

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

EFEKTIVITA A MOŽNOSTI VYUŽITÍ VYBRANÝCH BOJOVÝCH UMĚNÍ A SPORTŮ V PROFESNÍ PŘÍPRAVĚ PŘÍSLUŠNÍKŮ POLICIE ČR

Autor práce: Petr Sadílek, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

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

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2025

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

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Petr Sadílek, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Efektivita a možnosti využití vybraných bojových umění a sportů v profesní přípravě příslušníků Policie ČR

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Effectiveness and Possibilities of Using Selected Martial Arts and Sports in the Professional Training of Members of the Police of the Czech Republic

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

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

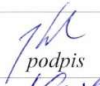
Datum zadání bakalářské práce: listopad 2024

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem práce je zhodnotit úroveň profesní přípravy příslušníků Policie ČR v Plzeňském kraji a využití získaných znalostí přímo ve službě. Vedlejším cílem je zjistit, v jakém rozsahu a zda se policisté věnují bojovým uměním či sportům ve volném čase.

Student: Petr Sadílek, DiS.	24.11.2024 datum	 podpis
Vedoucí práce: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.	24.11.2024 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	16.12.2024 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	11.12.2024 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	20.1.2025 datum	 podpis



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

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

.....

Děkuji vedoucí(mu) bakalářské práce JUDr. Milanu Kocíkovi, MBA, LL.M.,
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

SADÍLEK, P. *Efektivita a možnosti využití vybraných bojových umění a sportů v profesní přípravě příslušníků PČR: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2025. 63 s. Vedoucí bakalářské práce: JUDr. Milan Kocík, MBA, LL.M.

Klíčová slova: bojové umění, bojové sporty, systém reálné sebeobrany, profesní příprava, policie České republiky

Bakalářská práce (dále jen „práce“) pojednává o problematice týkající se využití bojových umění a sportů v profesní přípravě příslušníků Policie ČR. V práci jsou popsány rozdíly mezi bojovým uměním, bojovým sportem a systémem reálné sebeobrany. Následně je v práci zpracován systém reálné sebeobrany Krav Maga, jeho vznik, historie, základní techniky a jejich využití. Jsou definována základní oprávnění policisty, výčet donucovacích prostředků, jejich stručný popis a základní použití.

Teoretická část se primárně věnuje systému reálné sebeobrany a základním pojmům.

Praktická část práce je věnována dotazníkovému šetření, které bylo provedeno výhradně mezi příslušníky Policie České republiky (dále jen „policie“) v rámci Plzeňského kraje. Data, která byla získána prostřednictvím dotazníků, byla vyhodnocena v závěrečné části práce. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda jsou policisté v Plzeňském kraji spokojeni s úrovní profesní přípravy, a také zda se věnují bojovým uměním nebo sportům ve svém volném čase a v jakém rozsahu. Získaná data sloužila také k ověření hypotéz.

ABSTRACT

SADÍLEK, P. Effectiveness and Possibilities of Using Selected Martial Arts and Sports in the Professional Training of PČR Members: *Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2025. 63 pgs. Supervisor: JUDR. Milan Kocík MBA

Key words: martial arts, combat sports, real self-defense system, professional training.

This bachelor's thesis (hereinafter referred to as "the thesis") addresses the issue of using martial arts and combat sports in the professional training of members of the Police of the Czech Republic. The thesis describes the differences between martial arts, combat sports, and real self-defense system. Furthermore, it examines the real self-defense system Krav Maga, including its origins, history, basic techniques and their applications. The thesis also defines the fundamental rights of police officers, provides an overview of coercive measures, and describes their basic use.

The theoretical part primarily focuses on the real self-defense system and fundamental concepts.

The practical part of the thesis is dedicated to a questionnaire survey conducted exclusively among police officers in the Plzeň Region. The data obtained through the questionnaires were analyzed in the final part of the thesis. The aim of the research was to determine whether police officers in the Plzeň Region are satisfied with the level of their professional training and whether they engage in martial arts or combat sports in their free time, as well as to what extent. The collected data also served to verify the established hypotheses.

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíl a metodika bakalářské práce	12
2 Rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem a sebeobranou.....	13
2.1 Bojová umění	13
2.2 Bojové sporty	13
2.3 Systém reálné sebeobrany	14
3 Krav Maga.....	15
4 Historie.....	16
4.1 Zakladatel Krav Maga	16
5 Principy Krav Maga	18
5.1 Vlastní bezpečnost je vždy na prvním místě	18
5.2 Princip jednoduchosti - více je méně.....	18
5.3 Používat všechny zbraně a nástroje, včetně rukou, nohou a jiných částí těla ..	18
5.4 Žádné strnulé pohyby a techniky.....	18
5.5 Princip neustálého pohybu	19
5.6 Princip používání reflexů	19
5.7 Zaměření se na zranitelná místa na lidském těle	19
5.8 Princip využití svých silných stránek	20
5.9 Princip použití silnější strany těla	20
5.10 Dostat útočníka pod kontrolu	20
5.11 Vždy předpokládat ozbrojený útok	20
5.12 Bránit se energicky a rozhodně	21
6 Údery.....	22
6.1 Přímý úder (direkt)	22
6.1.1 Přímé údery v Krav Maga.....	22

6.1.2	Přímé údery v Karate	22
6.1.3	Přímé údery v Boxu	23
6.2	Hák	23
6.3	Zvedák	23
6.4	Haymaker (úder otevřenou dlaní).....	24
6.5	Kladivový úder	24
6.6	Loket.....	24
7	Kopy.....	25
7.1	Frontkick (čelní kop)	25
7.2	Lowkick (nízký obloukový kop)	25
7.3	Kop kolenem	26
8	Páky a škrcení	27
8.1	Páky	27
8.2	Škrťící chvaty.....	27
9	Specifika profesní sebeobraný	28
9.1	Fyzická kondice.....	28
9.1.1	Síla	28
9.1.2	Rychlost	29
9.1.3	Vytrvalost.....	29
10	Donucovací prostředky	30
10.1	Přiměřenost postupu.....	30
10.1.1	Bezdůvodná újma.....	31
10.2	Obecné ustanovení § 51	31
10.3	Donucovací prostředky dle § 52 a), zákona o policii	32
10.3.1	Hmaty.....	32
10.3.2	Chvaty	32
10.3.3	Údery.....	33
10.3.4	Kopy.....	33

10.3.5	Zákrok	34
11	Služební příprava Policie České republiky	35
11.1	Skupina 1	36
11.2	Skupina 2	37
11.3	Skupina 3	37
11.4	Skupina 4	37
12	Empirická část	38
12.1	Stanovení cílů a hypotéz	38
12.2	Technika sběru dat	39
12.3	Dotazníkové šetření	40
12.4	Hypotézy	55
	Závěr	56
	Seznam použitých zdrojů	58
	Seznam příloh	60

Úvod

Téma, které bylo vybráno autorem této práce, je ve vztahu ke studijnímu programu a zabývá se systémem reálné sebeobrany Krav Maga. Tento systém je ve velké míře používán během výcviku ozbrojených složek po celém světě. Autor zpracoval toto téma proto, neboť se věnuje tréninku bojových umění a sportů 30 let, téměř 10 let pracoval jako strážník Obecní Policie, následně v roce 2013 vstoupil do služebního poměru k policii. Po absolvování základní odborné přípravy nastoupil na Oddělení hlídkové služby, kde působil téměř tři roky. Během této doby získal bohaté zkušenosti z hlediska využití profesní sebeobrany, a to jak během služební přípravy, tak následně během zákroků samotných. Autor si vybral toto téma také z hlediska toho, že profesní sebeobrana a zákroky policie jsou v dnešní době poměrně diskutovány a to jak prostřednictvím veřejnosti, tak mezi příslušníky policie.

Tato práce popisuje rozdíly mezi bojovým uměním, bojovým sportem a systémem reálné sebeobrany, který vznikl v Izraeli. Popisuje také jeho vznik, historii, principy a rozdělení. Díky své efektivnosti a rozmanitosti obsahuje nácviky technik se zbraní, tak i beze zbraně. Z tohoto důvodu má svoje využití při výcviku ozbrojených složek a také v civilním sektoru.

Autor během zpracování teoretické části práce čerpá z odborných literárních děl, jejichž autoři jsou uznávanými odborníky v této problematice. Práce obsahuje také zákonné ustanovení, týkající se přiměřenosti prováděných zákroků, popsány zde budou donucovací prostředky, hmaty, chvaty, údery a kopy. Dále autor popisuje rámcový obsah služební přípravy policistů, jejich rozčlenění do skupin podle oblastí jejich působení a jejich charakteristiku. Při tomto popisu a rozčlenění je čerpáno z interních aktů policie.

Praktická část je řešena pomocí sběru kvantitativních dat, jež budou získána prostřednictvím dotazníku, který se bude skládat z otázek zaměřených na spokojenost policistů s rozsahem služební přípravy, a dále na techniky sebeobrany, které v rámci služební přípravy procvičují, a jejich použitelnost během služebních zákroků. Dalším cílem je zjistit, zda policisté trénují ve svém volném čase bojové sporty nebo bojová umění a v jakém rozsahu, jestli policisté znají systém reálné sebeobrany Krav Maga a pokud ano, zda tento systém cvičí a jaké je dle jejich názoru jeho využití při provádění

služebních zákroků. Sestavený dotazník bude předložen příslušníkům Policie České republiky Krajského ředitelství Plzeňského kraje, kteří jsou v přímém výkonu služby.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Tato bakalářská práce se zabývá systémem reálné sebeobrany Krav Maga, jeho využitím a efektivitou v profesní sebeobraně příslušníků policie.

Za tímto účelem bude v teoretické části popsána historie a vznik tohoto systému reálné sebeobrany. Dále jsou v této práci popsány základní pojmy a zákonná oprávnění příslušníků policie, a to z hlediska přiměřenosti během provádění zákroku. Bude využito informací získaných studiem odborné literatury, která se zabývá touto tematikou a zákonnými normami.

V praktické části, která bude řešena vyhodnocením získaných kvantitativních dat ze sestaveného dotazníku, bude vyhodnocena spokojenost policistů se služební přípravou a její úrovní. Dále bude hodnoceno, zda se policisté ve svém volném čase věnují bojovým sportům nebo bojovým uměním, jestli znají systém reálné sebeobrany Krav Maga, a pokud ano, zda ho trénují a jaká je dle jejich názoru využitelnost tohoto systému ve služební přípravě a během zákroku proti pachateli.

2 Rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem a sebeobranou

2.1 Bojová umění

Bojová umění jsou rozsáhlé systémy praxí a tradic boje, cvičí se z důvodu sebeobrany nebo duševního a fyzického rozvoje.¹

Jak již výše uvedená definice napovídá, bojová umění mají více cílů. Velkou pozornost věnují bojová umění fyzické zdatnosti, zlepšování dovedností a pohybu. Svoji roli zde hraje tradice, nošení příslušného oděvu a důraz je kladen i na charakter a postoj studenta. Zejména bojová umění pocházející z Asie se vyznačují rozvojem filozofických myšlenek a striktním dodržováním rituálů. Mezi nejznámější bojová umění patří Aikido, Karate, Kung-fu, Eskrima či brazilská Capoeira.²

2.2 Bojové sporty

Bojovými sporty se rozumí druhy sportu a pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých bojových umění a ze cvičení se zbraní a ještě dnes se jich využívá při soubojích nebo slouží k sebeobraně.³

Jak už název a definice napovídá, jedná se o sport, ve kterém platí jasně daná pravidla. Bojovníci jsou rozděleni podle věku, váhových kategorií a podle pohlaví. Používají se ochranné pomůcky, aby se minimalizovalo riziko zranění. Principem bojového sportu je snaha porovnat si svoje dovednosti a zvítězit nad soupeřem. Mezi nejznámější bojové sporty patří klasický Box, Kickbox, MMA, Jiu-jitsu či Judo.⁴

¹ *Bojová umění*. Online. Bojová umění. 2011. Dostupné z: <https://bojovaumeni.webnode.cz/>. [cit. 2025-02-02].

² HANZAL a, I WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s. 9, ISBN 978-80-7428-373-4.

³ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. 7056. Praha: Naše vojsko, 2010. s 9, ISBN 978-80-206-1138-3.

⁴ HANZAL, I. a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021, s. 9, ISBN 978-80-7428-373-4.

2.3 Systém reálné sebeobrany

Systém reálné sebeobrany představuje systém fyzického, psychologického i taktického tréninku, který připraví obránce na veškeré možné i nemožné životní situace, agrese a násilí, při zachování vlastního života a zdraví a strávení v bojové situaci nejkratší možný čas.⁵

Pokud dojde v reálném životě ke konfliktu, rozhodně to nebude vypadat jako ve filmech nebo ve sportu, jak si lidé často myslí. V reálném světě se bude jednat o nebezpečnou, ne-li fatální situaci, proto je trénink reálné sebeobrany velmi důležitý.⁶

Systémy reálné sebeobrany jsou velice účinné a nekompromisní. Jsou založeny na přístupu, který předpokládá, že útočník bude vždy větší a bude mít fyzickou převahu. Systémy reálné sebeobrany se také vyznačují tím, že jsou bez pravidel. Mezi nejznámější systémy reálné sebeobrany patří Krav Maga, Panantukan, Defendo nebo brazilské Jiu-jitsu.⁷

⁵ JANOUŠEK, M. *Krav Maga, Kapap: izraelské reálné sebeobrany*. Prostějov: Computer Media, 2022 s. 9, ISBN 9788074024412.

⁶ SUTTON, Ch. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. 7682. Praha: Naše vojsko, 2018, s. 40, ISBN 978-80-206-1750-7.

