WWW: <https://www.svetvolnehocasu.com/cz/16-bojova-umeni.html>.
3. BOJOVÁ UMĚNÍ. In: *Bojovaumeni.webnode.cz* [online]. 2011 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://bojovaumeni.webnode.cz/>.
4. BOJOVÉ UMĚNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY: JAK SI VYBRAT TO PRAVÉ? In: *Fights.cz* [online]. 06. 11. 2023 [cit. 2024-11-23]. Dostupné z WWW: <https://www.fights.cz/komercni-sdeleni/bojove-umeni-pro-zacatecniky-jak-si-vybrat-to-prave-570210>.
5. CO JE TO AI KI DÓ. In: *Aikidoml.cz* [online]. 2024 [cit. 2024-10-25]. Dostupné z WWW: <https://aikidoml.cz/o-aikido/vice-o-tom-co-aikido-je/>.

6. DUBOVSKÝ, T. Aikido. In: *Aikido-brno.eu* [online]. 2024 [cit. 2024-10-31]. Dostupné z WWW: <https://aikido-brno.eu/aikido/>.
7. NEIL, O. Bojové umění nebo Bojový sport. In: *Kodokan-Judo.cz* [online]. 2007 [cit. 2024-10-25]. Dostupné z WWW: <https://www.kodokan-judo.cz/stranka-bojove-umeni-nebo-bojovy-sport-36>.
8. NEJPOPULÁRNĚJŠÍ BOJOVÉ SPORTY: KDY S NIMI ZAČÍT A JAKÉ MAJÍ BENEFITY? In: *Refcoach.cz* [online]. 30. 08. 2022 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://www.refcoach.cz/clanky/sport-deti/nejpopularnejsi-bojove-sporty-kdy-s-nimi-zacit-a-jake-maji-benefity/>.
9. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Služební příprava. In: *Policie.cz* [online]. © 2024 [cit. 2024-11-08]. Dostupné z WWW: <https://www.policie.cz/clanek/skolni-policejni-stredisko-galerie-soubory-sluzebni-priprava.aspx>.
10. SYCHROVÁ, S. *Výcvik Policie České republiky*: bakalářská práce. Praha: AMBIS Vysoká škola, a. s., 2022. 85 s. Vedoucí bakalářské práce: Ing. Martina Aišmanová, MBA. Dostupné z WWW: https://is.ambis.cz/th/ass01/Bakalarska_prace_Vycvik_Policie_Ceske_republiky-Sychrova_Sabina_finalni_verze.pdf.
11. VÁMOŠOVÁ, K. 5 důvodů, proč se věnovat bojovým uměním. In: *Waragod.cz* [online]. 21. 07. 2021 [cit. 2025-03-15]. Dostupné z WWW: <https://www.waragod.cz/zajimavosti/5-duvodu-proc-se-venovat-bojovym-umenim/>.

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In: *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-10-22], částka 91. Dostupné z WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>.

Ostatní zdroje

1. ČESKO. *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky*.

2. ČESKO. *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 204 ze dne 24. října 2024 o provádění služební přípravy.*

SEZNAM ZKRATEK

ČR – Česká republika,

IACP – (Internation Association of Chiefs of Police) “Mezinárodní asociace policejních náčelníků”,

KO – Knockout “Knokaut, rozhodující, uzemňující úder”,

MMA – (Mixed Martial Arts) „Smíšená bojová umění“,

PČR – Policie České republiky.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Rozhovor

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Rozhovor

- 1) Mohl byste se, prosím, představit a uvést, jak dlouho a kde u policie v současnosti pracujete? Jaké máte hodnostní označení a jaká je náplň Vašich služebních činností?
- 2) Mohl byste specifikovat, jak probíhá služební příprava policistů a jaké jsou její hlavní cíle?
- 3) Využívají se během služební přípravy prvky nebo techniky používané v bojových umění či bojových sportech?
- 4) Cvičíte osobně nějaký konkrétní bojový sport, nebo se věnujete některému bojovému umění? Máte osobní zkušenost s některým z nich?
- 5) Myslíte si, že prvky používané v bojovém umění aikido mohou zlepšit připravenost policistů při provádění zákroků proti pachatelům?
- 6) Myslíte si, že je možné zařadit techniky používané v bojovém umění aikido do služební přípravy policistů?
- 7) Je podle Vás důležité udržovat se v kondici pro případné zákroky proti pachatelům, kteří vyvolali aktivní nebo pasivní útok?
- 8) Jaké donucovací prostředky jsou nejčastěji používány policií České republiky při zákrocích?
- 9) Z čeho všeho se skládá služební příprava policistů?
- 10) Myslíte, že při zákroku proti pachateli policisté využívají dovednosti získané během služební přípravy, techniky z bojového umění nebo sportu, které praktikují, nebo kombinují různé přístupy a vlastní iniciativu pro překonání odporu pachatele?