⁷ JANOUŠEK, M. *Krav Maga, Kapap: izraelské reálné sebeobrany*. Prostějov: Computer Media, 2022, s. 12, ISBN 9788074024412

3 Krav Maga

Je systém reálné sebeobrány, který vznikl v Izraeli. Nejedná se ani o bojové umění, ani o bojový sport. Krav Maga je systém reálné sebeobrány se zaměřením na situace, které mohou vzniknout během dne. Nebere v potaz pohlaví, váhové kategorie ani věk. Nebere ohled na to, odkud přichází útok, a jestli útočník útočí kopem nebo úderem. Neřeší, zda obránce bojuje raději v postoji nebo na zemi. Na rozdíl od bojového umění nebo bojového sportu nemá žádná pravidla a omezení. Jediné pravidlo, je to, aby se obránce nezranil. V Krav Maga je povoleno vše a to doslova. Záměrem je naučit obránce, jak se ubránit bez použití síly. Díky tomu se Krav Maga velice přibližuje reálnému boji.

Trénink je zaměřen na různé druhy ohrožení. Např. jeden útočník, boj na zemi, boj v postoji, se zbraní nebo beze zbraně, popř. boj proti více útočníkům. Systém Krav Maga pamatuje také na osoby s nadváhou nebo s omezenou schopností pohybu. Techniky jsou postavené na jednoduchosti, přirozených instinktech a reflexech. Krav Maga vychází z předpokladu, že oběť je během útoku pod velkým stresem a tlakem, kdy v takových situacích člověk není schopen použít mnohdy komplikovanou sestavu pohybů. Z tohoto důvodu je kladen důraz na trénink při velké fyzické zátěži, v rozličných situacích a nejrůznějším prostředí.⁸

⁸ FELDT, G. *Sebeobrana pro ženy s krav maga*. Olomouc: ANAG, 2020, s. 15-17, ISBN 978-80-7554-291-5.

4 Historie

Krav Maga jako systém reálné sebeobrany vznikl v Izraeli. Ten jako takový vznikl v květnu roku 1948, kdy byla v sále Tel Avivu vyhlášena jeho nezávislost. Bohužel to mělo za následek, že hned druhý den po vyhlášení nezávislosti byl Izrael napaden arabskými sousedními státy. Tím začala 1. válka o nezávislost, která skončila příměřím v červenci roku 1948. Historie státu je taková, že Izrael žije prakticky dodnes v neustálé válečné bdělosti. Díky tomu neomezují zákony v Izraeli nošení a použití střelné zbraně. Nošení pistole je zde bráno jako samozřejmost. Je to jako u nás řízení auta. V Izraeli prochází vojenskou službou nejen muži, ale i ženy, jejichž vojenská služba trvá necelé dva roky a ženy si během této doby osvojí zacházení se zbraněmi. Díky tomu tak může každý přispět v případě nebezpečí nebo útoku k obraně. Na základě tohoto muselo logicky dojít ke vzniku takové sebeobrany, která bude jednoduchá, nekompromisní a musí být v reálném boji schopná eliminovat útočníka v krátkém čase natolik, aby v útoku nemohl dále pokračovat. Proto byl vytvořen systém reálné sebeobrany Krav Maga, což hebrejsky znamená „boj zblízka“. Pro izraelce znamená slovo KRAV vždy boj nebo konflikt.⁹

4.1 Zakladatel Krav Maga

Zakladatelem tohoto systému reálné sebeobrany byl Imi Lichtenfeld. Narodil se v dnešní Bratislavě 26. května 1910. Jeho otcem byl Samuel Lichtenfeld. Byl to velice svérázný muž, který prožil své mládí u cirkusu, měl bohaté zkušenosti se sportem a s bojovými uměními, 20 let se věnoval řeckořímskému zápasu a vzpírání. Rád předváděl svoji sílu. Pro zájemce o sport měl Imiho otec v Bratislavě otevřenou posilovnu HERCULES, která sloužila k rozvíjení síly a obratnosti. Otec Imiho Lichtenfelda podporoval ve sportech, proto se jim Imi od útlého mládí věnoval. Vynikal v plavání, poté v gymnastice, později se věnoval (stejně jako jeho otec) řeckořímskému zápasu a boxu v lehké a střední váze. Následně se věnoval už jen řeckořímskému zápasu, a to jak ve funkci trenéra, tak i jako zápasníka, kdy v soutěžích získal každoročně nějaké vítězství.

Ve 30 letech se z Imiho stal nekorunovaný vůdce skupiny mladých Židů, z nichž většina byli vzpěrači, zápasníci nebo boxeři a to díky tomu, že kvůli zhoršující se situaci

⁹ JANOUŠEK, M. *Krav Maga, Kapap: izraelské reálné sebeobrany*. Prostějov: Computer Media, 2022, s 14-16, ISBN 9788074024412.

v Bratislavě začali fašistické a antisemitské pouliční boje. Během těchto bojů se Imi se svojí skupinou snažil zabránit vstupu antisemitských agresorů do židovské čtvrti. Díky těmto aktivitám se v roce 1940 dostal Imi do hledáčku místních úřadů, které převzaly fašistické názory a posílaly Židy na jistou smrt do koncentračních táborů. Z tohoto důvodu nastoupil Imi na poslední loď plující s emigranty do Palestiny a opustil Bratislavu, kde zanechal nejen svoji rodinu, ale i domov a přátele. Měl štěstí, neboť se této lodi podařilo prorazit nacistickou blokádu. Jeho cesta do Palestiny trvala dlouhé dva roky. V roce 1944 se díky svým schopnostem stal uznávaným trenérem plavání, práce s nožem, zápasu, zlepšování fyzické kondice u speciálních jednotek *Hagany* a *Palmach*. Tyto speciální jednotky byly předchůdci dnešních Izraelských obranných sil IDF. V době vzniku Izraele, což bylo v roce 1948, se začaly tvořit obranné síly. Imi Lichfenteld se stal hlavním instruktorem těchto sil a působil zde zhruba 20 let. Během této doby vytvořil a zdokonalil systém boje zblízka Krav Maga.

Po ukončení aktivní služby u Izraelských obranných sil Imi soustavně zlepšoval svoji Krav Maga a to tak, aby byla použitelná i pro civilní obyvatelstvo a to bez ohledu na fyzickou kondici a připravenost obránce. Cílem bylo, aby mohl obránce předejít jakémukoli útoku. Imi založil úplně první organizaci s názvem *AGUDA*, a ve snaze oslovit co největší počet lidí otevřel dvě školící střediska. Jedno školící středisko bylo v Tel Avivu a druhé v Netanji, kde Imi Lichfenteld bydlel.

V roce 1978 byla založena organizace s názvem *IKMA* (Israeli Krav Maga Association), která vyučovala Krav Maga nejen v Izraeli, ale i v zahraničí.¹⁰

¹⁰ *Kravmaga Defensive tactics system*. Online. Kravmaga Defensive tactics system. Dostupné z: <https://www.kravmaga.cz/historie/>. [cit. 2025-03-09].

5 Principy Krav Maga

5.1 Vlastní bezpečnost je vždy na prvním místě

Vlastní bezpečnost je jedním ze základních principů Krav Maga, neboť i drobné zranění obránce může být ve prospěch útočníka. Obránce vždy musí počítat s tím, že při střetu utrpí nějaké zranění. Proto si musí zautomatizovat opatření, mezi která patří vzdálenost, správné načasování, krytí a používání technik, které minimalizují zranění. Nejlepším výsledkem v sebeobraně je to, pokud je obránce schopen se konfliktu zcela vyhnout.¹¹

5.2 Princip jednoduchosti - více je méně

Pokud již ke konfliktu skutečně dojde, není třeba používat komplikované pohyby, obzvlášť, když proti obránci stojí několik protivníků. V případě konfliktu by měl obránce použít co nejjednodušší a nejpřímější způsob obrany. Při útoku je třeba jednat rozhodně a přímo. V žádném případě není čas na použití komplikovaných pohybů.¹²

5.3 Používat všechny zbraně a nástroje, včetně rukou, nohou a jiných částí těla

K sebeobraně se dá použít celá řada zbraní. Mezi ty nejzákladnější patří lidské tělo, které obránci poskytuje ruce, lokty, nohy, kolena a hlavu. Dále jsou to zbraně, které jsou k sebeobraně určeny, např. pepřový sprej. K sebeobraně lze také využít předměty, jako jsou klíče nebo stočený časopis. Základem je, aby byl obránce schopen zbraň nebo předmět efektivně použít.¹³

5.4 Žádné strnulé pohyby a techniky

Během sebeobrany na ulici platí jen jediné pravidlo. Dovoleno je naprosto vše, co funguje. Sebeobrana není bojový sport s pravidly a rozhodčím. Obránce by nikdy neměl omezovat svoje smysly, měl by mít stabilní postoj, být uvolněný, kontrolovat

¹¹ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 22, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹² HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 23, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹³ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 24, ISBN 978-80-7428-373-4.

okolí, mít ruce před sebou a snažit se improvizovat. Pokud byla nějaká technika během sebeobrany neúčinná nebo neúspěšná, musí obránce použít techniku jinou.¹⁴

5.5 Princip neustálého pohybu

Jeden ze základů, na kterém Krav Maga staví, je pohyb. Pokud obránce nemá problém s během, úhyby a flexibilitou, bude mít během situace, kdy se bude muset bránit, velkou výhodu. Z toho vyplývá, že obránce by si měl vybírat co možná nejvýhodnější pozici, která je vzhledem k dané situaci možná. Velkým problémem mohou být místa se stísněným prostorem, jako je například roh v místnosti, výtah, nebo prostředek veřejné dopravy.¹⁵

5.6 Princip používání reflexů

Během útoku není čas na přemýšlení, neboť ten přichází zpravidla rychle a nečekaně. Jeden ze základních principů při trénování Krav Maga je rozvíjení reflexů, protože je prokázáno, že pokud se lidé ocitnou v extrémních situacích, jednají instinktivně a reflexivně. Během sebeobrany je důležité nadměrně sledovat reakce útočníka a tomu následně přizpůsobit svoji strategii a taktiku.¹⁶

5.7 Zaměření se na zranitelná místa na lidském těle

Jedním z principů úspěšné sebeobrany je útočit na co nejvíce zranitelná místa na těle protivníka. Proto jsou techniky v Krav Maga co nejjednodušší, nevyžadují příliš fyzické síly. Jsou koncipovány tak, aby je mohla použít, jak již bylo uvedeno výše, žena, osoba vyššího věku nebo osoba netrénovaná. Pokud se stane, že použitá technika protivníka nezastaví, je třeba improvizovat a použít techniku jinou. Agresorem může být osoba, která je pod vlivem alkoholu nebo drog, nebo má takové fyzické předpoklady, že způsobenou bolest prostě necítí. Mezi nejzranitelnější a nejcitlivější místa na lidském těle patří:

- oči,
- nos,
- uši,

¹⁴ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 25, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹⁵ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 26, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹⁶ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 27, ISBN 978-80-7428-373-4.

- ústa,
- rozkrok,
- kolena.¹⁷

5.8 Princip využití svých silných stránek

Obránce by měl znát svoje silné stránky, protože je dokázáno, že pokud je člověk napaden, jde o velmi stresovou situaci. Obránce použije jen minimum naučených technik a použije pouze ty, o kterých je přesvědčen, že jsou nejúčinnější a má je perfektně natrénované. Tím pádem je použije automaticky, aniž by musel nad jejich použitím přemýšlet.¹⁸

5.9 Princip použití silnější strany těla

Již základní postoj obránce se odvíjí od toho, kterou ruku a kterou nohu má slabší. Pokud je obránce pravák, bude mít vždy levou ruku vepředu, stejně jako slabší nohu. Díky tomu může na základě lepší rotace dát silnější rukou, která je vzadu, silnější úder. To samé platí také v případě kopu.¹⁹

5.10 Dostat útočníka pod kontrolu

Kontrola a blokování útočníka, to je jeden z velmi důležitých principů Krav Maga. V eskalační a deeskalační situaci tedy nebude cílem se protivníka zbavit, ale cílem bude dostat ho pod kontrolu, to znamená dostat ho do pozice, ze které nemůže obránce již ohrožovat. Samozřejmě v případě, kdy bude přímo ohrožen život a zdraví obránce, nebude hlavním cílem dostat útočníka pod kontrolu, ale dostat se např. ze škrcení. To platí pro situace, kdy útočník drží obránce např. za oděv.²⁰

5.11 Vždy předpokládat ozbrojený útok

Obrana proti jakékoli zbrani je vždy velmi problematická a vyžaduje perfektní zvládnutí použité techniky. Během konfliktu by měl obránce vždy předpokládat, že útočník by mohl použít zbraň. To, že zbraň v samém začátku konfliktu nepoužije, ještě

¹⁷ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 28-30, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹⁸ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 31, ISBN 978-80-7428-373-4.

¹⁹ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 31, ISBN 978-80-7428-373-4.

²⁰ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 32, ISBN 978-80-7428-373-4.

neznamená, že ji nemá. Proto je vždy lepší počítat s tím, že útočník zbraň má a dříve nebo později ji může použít.²¹

5.12 Bránit se energicky a rozhodně

K zásadním faktorům tréninku patří také procvičování základního postoje, hlasových prostředků a včasných reakcí, neboť např. dobrý postoj, gesta či komunikace mohou agresora odradit a ten si raději vybere jinou oběť. Stejně tak by si měl obránce dávat velký pozor na řeč těla, neboli body talking. Postavení těla, očí, držení rukou, to vše jsou znaky, podle kterých lze rozpoznat rozpoložení člověka, aniž by řekl jediné slovo.²²

²¹ HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 33, ISBN 978-80-7428-373-4.

²² HANZAL, I., a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. s 33, ISBN 978-80-7428-373-4.

6 Údery

6.1 Přímý úder (direkt)

Přímé údery jsou pravděpodobně nejčastěji používanou technikou a jsou používány v mnoha bojových uměních a sportech. Jsou výborné na udržení vzdálenosti od soupeře a na zahájení útoku.²³

Například můžeme zmínit Krav Maga, klasický Box nebo Karate.

6.1.1 Přímé údery v Krav Maga

Přímé údery jsou v Krav Maga používány na delší vzdálenost. Jsou jednoduché a velice účinné. Úderová plocha pro přímé údery je ruka sevřená v pěst, přičemž k úderu jsou použity klouby ukazováčku a prostředníčku nebo otevřená dlaň. Pokud tedy obránce zasahuje přímými údery tvrdé části protivníkovy těla, například hlavu, je lepší k úderu použít otevřenou dlaň, zatímco při úderu na trup je lepší použít ruku sevřenou v pěst. Při úderu by měl obránce dbát na to, aby měl dobrou stabilitu a aby ruka, která neprovádí úder, co nejvíce kryla žebra a zároveň hlavu. Do vedení úderu by měly být zapojeny boky a ramena, aby měl úder co největší švih. Pokud bude obránce provádět úder otevřenou dlaní na hlavu, je to dobrá volba, neboť si obránce nezlomí ruku. Pokud ovšem není obránce zkušeným bojovníkem, může velice rychle přijít k úrazu.²⁴

Použití přímých úderů je velmi podobné stejně jako v Karate nebo v Boxu.

6.1.2 Přímé údery v Karate

Přímé údery patří v Karate k nejpoužívanějším a nejtvrdším úderům. Používají se na delší vzdálenost. Úderovou plochou jsou klouby ukazováku a prostředníku, které musí být dobře zpevněné, stejně tak jako zápěstí.²⁵

²³GABRIEL, M. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. 59, ISBN 978-80-271-0030-9.

²⁴MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s 38-39, ISBN 978-80-206-1605-0.

²⁵FOJTÍK, I. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993. s 36, ISBN 80-7033-246-8.

6.1.3 Přímé údery v Boxu

Přímé údery (nebo také direkty) jsou v Boxu používány při boji na delší vzdálenost a zahajují se s nimi téměř všechny akce. Při použití přímých úderů jsou zasahovány části těla, kterými jsou hlava a trup. Na rozdíl od Karate boxeři používají jako ochranu rukou boxerské rukavice, kterými během boje chrání nejen svoje klouby, ale také soupeře před zraněním.²⁶

6.2 Hák

Hák se používá při boji na krátkou vzdálenost a jedná se o velmi silný úder. Úderovou plochou pro hák je sevřená pěst, popřípadě zápěstí. Záleží na tom, kam chce obránce útočníka zasáhnout. Při nácviku této techniky je třeba zapojit do úderu nejen boky a ramena, aby měl úder razanci a švih, ale také je třeba přední nohu trochu vytočit směrem dovnitř. Dalším, neméně důležitým, bodem je mít druhou ruku neustále u brady a chránit si tak obličej, stejně jako v Boxu. Nevýhodou tohoto úderu je pro obránce velké riziko zranění, které si může přivodit nesprávně provedenou technikou. Z tohoto důvodu je na místě mít tuto techniku perfektně zvládnutou.²⁷

6.3 Zvedák

Používá se na extrémně krátkou vzdálenost. Úderovou plochou jsou klouby ukazováku a prostředníku sevřené pěsti. Obránce touto technikou zasahuje nejčastěji žebra nebo bradu. Při užití této techniky použijeme rameno, které vystřelí vpřed a přenesení tak energii do sevřené pěsti, která vystřelí směrem nahoru. Pokud do zvedáku zapojíme také boky, bude o to razantnější. Důležité je, stejně jako u háku, použít boky a ramena současně, abychom dosáhli co možná největšího efektu. Nevýhodou, stejně jako u háku, je poměrně vysoké riziko zranění. Další nevýhodou této techniky je vzdálenost, která dává útočníkovi šanci na protiútok.²⁸

²⁶ GABRIEL, M. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. s 59, ISBN 978-80-271-0030-9.

²⁷ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 38, ISBN 978-80-206-1605-0.

²⁸ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 39, ISBN 978-80-206-1605-0.

6.4 Haymaker (úder otevřenou dlaní)

Používá se na delší vzdálenost. Jako úderovou plochu použije obránce otevřenou dlaň zadní ruky a zasahuje nejčastěji tvář protivníka. Další místo, které může být cílem tohoto úderu, je ucho, kdy po zásahu může dojít k poškození ušního bubínku a následné dezorientaci protivníka. Oproti háku nehrozí obránci tak vysoké riziko zranění.²⁹

6.5 Kladivový úder

Používá se v boji na střední nebo delší vzdálenost. Jako úderová plocha se používá spodní část sevřené pěsti, kdy tímto úderem obránce nejčastěji míří na kořen nosu. Po zásahu může dojít k nekontrolovatelnému slzení útočníka a jeho následné dezorientaci, v horším případě dojde ke zlomení nosu, čímž ve většině případů obránce vyřadí protivníka z boje. Jedná se o velmi silný, praktický úder s minimálním rizikem zranění pro obránce.³⁰

6.6 Loket

Používá se na krátkou vzdálenost. Je jednou z nejtvrdších částí těla a lze jím způsobit až devastující zranění. Pokud obránce při použití lokte v boji provede úder správně, použije při úderu boky a ramena stejně jako při použití háku, dosáhne velmi energického a rychlého úderu, kdy jedním tímto úderem může vyřadit protivníka z boje. Ale skutečně je třeba dbát na přiměřené použití lokte v boji, neboť v případě, že obránce zasáhne například spánkovou kost, lze tímto úderem protivníka usmrtit. Nejčastější dopadovou plochou pro úder loktem bude brada nebo čelist. Riziko zranění je přitom pro obránce mizivé.³¹

²⁹ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 40-42, ISBN 978-80-206-1605-0.

³⁰ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 42-44, ISBN 978-80-206-1605-0.

³¹ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 48-52, ISBN 978-80-206-1605-0.

7 Kopy

Kopy mají ve světě bojových umění a sportů svoji nezastupitelnou roli. Jedná se o velice agresivní a průrazné techniky. Asiaté vycházeli z předpokladu, že kopy jsou třikrát silnější než údery a mají tu výhodu, že je lze použít na delší vzdálenost. Kopy se rozdělují do dvou základních skupin, a to na kopy přímé a kopy obloukové. Lze je použít v celém rozsahu a to od nízkých kopů až po kopy směřující na hlavu protivníka.³²

V Krav Maga se, na rozdíl od některých bojových umění, používají pouze nízké kopy. Důvodem je, že během reálné situace nebude mít obránce čas na rozvíčování a při použití vysokého kopu hrozí riziko ztráty rovnováhy, což může mít fatální následky. Proto se používají kopy pouze do výše břicha.

7.1 Frontkick (čelní kop)

Jedná se o velmi jednoduchý a efektivní kop, který nepotřebuje rozsáhlé nacvičování nebo vysvětlování a hravě ho zvládne i začátečník. Používá se k odvedení pozornosti. Jedná se o velmi rychlý kop, který je zaměřen primárně na protivníkovu holenní kost, koleno nebo genitálie. Tento kop ještě znásobí použití pevné obuvi. Pokud bude chtít obránce tímto kopem zasáhnout genitálie protivníka, kop musí být proveden zdola, kdy obránce zasahuje protivníkovy genitálie nártem nebo holení. Při správně provedeném kopu je útočník téměř vždy vyřazen z boje.³³

7.2 Lowkick (nízký obloukový kop)

Jedná se rovněž o velmi rychlý a silný kop, kdy s minimálním úsilím může obránce dosáhnout maximálního efektu. Při tomto kopu se jako dopadová plocha používá nejčastěji nárt. Velice důležitým prvkem je správné zapojení boků, aby kop získal ještě větší energii a rychlost. Cílem tohoto kopu bývá stehenní sval nebo koleno protivníka.³⁴

³² LEVSKÝ, V., L. *Základy sebeobrany Karate*. 1986. Bratislava: Erpo, 1986. s78, ISBN 90-142-86.

³³ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 53, ISBN 978-80-206-1605-0.

³⁴ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 54, ISBN 978-80-206-1605-0.

7.3 Kop kolenem

Kop kolenem je velmi tvrdý, používá se v boji na krátkou vzdálenost. Pokud při použití kopu kolenem dojde k čistému zásahu, zpravidla boj končí. Tento kop je dobré trénovat na boxovacím pytli, aby si obránce zvykl na účinek při zásahu. Při kopu kolenem jsou nejčastější dopadovou plochou genitálie, stehno, břicho nebo žebra protivníka. Stejně jako u lowkicku je velmi důležité zapojení boků, které znásobí sílu a rychlost kopu. Při provádění tohoto kopu by mělo být koleno co nejvíce pokrčené, aby se minimalizovalo zranění obránce³⁵

³⁵ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 57, ISBN 978-80-206-1605-0.

8 Páky a škrcení

8.1 Páky

Páky jsou v reálné sebeobraně velmi důležité. Pokud obránce zvládne páku dobře použít a nepřekročí tím přiměřenost obrany, lze s její pomocí situaci usměrnit. To může být ve většině situací tím nejlepším řešením. Cílem páky je dostat soupeře do takové polohy, ze které nemůže na obránce dále útočit. Velkou nevýhodou pák je, že musí být obráncem dostatečně procvičeny, aby mohly být v reálné situaci s úspěchem použity. Přiměřenost během sebeobrany je velice důležitá, protože obránce musí během útoku postupovat v rámci zákona.³⁶

8.2 Škrtící chvaty

Škrcení je velice dobré pro situace, kdy potřebuje obránce dostat útočníka co nejdříve pod kontrolu. Pokud je správně nasazen škrtící chvat, výsledek se dostaví obvykle za 1–2 vteřiny, kdy útočník dostane závrať a následně ztrácí vědomí. Obránce by proto měl uvolnit škrcení ještě před tím, než útočník omdlí. Při škrcení se přerušuje přívod krve do mozku v tepnách, které se nacházejí na straně krku, takže škrcení, které trvá delší dobu, může mít pro protivníka fatální následky. Proto je třeba zdůraznit, že se jedná o nebezpečnou techniku, která by mohla překročit onu míru přiměřenosti, která je v trestním zákoně upravena nutnou obranou.³⁷

³⁶ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 77, ISBN 978-80-206-1605-0.

³⁷ MADSEN, T. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. s. 91, ISBN 978-80-206-1605-0.

9 Specifika profesní sebeobrany

*Profesní sebeobranou se rozumí znalost použití donucovacích prostředků k odvrácení útoku, zajištění protivníka v souladu se zákonem.*³⁸

Profesní sebeobrana by měla být jednou ze základních dovedností každého příslušníka ozbrojených složek, ale bohužel je velmi často opomíjená. Toto je dáno tím, že zákroky proti pachatelům trestné činnosti nejsou hlavní činností policie. Díky této tzv. profesní nepřipravenosti se na sociálních sítích velmi často objevují videa, na kterých je zobrazen neprofesionální zákrok policie a to z důvodu nedostatečné připravenosti policistů jak po stránce taktické, tak po stránce technické. Cílem profesní sebeobrany je profesionálně zvládnout vzniklou situaci a zpacifikovat pachatele protiprávního jednání. Proto profesní sebeobrana předpokládá, že příslušníci jsou fyzicky průměrně či nadprůměrně zdatní. Z toho důvodu by měly být techniky profesní sebeobrany koncipovány tak, aby mohly být použity za pomoci aplikace hrubé síly. Profesní sebeobrana obsahuje několik složek. Mezi základní patří fyzická kondice a donucovací prostředky.³⁹

9.1 Fyzická kondice

Nedílnou součástí fyzické kondice je síla, rychlost a vytrvalost.

9.1.1 Síla

*Síla je základní pohybová schopnost, která umožňuje překonávat odpor vlastního těla, předmětů nebo protivníka. V boji v postoji se nejvíce uplatní síla výbušná a v boji na zemi převažuje síla statická.*⁴⁰

Při zvyšování síly a fyzické kondice je velice vhodné používat činky nebo speciální posilovací stroje, které sestávají ze systému kladek na pevné konstrukci. V každém případě je třeba dbát na dynamiku cvičení, která by měla být odlišná od klasických kulturistických cviků, jež jsou prováděny pomalu a koncentrovaně, kdy tento styl cvičení je vhodný na zvyšování objemu svalů, ale vede ke ztrátě rychlosti. Velice

³⁸ PAVELKA, R., a STICH, J., *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 2015. s. 12, ISBN 9788024928005.

³⁹ JANOUŠEK, M. *Krav Maga, Kapap: izraelské reálné sebeobrany*. Prostějov: Computer Media, 2022. s. 79, ISBN 9788074024412.

⁴⁰ SRDÍNKO, R. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987. s. 38, ISBN 27-045-87.

dobrou pomůckou pro zvyšování síly je cvičení s vlastní vahou. Při použití vlastní váhy lze velmi efektivně posílit všechny svalové skupiny.⁴¹

9.1.2 Rychlost

*Rychlost definujeme jako schopnost člověka vykonávat pohybové činnosti za daných podmínek v minimálním časovém úseku.*⁴²

Rychlost rozvíjíme podněty 100% intenzity, tedy cviky prováděnými vždy naplno. Aby bylo možné této zásadě vyhovět, cvičení nesmí trvat déle než 10–15 sekund a po jeho ukončení musí být zařazena aktivní přestávka v délce 2–5 minut vyplněná uvolňovacími cviky. Rychlostní zátěž se opakuje ve 3–5 sériích, u vyspělých sportovců i vícekrát.⁴³

9.1.3 Vytrvalost

*Pod pojmem vytrvalost rozumíme schopnost organismu snášet zatížení delší dobu, respektive delší čas určitou činností.*⁴⁴

Vytrvalost závisí na mnoha faktorech, mezi které například patří:

- látková přeměna,
- výkonnost oběhového systému,
- kapacita dýchání,
- kapacita srdce.

Velmi dobrým důvodem pro zvyšování vytrvalosti je dlouhodobé snášení zátěže a s tím také zlepšení síly, rychlosti a intenzity.⁴⁵

V dalších kapitolách budou popsány donucovací prostředky, zákonná ustanovení, která souvisejí s použitím donucovacích prostředků a vymezení některých pojmů. Dále bude popsána problematika služební přípravy, rozdělení policistů do jednotlivých skupin dle jejich služebního zařazení a dle četnosti a obsahu služební přípravy.

⁴¹ ŠEBEJ, F. *Karate*. Druhé. Bratislava: Šport, 1985. s 31, ISBN 77-001-85-11-4.

⁴² ŠEBEJ, F. *Karate*. Druhé. Bratislava: Šport, 1985. s 35, ISBN 77-001-85-11-4.

⁴³ SRDÍNKO, R. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987. s 38, ISBN 27-045-87.

⁴⁴ ŠEBEJ, F. *Karate*. Druhé. Bratislava: Šport, 1985. s 38–39, ISBN 77-001-85-11-4.

⁴⁵ ŠEBEJ, F. *Karate*. Druhé. Bratislava: Šport, 1985. s 39, ISBN 77-001-85-11-4.

10 Donucovací prostředky

*Donucovací prostředky tvoří ucelený systém prostředků používaných bezpečnostními složkami, které jsou určeny k vymáhání práva a k ochraně zájmů chráněných zákonem.*⁴⁶

Donucovací prostředky a zbraň patří do množiny donucovacích prostředků, které byly policii svěřeny zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (dále jen „zákon o PČR“), a to pro efektivní plnění úkolů. K obecným zásadám pro použití donucovacích prostředků patří přiměřenost, která je obsažena v § 11. Další neméně důležitou zásadou při použití donucovacích prostředků je to, že nesmějí být použity jako nástroj trestu nebo odplaty.⁴⁷

10.1 Přiměřenost postupu

Policista a zaměstnanec policie jsou povinni:

- a) dbát, aby žádné osobě v důsledku jejich postupu nevznikla bezdůvodná újma,*
- b) dbát, aby jejich rozhodnutím neprovést úkon nevznikla osobám, jejichž bezpečnost je ohrožena, bezdůvodná újma,*
- c) postupovat tak, aby případný zásah do práv a svobod osob, vůči nimž směřuje úkon, nebo osob nezúčastněných, nepřekročil míru nezbytnou k dosažení účelu sledovaného úkonem.*⁴⁸

Policie České republiky je orgán, který hraje významnou roli při ochraně lidských práv a svobod a to tím, že chrání životy a zdraví občanů před útoky na tyto hodnoty. Zákon o policii naplňuje jeden z esenciálních znaků demokratického právního státu, a tím je princip přiměřenosti. Tento princip vychází z předpokladu, že opatření, která omezují základní práva a svobody, nesmějí svými důsledky přesáhnout klady. Z toho tedy vyplývá, že se vždy vychází z intenzity nebezpečí, které má být zásahem

⁴⁶ NÁCHODSKÝ, Z., a HONZÍK, J. *UMÍTE SE BRÁNIT ???* Praha: Naše vojsko, 1987. s 164, ISBN 28-067-87.

⁴⁷ MATES, P., Slabý a., Škoda J., Šmerda R., Vavera F. *Zákon o policii s komentářem*. 3. vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 458 s 2023. s 229, ISBN 978-80-7380-917-1.

⁴⁸ VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky: komentář*. Beckovy texty zákonů s komentářem. Praha: C.H. Beck, 2009. s 63, ISBN 978-80-7400-142-0.

eliminováno. Následný zásah nesmí způsobit větší škodu, než která mohla být vzniklým nebezpečím způsobena.⁴⁹

10.1.1 Bezdůvodná újma

*Jedná se o obecný pojem, který označuje jakoukoli újmu, způsobenou ať již na zdraví, na majetku, nebo na morálních hodnotách bez právně relevantních důvodů.*⁵⁰

Tímto ustanovením je vázán jak policista, tak zaměstnanec policie, neboť při provádění jakéhokoli zákroku, úkonu, nebo jiného opatření, musí být toto ustanovení dodrženo. Toto ustanovení se rovněž vztahuje i na nečinnost, kdy rozhodnutím policisty nebo zaměstnance policie neprovést zákrok, úkon nebo jiné opatření, nesmí být tato újma způsobena.⁵¹

10.2 Obecné ustanovení § 51

*Policista je oprávněn použít při zákroku donucovací prostředek a zbraň, k jejichž používání byl vycvičen.*⁵²

V tomto ustanovení je použití donucovacích prostředků a zbraně podmíněno výcvikem, ale v zákoně není stanoveno, co se výcvikem rozumí, není stanoven rozsah a ani intenzita. Lze však předpokládat, že tento výcvik by měla zajistit policie. Pokud se budeme věnovat pojmu „vycvičen“, zákon nestanoví žádná omezení, co se objemu či frekvence výcviku týče. Toto je ponecháno na policii samotné. Zákonnou podmínkou pro použití konkrétního donucovacího prostředku nebo zbraně není pravidelný výcvik. Pro podmínku výcviku postačí jednorázový, ale zcela úplný výcvik. Obsah, frekvence a délka konkrétního výcviku může být následně stanovena interním aktem policie. V případě okolností vylučujících protiprávnost, typicky v krajní nouzi nebo nutné obraně, může policista použít i jiné prostředky než ty, k jejichž používání byl vyškolen a vycvičen.⁵³

⁴⁹ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 60, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁵⁰ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 60, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁵¹ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 60, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁵² MATES, P., Slabý a., Škoda J., Šmerda R. Vavera F. *Zákon o policii s komentářem*. 3. vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2023. s 229, ISBN 978-80-7380-917-1.

⁵³ VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky: komentář*. Beckovy texty zákonů s komentářem. Praha: C.H. Beck, 2009. s 206, ISBN 978-80-7400-142-0.

10.3 Donucovací prostředky dle § 52 a), zákona o policii

Donucovací prostředky dle § 52 a), zákona o policii jsou:

- a) *hmaty,*
- b) *chvaty,*
- c) *údery,*
- d) *kopy.*⁵⁴

Hmaty, chvaty, údery a kopy patří do základní množiny donucovacích prostředků. V předešlém zákoně o policii byla ukotvena podmínka, že se musí jednat o prostředky určené k sebeobraně. V současném zákoně se donucovací prostředek obecně používá k efektivnímu dokončení zákroku, samozřejmě za podmínky přiměřenosti ukotvené v § 11 zákona o policii.⁵⁵

10.3.1 Hmaty

Hmaty se jako donucovací prostředek velice často používají, pokud je třeba osobu uvést do polohy, ze které je možno ji dobře kontrolovat, popřípadě nasadit pouta. Při použití hmatu dochází k tomu, že skloubená část těla je přivedena do nepřirozené polohy, což působí bolest nebo znehybnění osoby, proti které je hmat použit.⁵⁶

10.3.2 Chvaty

Jedná se o dynamický soubor pohybů, jak dostat osobu do pozice, při níž dojde ke ztrátě rovnováhy, nebo ji dostat do nevýhodné pozice a následně svést na zem. Použití chvatů není primárním cílem způsobení bolesti, ale kontrola osoby, kdy se jedná o techniky, které jsou založené na principu strhů, přehozů, porazů nebo podmetů. Jejich nevýhodou je, že jsou technicky náročnější než technika hmatu.⁵⁷

⁵⁴ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 173, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁵⁵ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 173, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁵⁶ SADÍLEK, P. *Donucovací prostředky používané Policií České republiky*. Absolventská práce. Plzeň: Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnoprávních studií, s.r.o., 2018. s 14–15.

⁵⁷ SADÍLEK, P. *Donucovací prostředky používané Policií České republiky*. Absolventská práce. Plzeň: Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnoprávních studií, s.r.o., 2018. s 16.

10.3.3 Údery

Existují tři základní typy úderů:

- a) *přímé údery (direkty, původní název soty),*
- b) *boční údery (háky, anglický název hoko),*
- c) *spodní údery (zvedáky, anglický název uppercut).⁵⁸*

K úderu je možné použít nejen sevřenou pěst, ale použít lze také patka dlaně nebo dlaň otevřená. Obě plochy jsou dostatečně tvrdé a hrozí menší šance na poranění, než při úderu sevřenou pěstí. Jejich další výhodou je, že s nimi zasahujeme větší plochu a nezpůsobíme jejich použitím nijak velké škody a zranění, ale na krátkou dobu vyřadíme útočníka z boje.⁵⁹

10.3.4 Kopy

Kopy jsou rozděleny do tří základních skupin:

- a) *kopy přímé,*
- b) *kopy obloukové,*
- c) *kopy boční.⁶⁰*

Kopy jsou v boji bez použití zbraně jedním z neúčinnějších technických prvků. Jejich účinnost je dána tvrdostí, razancí a především dosahem. Jejich předností je i to, že jde o méně používaný a tedy neočekávaný technický prvek, identifikovatelný až v posledním okamžiku. Kop vedený na spodní část těla lze jen obtížně vykrýt. Jedinou výhradou proti používání kopů jsou námitky plynoucí z morálních zábran.⁶¹

⁵⁸ GABRIEL, M. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. s 58, ISBN 978-80-271-0030-9.

⁵⁹ PAVELKA, R., a STICH, J. *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 2015. s 67, ISBN 9788024928005.

⁶⁰ SADÍLEK, P. *Donucovací prostředky používané Policií České republiky*. Absolventská práce. Plzeň: Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnoprávních studií, s.r.o., 2018. s 18.

⁶¹ NÁCHODSKÝ, Z., a HONZÍK, J. *UMÍTE SE BRÁNIT ???* Praha: Naše vojsko, 1987. s 66–67, ISBN 28-067-87.

10.3.5 Zákrok

Zákrokem se podle zákona o policii rozumí úkon, při němž dochází k přímému vynucování splnění právní povinnosti, nebo k přímé ochraně práv za použití síly nebo hrozby jejího použití.⁶²

Z této definice lze proto logicky odvodit, že je třeba překonat odpor osoby, která se dopouští protiprávního jednání. Je však nutno zvážit, zda se jedná o odpor aktivní. Při aktivním odporu je kladen odpor, který směřuje ke zmaření služebního zákroku. Pasivní odpor je charakterizován absencí odporu aktivního.⁶³

⁶² ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 174, ISBN 978-80-7380-160-1.

⁶³ ŠKODA, J., VAVERA, F., a ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2009. s 174, ISBN 978-80-7380-160-1.

11 Služební příprava Policie České republiky

Služební přípravou se rozumí příprava určená k soustavnému získávání, udržování a prohlubování odborné způsobilosti potřebné pro výkon služby a zastávání služebního místa.⁶⁴

Služební příprava je upravena Závazným pokynem policejního prezidenta ze dne 19. ledna 2009, je součástí výkonu služby a je organizována instruktory tak, aby bylo maximálně využito časové dotace a prostředků pro tento výcvik. Během jednotlivých výcviků jsou policisté rozděleni podle specifikace jejich činnosti do příslušných skupin. Základním kritériem pro zařazení do příslušné skupiny je charakter činnosti konkrétního policisty při plnění jeho úkolů.⁶⁵

Služební příprava je organizována a prováděna zejména na úrovni

- a) školních policejních středisek krajských ředitelství policie,*
- b) odborů služební přípravy krajských ředitelství policie,*
- c) útvarů policie s celostátní působností,*
- d) Policejního prezidia České republiky.⁶⁶*

Cílem služební přípravy je osvojení, udržení a prohloubení znalostí, praktických dovedností a schopností, které jsou nezbytné pro výkon služby. Mezi cíle služební přípravy patří také nácvik používání donucovacích prostředků.

Mezi základní prvky služební přípravy patří:

- a) technika pádů,*
- b) techniky chvatů, porazů a přehozů,*
- c) tlaky na citlivá místa,*
- d) páky a znehybňující techniky,*
- e) předváděcí a transportní techniky,*

⁶⁴ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 1.

⁶⁵ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 3.

⁶⁶ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 3.

- f) *úderý a kopy,*
- g) *úhyby, přemístění, obraty,*
- h) *kryty,*
- i) *obrana proti ozbrojenému pachateli.*⁶⁷

Porovnáme-li uvedené donucovací prostředky dle § 52 a), jejich základní rozdělení, praktickou použitelnost a stupeň obtížnosti nácviku s technikami systému reálné sebeobrany Krav Maga, dospějeme k závěru, že Krav Maga by si své místo v profesní přípravě policie ČR jistě zasloužila. Jedná se o systém, který využívá jednoduché a velmi účinné techniky, které nejsou časově náročné na nácvik. Navíc řeší zdraví obránce a jeho věk.

Pokud vezmeme v potaz výstroj a výzbroj policisty, která ho do jisté míry omezuje v pohybu, je policista nucen při zákroku použít techniky, které jsou jednoduché a efektivní. Cílem je ochrana policisty, splnění určitého úkolu, nebo úspěšné dokončení zákroku.

Přihlédneme-li k rozčlenění policistů do skupin dle jejich pracovního zařazení (uvedeno v následujících podkapitolách), jejich časové dotaci a četnosti služební přípravy, je Krav Maga velmi vhodným systémem sebeobrany, který se neustále vyvíjí a přizpůsobuje potřebám obránce.

11.1 Skupina 1

Do této skupiny jsou zařazeni policisté Útvaru rychlého nasazení, zásahových jednotek krajských ředitelství policie, speciálních pořádkových jednotek nebo Útvaru pro ochranu ústavních činitelů a další. Pokud rozsah a obsah služební přípravy přímo nestanoví služební funkcionář, pak policisté v 1. skupině provádí služební přípravu v časové dotaci 360 hodin ročně. Nácvik použití donucovacích prostředků, společně s nácvikem taktických dovedností, provádí minimálně 36x ročně.⁶⁸

⁶⁷ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Příloha č. 4 k Závaznému pokynu policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 1.

⁶⁸ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 5–6.

11.2 Skupina 2

Do této skupiny jsou zařazeni policisté obvodních oddělení, oddělení hlídkové služby, dopravních inspektorátů, cizinecké policie nebo oddělení doprovodů a eskort. Služební příprava pro policisty ve druhé skupině je v časové dotaci 120 hodin ročně. Doba na nácvik a použití donucovacích prostředků a taktických dovedností pro skupinu 2 je 8x ročně.⁶⁹

11.3 Skupina 3

Do této skupiny jsou zařazeni policisté sloužící v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem, bezpečností a dopravou, režimem ochrany státních hranic, vstupem a pobytem cizinců, správním řízením a vyšetřování trestné činnosti. Policisté v této skupině provádějí služební přípravu v rozsahu 60 hodin ročně, neprovádí nácvik a použití donucovacích prostředků. Provádí pouze nácvik taktických dovedností a profesní manipulaci se střelnou zbraní a to pouze 4x za rok.⁷⁰

11.4 Skupina 4

Do této skupiny jsou zařazeni policisté, jejichž převážnou část služební náplně tvoří administrativní úkony, nebo vykonávají činnost související s odhalováním, dokumentací a vyšetřováním trestné činnosti. V této skupině jsou také zařazeni vedoucí pracovníci, pokud nejsou v přímém výkonu služby. Policisté zařazení do 4. skupiny provádí služební přípravu v rozsahu 15 hodin, neprovádí nácvik a použití donucovacích prostředků. Nácvik taktických dovedností a manipulaci se střelnou zbraní provádějí pouze 1x ročně.⁷¹

⁶⁹ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 6.

⁷⁰ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 6.

⁷¹ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. s 6–7

12 Empirická část

Tato část bakalářské práce se věnuje praktickému kvantitativnímu průzkumu, který je proveden dotazníkovým šetřením na téma „Efektivita a možnosti využití vybraných bojových umění a sportů v profesní přípravě příslušníků Policie ČR“. Strukturovaný dotazník obsahuje 15 otázek. Tyto otázky, které byly zodpovězeny respondenty, na sebe navazovaly a pokud byly zodpovězeny všechny, dle odpovědí se dále rozpracovávaly. Některé otázky nebyly respondenty zodpovězeny. Respondenti, kteří se průzkumu zúčastnili, byli policisté sloužící v Plzeňském kraji. Strukturovaný dotazník je uveden v příloze této práce.

12.1 Stanovení cílů a hypotéz

Hlavní cíl:

Zjistit kvantitativní metodou dotazníkového šetření úroveň profesní přípravy příslušníků Policie ČR v Plzeňském kraji a využití znalostí získaných během výcviku přímo ve službě.

Vedlejší cíl:

1. Zjistit, zda se policisté věnují ve svém volném čase bojovým uměním nebo sportům.
2. Zjistit, v jakém rozsahu se policisté věnují ve svém volném čase bojovým uměním nebo sportům.

Hypotézy:

1. Většina respondentů nebude spokojena s úrovní výcviku, co se týká donucovacích prostředků, hmatů, chvatů, úderů a kopů.
2. Většina respondentů netrénuje ve svém volném čase bojové umění nebo sporty.
3. Většina respondentů nepovažuje služební přípravu, obsahující nácvik hmatů, chvatů, úderů a kopů, důležitý pro výkon služby.

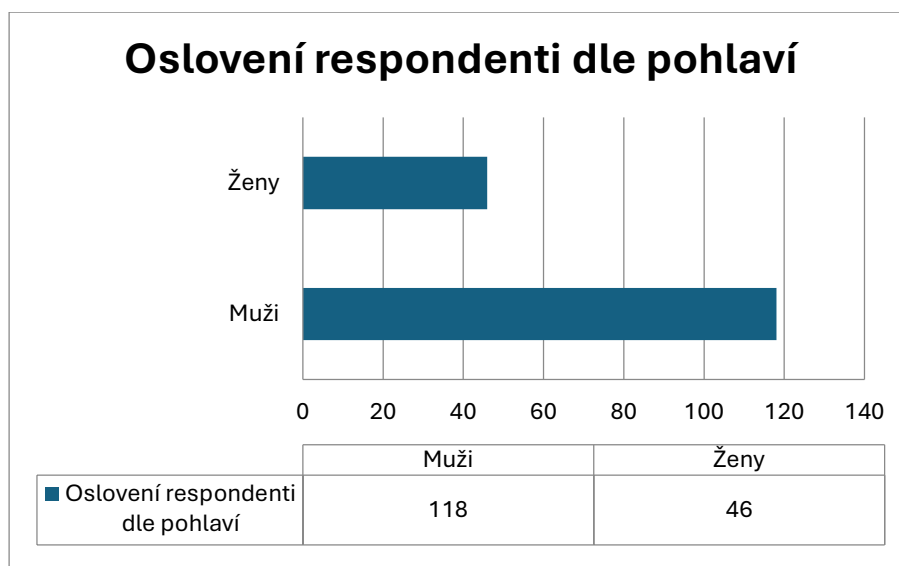
12.2 Technika sběru dat

Sběr dat prostřednictvím kvantitativního dotazníkového šetření probíhal ve dnech od 20.12.2024 do 31.01.2025. Průzkum byl proveden dotazníkovým šetřením, kdy dotazníky byly předkládány respondentům k vypracování při osobním kontaktu. Respondenty byli policisté zařazení do Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje, kteří jsou v přímém výkonu služby. Bylo osloveno 196 respondentů (policistů), kdy předložený dotazník vyplnilo pouze 164 policistů, 32 policistů odmítlo dotazník vyplnit bez uvedení důvodu. Každá otázka v dotazníku je vyhodnocena grafem.

12.3 Dotazníkové šetření

Otázka č. 1: Vaše pohlaví?

Graf 1: Pohlaví⁷²

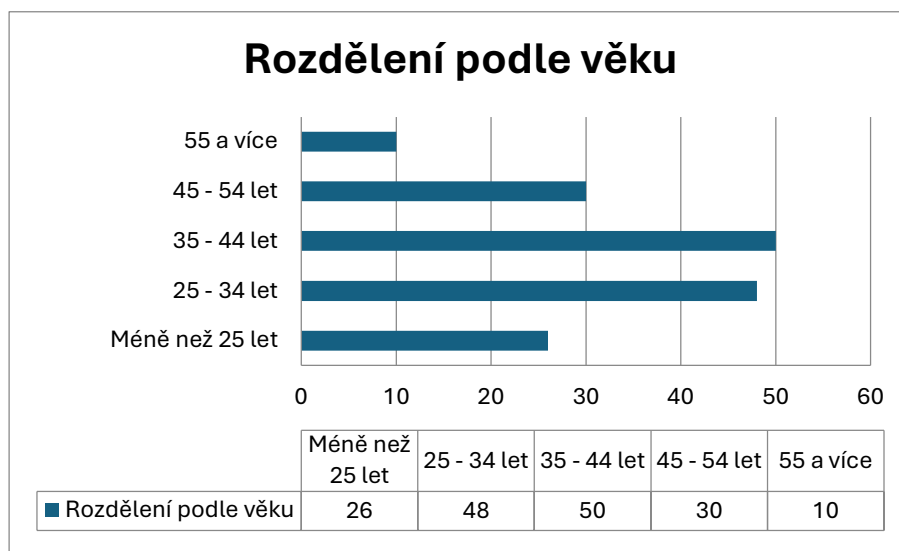


Graf 1 zobrazuje respondenty z hlediska pohlaví. Z celkového počtu 164 respondentů bylo 118 (72,0 %) respondentů mužů a 46 (28,0 %) respondentů žen.

⁷² Vlastní.

Otázka č. 2: Jaký je váš věk?

Graf 2: Věk respondentů⁷³

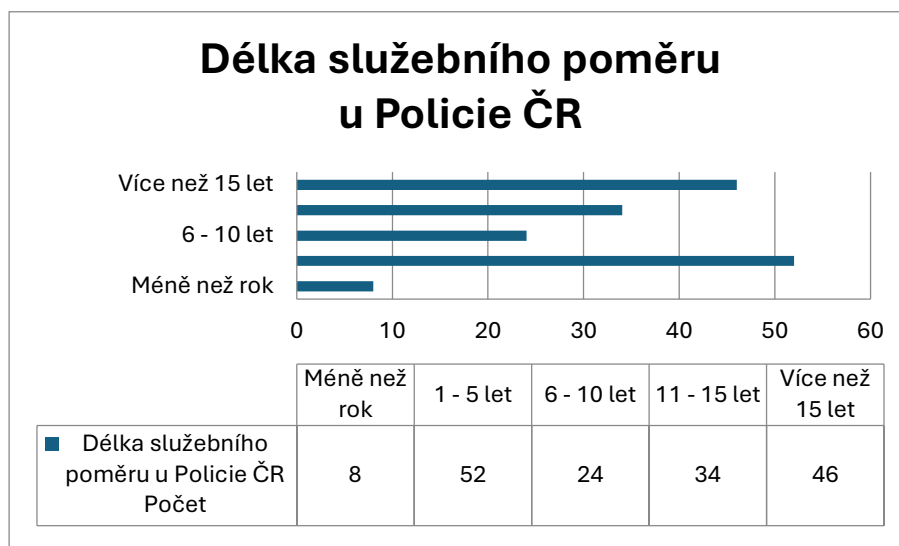


Graf 2 zobrazuje respondenty podle věkových kategorií. Z celkového počtu 164 respondentů bylo 26 (15,9 %) respondentů mladších 25 let, 48 (29,3 %) respondentů bylo ve věku od 25 do 34 let, 50 (30,5 %) respondentů bylo ve věku od 35 do 44 let, 30 (18,3 %) respondentů bylo ve věku od 45 do 54 let a 10 (6,1 %) respondentů bylo ve věku 55 let a více.

⁷³ Vlastní.

Otázka č. 3: Jak dlouho jste ve služebním poměru u Policie ČR?

Graf 3: Délka služebního poměru respondentů⁷⁴

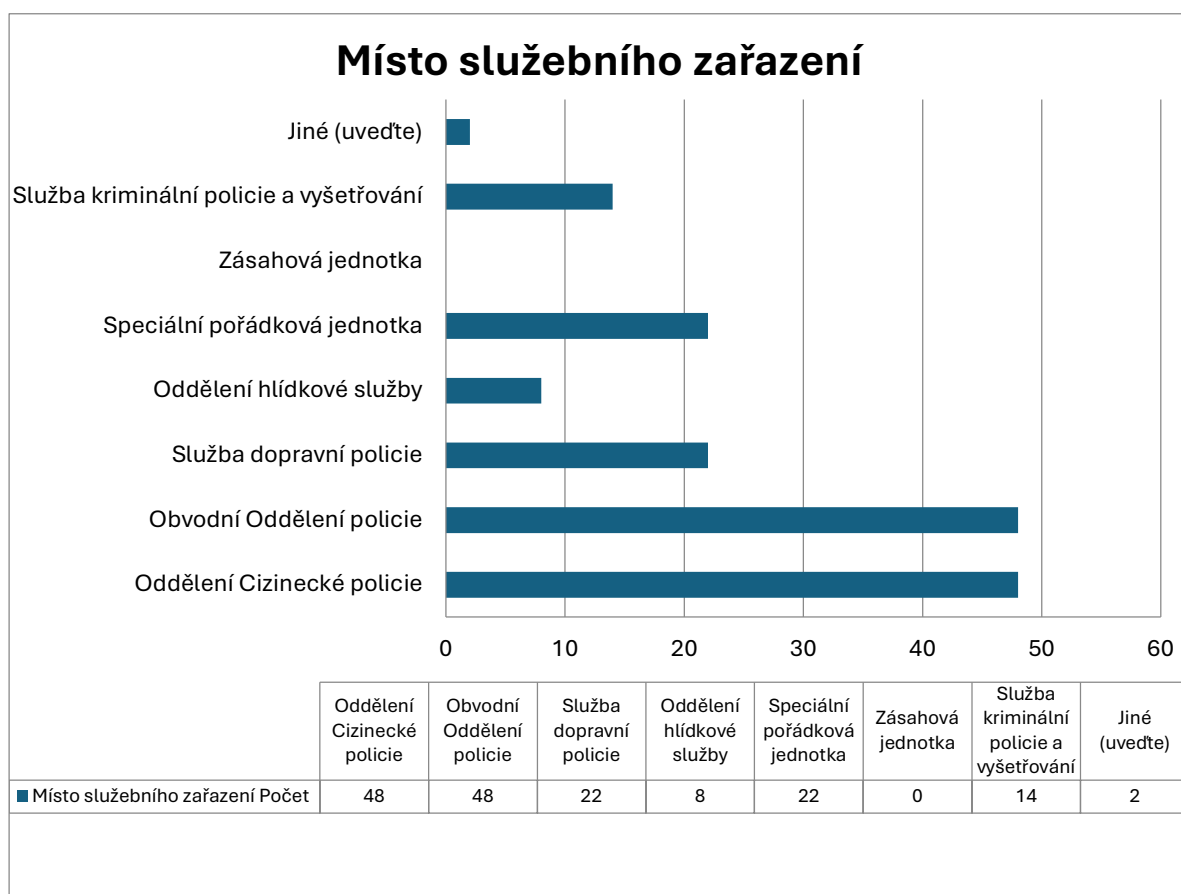


Graf 3 zobrazuje respondenty dle délky jejich služebního poměru. Z celkového počtu 164 respondentů bylo 8 (4,9 %) respondentů ve služebním poměru méně než jeden rok, 52 (31,7 %) respondentů bylo ve služebním poměru v době od 1 roku do 5 let, 24 (14,6 %) respondentů bylo ve služebním poměru v délce od 6 let do 10 let, 34 (20,7 %) respondentů bylo ve služebním poměru v délce od 11 let do 15 let a 46 (28,0 %) respondentů bylo ve služebním poměru déle než 15 let.

⁷⁴ Vlastní.

Otázka č. 4: Jaké je místo vašeho služebního zařazení?

Graf 4: Služební zařazení respondentů⁷⁵

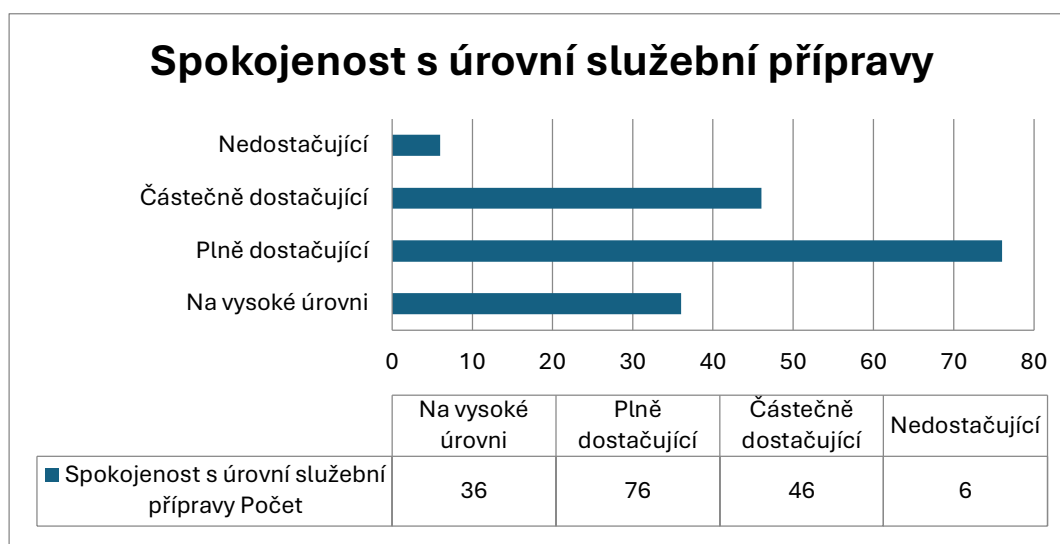


Graf 4 zobrazuje respondenty podle místa jejich služebního zařazení. Z celkového počtu 164 respondentů slouží 48 (29,3 %) respondentů na Oddělení cizinecké policie, 48 (29,3 %) respondentů na Obvodním Oddělení policie, 22 (13,4 %) respondentů u Dopravní policie, 8 (4,9 %) respondentů u Oddělení hlídkové služby, 22 (13,4 %) respondentů u Speciální pořádkové jednotky, žádný z (0,0 %) respondentů u Zásahové jednotky, 14 (8,5 %) respondentů u Služby kriminální policie a vyšetřování a pouze 2 (1,2 %) respondenti na jiném oddělení. V tomto případě se jednalo o policisty psovody.

⁷⁵ Vlastní.

Otázka č. 5: Jste spokojen(a) s úrovní služební přípravy u Policie ČR?

Graf 5: Spokojenost respondentů s úrovní služební přípravy⁷⁶

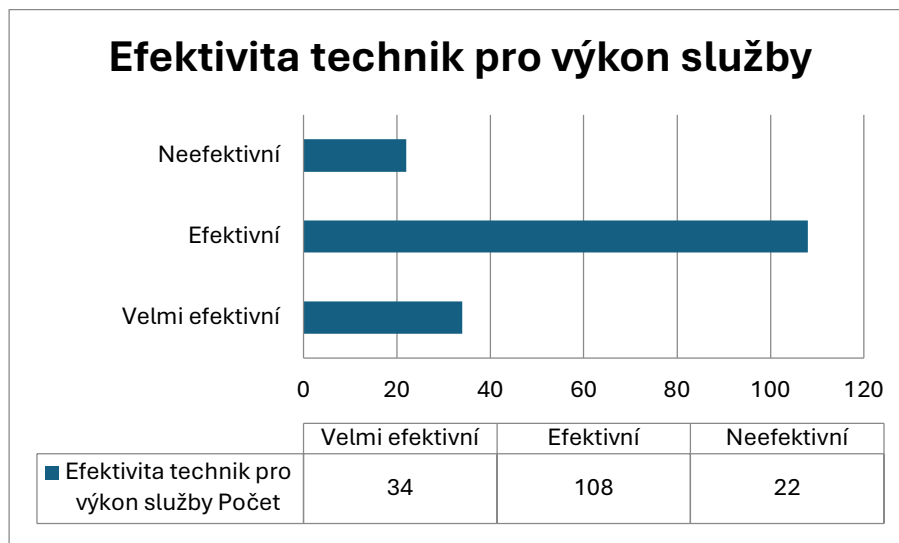


Graf 5 zobrazuje spokojenost respondentů s úrovní služební přípravy. Z počtu 164 respondentů 36 (22,0 %) respondentů hodnotí služební přípravu na vysoké úrovni, 76 (46,3 %) respondentů považuje služební přípravu za plně dostačující, 46 (28,0 %) respondentů považuje služební přípravu za částečně dostačující a 6 (3,7 %) respondentů považuje služební přípravu za nedostačující.

⁷⁶ Vlastní.

Otázka č. 6: Jak hodnotíte efektivitu technik získaných během profesní přípravy pro výkon služby?

Graf 6: Efektivita technik pro výkon služby⁷⁷

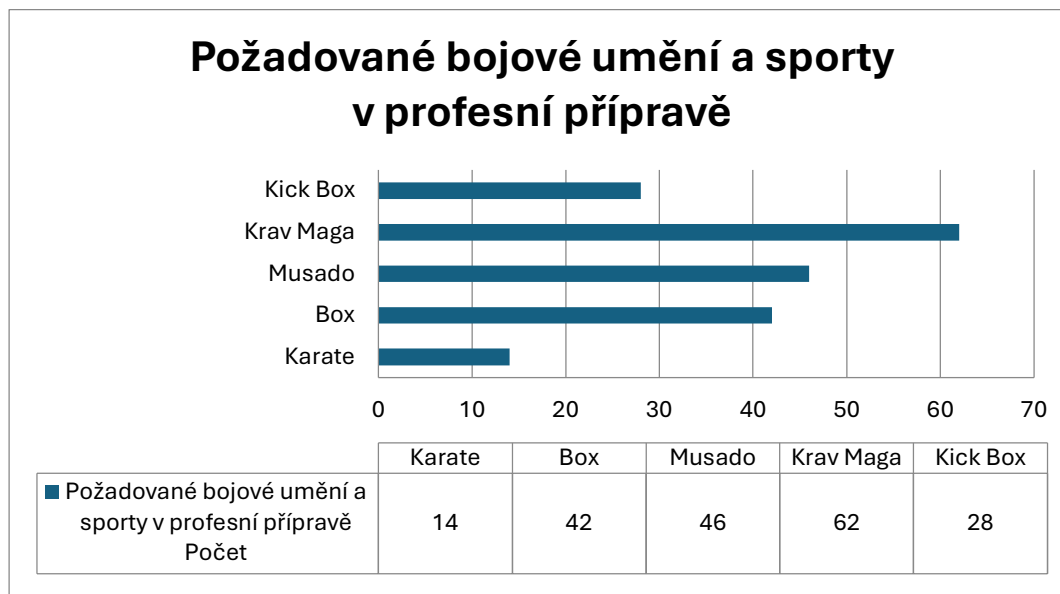


Graf 6 zobrazuje spokojenost respondentů s efektivitou technik získaných během profesní přípravy pro výkon služby. Z počtu 164 respondentů 34 (20,7 %) respondentů hodnotilo profesní přípravu jako velmi efektivní, 108 (65,9 %) respondentů jako efektivní a 22 (13,4 %) respondentů jako neefektivní.

⁷⁷ Vlastní.

Otázka č. 7: Které z níže uvedených bojových umění nebo bojových sportů by mělo být zahrnuto v profesní přípravě?

Graf 7: Požadované bojové umění a sporty v profesní přípravě⁷⁸

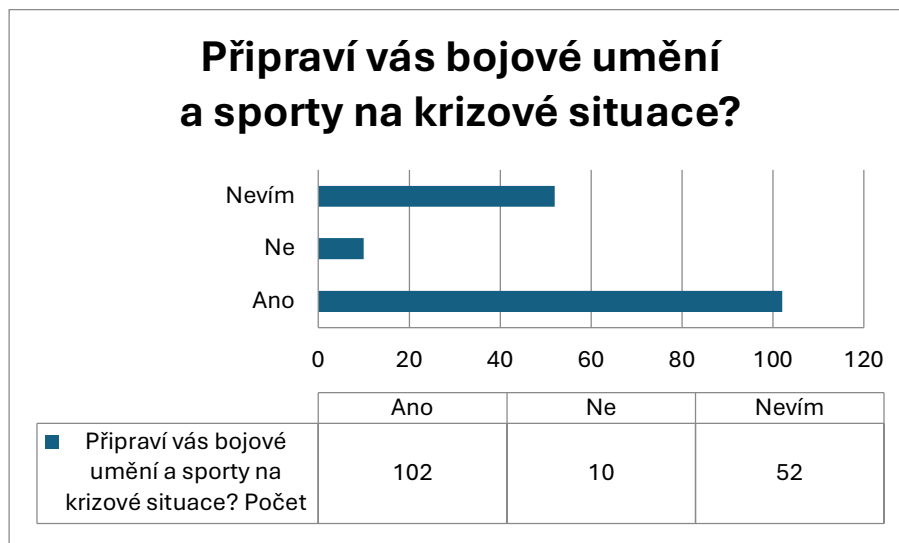


Graf 7 zobrazuje, které bojové umění nebo bojový sport by měly být zahrnuty v profesní přípravě. Z počtu 164 respondentů 14 (7,3 %) respondentů požadovalo do profesní přípravy zahrnout Karate, 42 (21,9 %) respondentů Box, 46 (24,0 %) respondentů Musado, 62 (32,3 %) respondentů Krav Maga a 28 (14,6 %) respondentů Kick box.

⁷⁸ Vlastní.

Otázka č. 8: Cítíte se díky bojovým uměním nebo bojovým sportům lépe připraven(a) zvládnout krizové situace, např. fyzické konflikty?

Graf 8: Připraví vás bojové umění a sporty na krizové situace⁷⁹

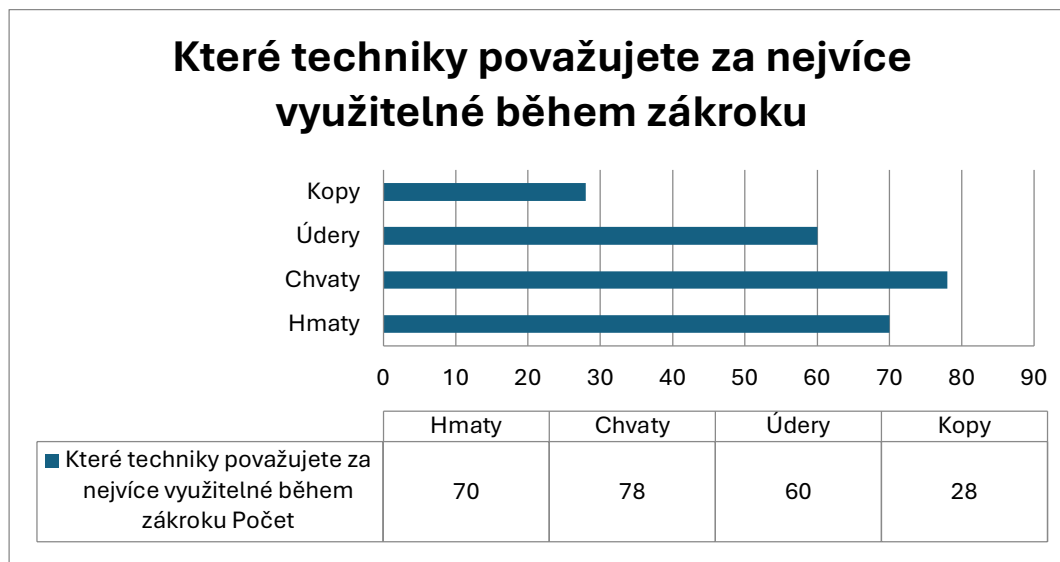


Graf 8 zobrazuje, zda jsou respondenti díky bojovým uměním nebo sportům připraveni lépe zvládat krizové situace, např. fyzické konflikty. Z počtu 164 respondentů se 102 (62,2 %) respondentů cítí lépe připraveno na zvládnutí krizové situace, 10 (6,1 %) respondentů se necítí lépe připraveno na krizové situace a 52 (31,7 %) respondentů neví, jestli jsou díky bojovým uměním připraveni lépe zvládat krizové situace.

⁷⁹ Vlastní.

Otázka č. 9: Které z níže uvedených technik považujete za nejvíce využitelné během zákroku?

Graf 9: Které techniky považujete za nejvíce využitelné během zákroku⁸⁰

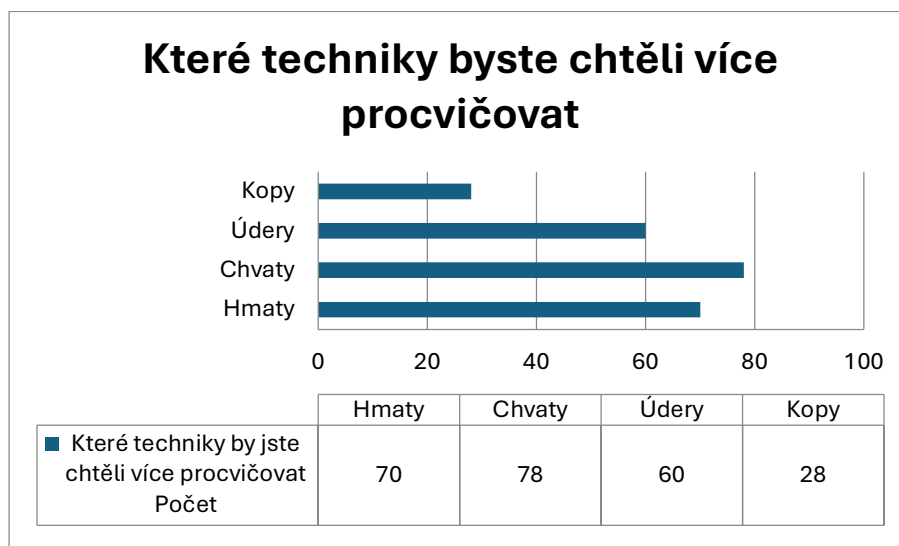


Graf 9 zobrazuje techniky, které respondenti považují za nejvíce využitelné během zákroku. Z počtu 164 respondentů 70 (29,7 %) respondentů považuje za nejvíce využitelné hmaty, 78 (33,1 %) respondentů považuje za nejvíce využitelné chvaty, 60 (25,4 %) respondentů považuje za nejvíce využitelné údery a 28 (11,9 %) respondentů považuje za nejvíce využitelné kopy.

⁸⁰ Vlastní.

Otázka č. 10: Jaké techniky z níže uvedených by se dle vašeho názoru měly více procvičovat během služební přípravy, aby byly efektivně využitelné při zákroku během služby?

Graf 10: Které techniky byste chtěli více procvičovat⁸¹

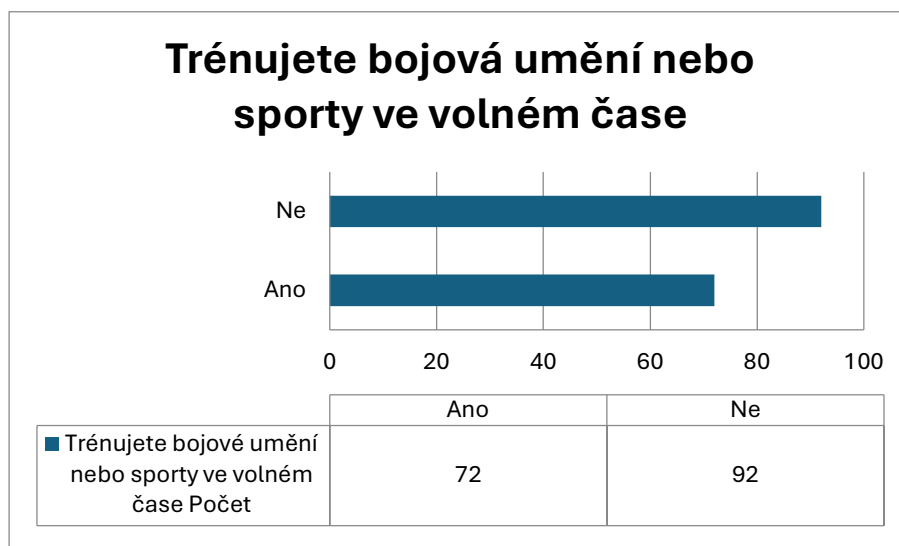


Graf 10 zobrazuje, které techniky by respondenti chtěli více procvičovat během služební přípravy, aby byly efektivně využitelné při zákroku během služby. Z počtu 164 respondentů by 70 (29,7 %) respondentů chtělo více procvičovat hmaty, 78 (33,1 %) respondentů by chtělo více procvičovat chvaty, 60 (25,4 %) respondentů by chtělo více procvičovat údery a 28 (11,4 %) respondentů by chtělo více procvičovat kopy.

⁸¹ Vlastní.

Otázka č. 11: Trénujete bojová umění nebo bojové sporty ve volném čase?

Graf 11: Trénujete bojová umění nebo bojové sporty ve volném čase⁸²

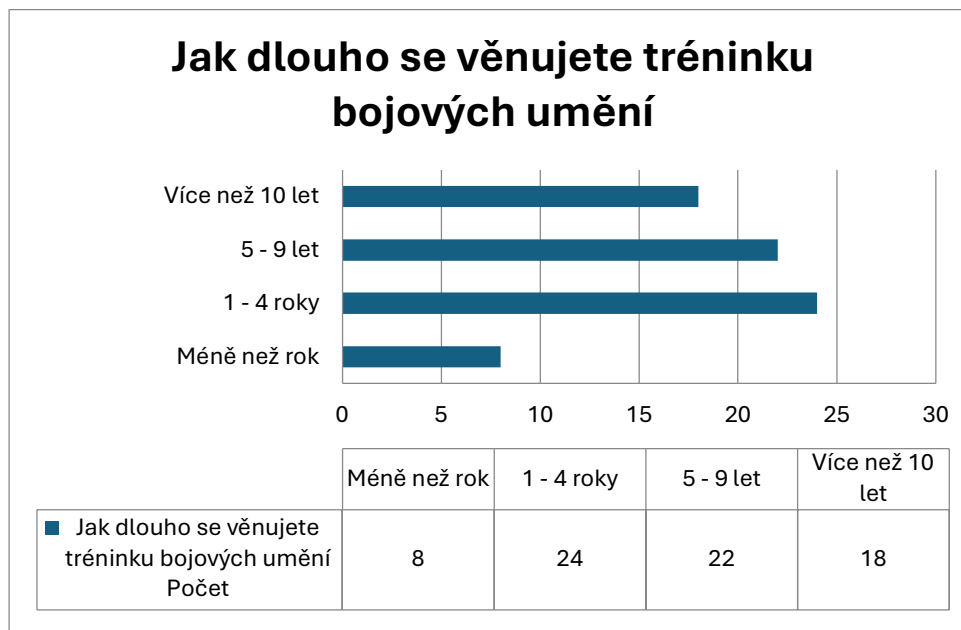


Graf 11 zobrazuje, zda respondenti trénují ve svém volném čase bojová umění nebo bojové sporty. Z počtu 164 respondentů 72 (43,9 %) respondentů trénuje bojová umění nebo bojové sporty ve svém volném čase a 92 (56,1 %) respondentů ve svém volném čase netrénuje bojová umění nebo bojové sporty.

⁸² Vlastní.

Otázka č. 12: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl(a) ANO, jak dlouho se věnujete tréninku bojových umění nebo bojových sportů ve volném čase?

Graf 12: Jak dlouho se věnujete tréninku bojových umění⁸³

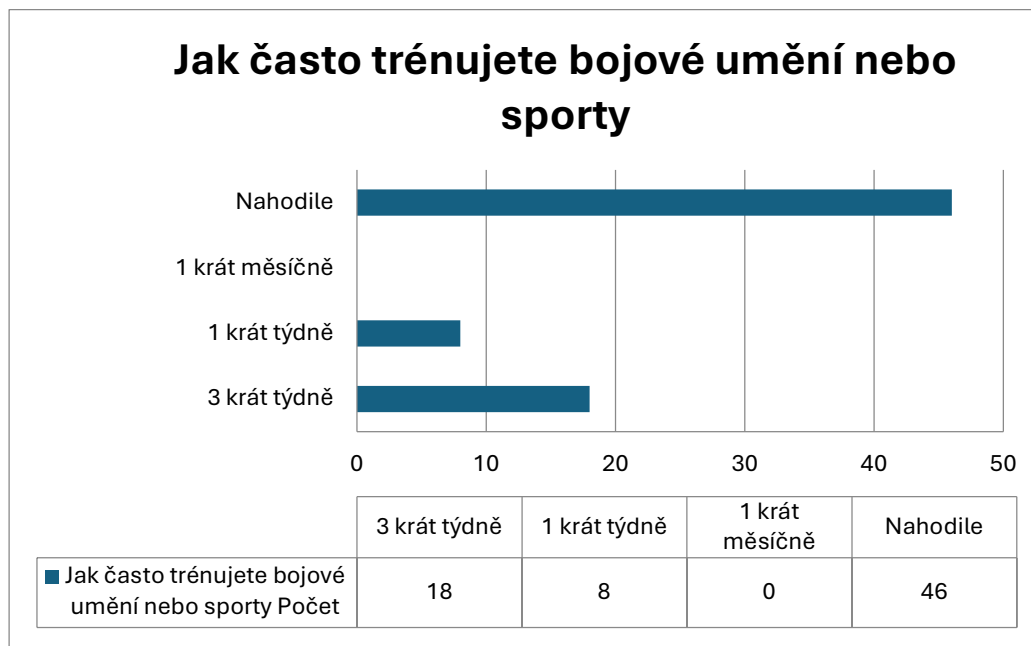


Graf 12 zobrazuje, jak dlouho se respondenti věnují tréninku bojových umění nebo bojových sportů. Z počtu 164 respondentů se 8 (11,1 %) respondentů věnuje tréninku bojových umění nebo bojových sportů méně než jeden rok, 24 (33,3 %) respondentů se věnuje tréninku bojových umění nebo bojových sportů 1–4 roky, 22 (30,6 %) respondentů se věnuje tréninku bojových umění 5–9 let a 18 (25,0 %) respondentů se věnuje tréninku bojových umění více než 10 let.

⁸³ Vlastní.

Otázka č. 13: Pokud jste na otázku č. 11 odpověděl(a) ANO, jak často trénujete bojové umění nebo bojové sporty?

Graf 13: Jak často trénujete bojové umění nebo sporty⁸⁴

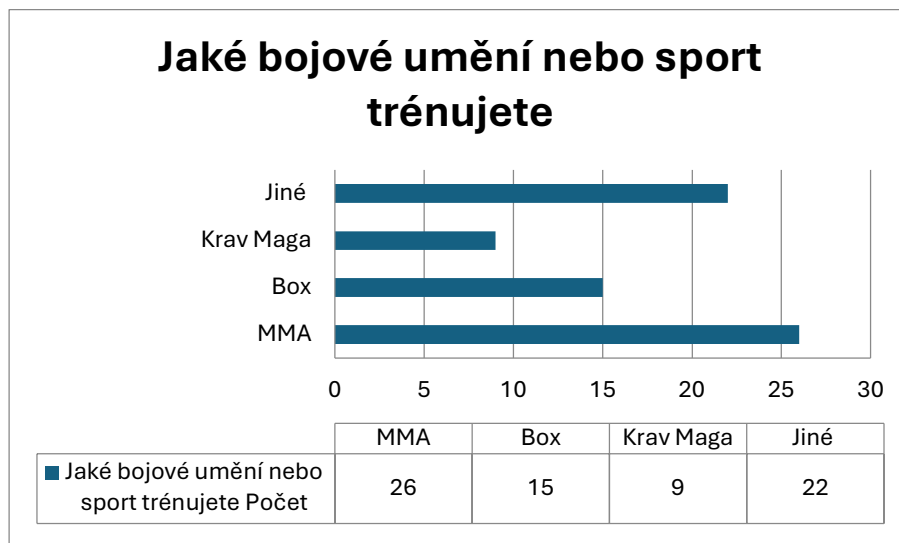


Graf 13 zobrazuje, jak často trénují respondenti bojové umění nebo bojové sporty. Z počtu 164 respondentů 18 (25,0 %) respondentů trénuje bojové umění nebo bojové sporty 3krát týdně, 8 (11,1 %) respondentů trénuje bojové umění nebo bojové sporty 1krát týdně, nikdo z (0,0 %) respondentů netrénuje bojové umění nebo bojové sporty 1krát měsíčně a 46 (63,9 %) respondentů trénuje bojové umění nebo bojové sporty nahodile (v závislosti na svém volném čase).

⁸⁴ Vlastní.

Otázka č. 14: Pokud jste na otázku č. 11 odpověděl(a) ANO, jaké bojové umění nebo bojový sport trénujete ve svém volném čase?

Graf 14: Jaké bojové umění nebo sport trénujete⁸⁵

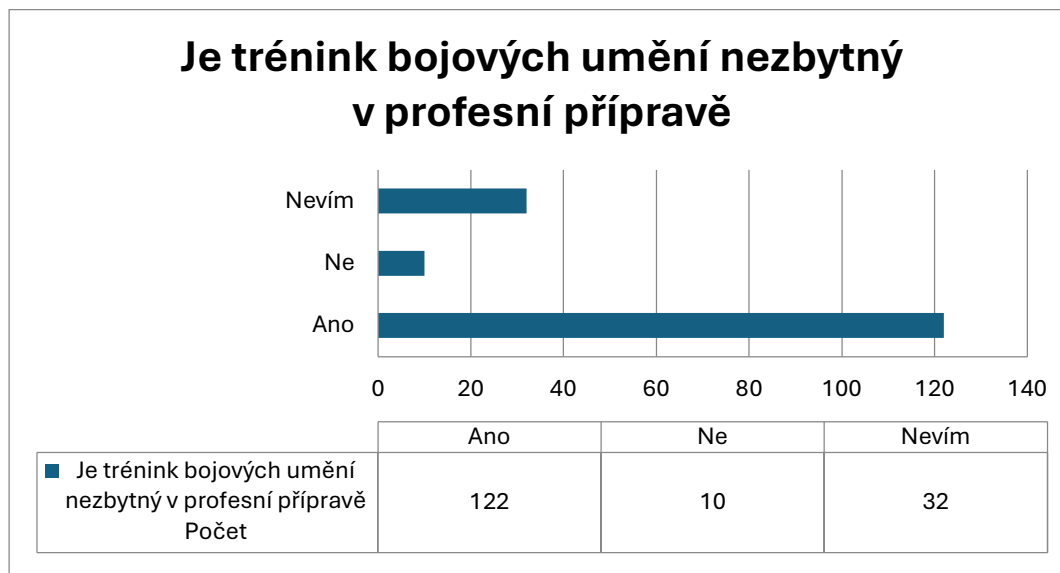


Graf 14 zobrazuje, jaké druhy bojových umění nebo bojových sportů trénují respondenti ve svém volném čase. Z počtu 164 respondentů 26 (36,1 %) respondentů trénuje ve svém volném čase MMA, 15 (20,8 %) respondentů trénuje ve svém volném čase Box, 9 (12,5 %) respondentů trénuje ve svém volném čase Krav Maga a 22 (30,6 %) respondentů trénuje ve svém volném čase jiné bojové umění nebo bojový sport.

⁸⁵ Vlastní

Otázka č. 15: Je podle vašeho názoru trénink bojových umění nebo bojových sportů nezbytný v profesní přípravě Policie ČR?

Graf 15: Je trénink bojových umění nezbytný v profesní přípravě⁸⁶



Graf 15 zobrazuje názor respondentů na nezbytnost bojových umění nebo bojových sportů ve služební přípravě. Z počtu 164 respondentů 122 (74,4 %) respondentů považuje za nezbytné trénovat bojová umění nebo bojové sporty v profesní přípravě, 10 (6,1 %) respondentů nepovažuje za nezbytné trénovat bojová umění nebo bojové sporty během služební přípravy a 32 (19,5 %) respondentů neví, zda je nezbytné trénovat během profesní přípravy bojová umění nebo bojové sporty.

⁸⁶ Vlastní.

12.4 Hypotézy

Hypotéza 1. Většina respondentů nebude spokojena s úrovní výcviku, co se týká donucovacích prostředků, hmatů, chvatů, úderů a kopů.

Při vyhodnocování otázky číslo 5 byla současně získána odpověď na hypotézu 1, kdy na základě vyhodnoceného dotazníku bylo zjištěno, že pouhých 3,7 % dotazovaných policistů nepovažuje profesní přípravu za dostačující a nejsou spokojeni s její úrovní. **Hypotéza 1 se nepotvrdila.**

Hypotéza 2. Většina respondentů netrénuje ve svém volném čase bojové umění nebo bojové sporty.

Při vyhodnocování otázky číslo 11 byla zároveň získána odpověď na hypotézu 2, kdy na základě vyhodnoceného dotazníku bylo zjištěno, že 43,9 % dotazovaných policistů netrénuje ve svém volném čase bojové umění nebo bojové sporty. **Hypotéza 2 se potvrdila.**

Hypotéza 3. Většina respondentů nepovažuje profesní přípravu obsahující nácvik hmatů, chvatů, úderů a kopů za důležitý pro výkon služby.

Při vyhodnocování otázky číslo 15 byla zároveň získána odpověď na hypotézu 3, kdy na základě vyhodnoceného dotazníku bylo zjištěno, že pouhých 6,1 % dotazovaných policistů nepovažuje profesní přípravu obsahující nácvik hmatů, chvatů, úderů a kopů za důležitý pro výkon služby. **Hypotéza 3 se nepotvrdila.**

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala efektivitou a možnostmi využití vybraných bojových umění a sportů v profesní přípravě příslušníků Policie České republiky. Cílem práce bylo analyzovat současný stav výcviku policistů v oblasti sebeobrany a donucovacích prostředků a zjistit, zda jsou bojová umění či sporty vhodným doplňkem jejich profesní přípravy.

V teoretické části byla nejprve vymezena základní terminologie související s bojovými uměními, bojovými sporty a systémy reálné sebeobrany. Následně byl podrobně popsán systém Krav Maga, který je považován za efektivní systém reálné sebeobrany nejen v civilním sektoru, ale také v ozbrojených složkách. Dále byla analyzována specifika profesní sebeobrany policistů, včetně legislativního rámce použití donucovacích prostředků, a popsána struktura služební přípravy příslušníků Policie ČR.

Empirická část byla realizována prostřednictvím kvantitativního dotazníkového šetření mezi příslušníky Policie ČR sloužícími v Plzeňském kraji v přímém výkonu služby. Hlavním cílem výzkumu bylo zhodnotit úroveň profesní přípravy policistů v Plzeňském kraji, kdy 22,0 % respondentů považuje služební přípravu na vysoké úrovni, 46,3 % respondentů považuje služební přípravu za plně dostačující, 28,0 % respondentů by uvítalo častější služební přípravu a jen 3,7 % dotazovaných respondentů považuje služební přípravu za zcela nedostačující. Dalším cílem bylo zjistit, zda jsou techniky získané během profesní přípravy efektivní pro výkon služby. Na základě vyhodnocených odpovědí vyplývá, že 20,7 % respondentů považuje služební přípravu za velmi efektivní pro výkon služby, 65,9 % respondentů považuje služební přípravu za efektivní pro výkon služby a pouze 13,4 % respondentů považuje služební přípravu za zcela neefektivní pro výkon služby. Vedlejším cílem bylo zjistit, zda se policisté ve svém volném čase věnují bojovým uměním nebo bojovým sportům, a v jakém rozsahu. Na základě vyhodnocených odpovědí z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 43,9 % respondentů se ve svém volném čase věnuje bojovým uměním nebo sportům a 56,1 % respondentů se ve svém volném čase nevěnuje bojovým uměním nebo bojovým sportům. Dále bylo zjištěno, že 25,0 % respondentů se věnuje tréninku 3x týdně, 11,1 % respondentů se věnuje tréninku 1x týdně a 63,9 % respondentů trénuje bojové umění nebo bojové sporty v závislosti na volném čase. Výsledky rovněž

ukázaly, že Krav Maga je mezi policisty vnímána jako potenciálně přínosný systém, který by mohl rozšířit jejich výcvikové možnosti.

Na základě těchto zjištění lze doporučit revizi obsahu služební přípravy příslušníků Policie ČR, zejména v oblasti praktického nácviku sebeobránných technik. Za vhodné se jeví rozšíření výcviku o prvky reálné sebeobrany, jako je Krav Maga, a zvýšení frekvence tréninků zaměřených na použití donucovacích prostředků v souladu s principem přiměřenosti.

Práce tak naplnila stanovené cíle – poskytla analýzu současného výcviku, ověřila názory a zkušenosti policistů prostřednictvím dotazníkového šetření a navrhla možné způsoby zlepšení profesní přípravy v oblasti sebeobrany. Získané výsledky mohou sloužit jako podklad pro další výzkum a případné inovace ve výcviku policistů s ohledem na zvyšující se nároky na jejich fyzickou připravenost a schopnost efektivně zvládat krizové situace.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. FELD, G. *Sebeobrana pro ženy s krav maga*. Olomouc: ANAG, 2020. 151 s. ISBN 978-80-7554-291-5.
2. FOJTÍK, Ivan. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993. 134 s. ISBN 80-7033-246-8.
3. GABRIEL, Martin. *Box: základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, 2016. 128 s. ISBN 978-80-271-0030-9.
4. HANZAL, I. a WECKAUF, P. *Sebeobrana Krav maga: úvod, principy a techniky*. Praha: Plot, 2021. 248 s. ISBN 978-80-7428-373-4.
5. JANOUŠEK, M. *Krav Maga, Kapap: izraelské reálné sebeobrany*. Prostějov: Computer Media, 2022. 135 s. ISBN 9788074024412.
6. JELÍNEK, J., a SOVÁK, Z. *Trestní zákon a trestní řád s poznámkami a judikaturou: Zákon o soudnictví ve věcech mládeže s poznámkami a předpisy souvisící ... v úplném znění : 20. aktualizované vydání podle stavu k 1.1.2004. 20. aktualizované vydání*. Praha: Linde, 959 s. 2004. ISBN 80-7201-450-1.
7. LEVSKÝ, Vojtech L. *Základy sebeobrany Karate*. 1986. Bratislava: Erpo, 277 s. 1986. ISBN 90-142-86.
8. MADSEN, Tom. *Krav Maga Survival: výcvik elitních jednotek v boji zblízka*. 2016. Praha: Naše vojsko, 2016. 191 s. ISBN 978-80-206-1605-0
9. MATES, P., Slabý a., Škoda J., Šmerda R., Vavera F., *Zákon o policii s komentářem*. 3. vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 458 s. 2023. ISBN 978-80-7380-917-1.
10. NÁCHODSKÝ, Z., a HONZÍK, J., *UMÍTE SE BRÁNIT ???* Praha: Naše vojsko, 184 s. 1987. ISBN 28-067-87.
11. PAVELKA, R., a STICH, J., *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 111 s. 2015. ISBN 9788024928005.
12. SRDÍNKO, René. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 189 s. 1987. ISBN 27-045-87.
13. SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. 7682. Praha: Naše vojsko, 170 s. 2018. ISBN 978-80-206-1750-7.
14. ŠEBEJ, František. *Karate. Druhé*. Bratislava: Šport, 288 s. 1985. ISBN 77-001-85-11-4.

15. ŠKODA, J; VAVERA, F., a ŠMERDA, R., *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 397 s. 2009. ISBN 978-80-7380-160-1.
16. VANGELI, Benedikt. *Zákon o Policii České republiky: komentář*. Beckovy texty zákonů s komentářem. Praha: C.H. Beck, 434 s. 2009. ISBN 978-80-7400-142-0.
17. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. 7056. Praha: Naše vojsko, 157 s. 2010. ISBN 978-80-206-1138-3.

Elektronické zdroje

1. *Bojová umění*. Online. Bojová umění. 2011. Dostupné z: <https://bojovaumeni.webnode.cz/>. [cit. 2025-02-02].
2. *Kravmaga Defensive tactics system*. Online. Kravmaga Defensive tactics system. Dostupné z: <https://www.kravmaga.cz/historie/>. [cit. 2025-03-09].

Ostatní zdroje

1. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. 11 s
2. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Příloha č. 3 k Závaznému pokynu policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. 1 s
3. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY. Příloha č. 4 k Závaznému pokynu policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky, In Sbíрка interních aktů řízení PČR. Praha: PP PČR, 2009. 7 s
4. SADÍLEK, Petr. *Donucovací prostředky používané Policií České republiky*. Absolventská práce. Plzeň: Vyšší odborná škola zdravotnická, managementu a veřejnoprávních studií, s.r.o., 2018. Vedoucí práce: Mgr. Radovan Sládek 59 s.

Seznam příloh

1. Dotazník
2. Seznam grafů

Příloha I. Dotazník

Efektivita a využití bojových umění a sportů v profesní přípravě policie ČR

Vážený respondente,

tento dotazník je zaměřen na efektivitu a využití bojových umění a sportů v rámci profesní přípravy Policie ČR. Vaše odpovědi pomohou lépe porozumět využívání technik bojových umění a sportů získaných během profesní přípravy při výkonu služby. Dotazník je anonymní a výsledky budou využity výhradně pro účely průzkumu.

1) Pohlaví?

- muž
- žena

2) Jaký je Váš věk?

- méně než 25 let
- 25–34 let
- 35–44 let
- 45–54 let
- 55 let a více

3) Jak dlouho jste ve služebním poměru u Policie ČR?

- méně než rok
- 1–5 let
- 6–10 let
- 10–15 let
- více než 15 let

4) Jaké je místo Vašeho služebního zařazení?

- Oddělení Cizinecké policie
- Obvodní Oddělení policie
- Služba dopravní policie
- Oddělení hlídkové služby
- Speciální pořádková jednotka
- Zásahová jednotka

- Služba kriminální policie a vyšetřování
- Jiné (uveďte)

5) Jste spokojen(a) s úrovní služební přípravy u Policie ČR?

- ano, služební příprava je na vysoké úrovni
- jsem spokojen(a), pro výkon služby je plně dostačující
- uvítal(a) bych častější služební přípravu
- zcela nedostačující

6) Jak hodnotíte efektivitu technik získaných během profesní přípravy pro výkon služby?

- velmi efektivní
- efektivní
- neefektivní

7) Které z níže uvedených bojových umění nebo sportů by mělo být zahrnuto v profesní přípravě?

- Karate
- Box
- Musado
- Krav Maga
- Kick box

8) Cítíte se díky bojovým uměním nebo sportům lépe připraven(a) zvládnout krizové situace, např. fyzické konflikty?

- ano
- ne
- nevím

9) Které z níže uvedených technik považujete za nejvíce využitelné během zákroku?

- hmaty
- chvaty
- údery
- kopy

10) Jaké techniky z níže uvedených by se dle vašeho názoru měly více procvičovat během služební přípravy, aby byly efektivně využitelné při zákroku během služby?

- hmaty
- chvaty
- údery
- kopy

11) Trénujete bojové umění nebo sporty ve svém volném čase?

- ano
- ne

12) Pokud jste na předchozí otázku odpověděl(a) ANO, jak dlouho se věnujete tréninku bojových umění nebo sportů ve svém volném čase?

- méně než rok
- 1–4 roky
- 5–9 let
- více než 10 let

13) Pokud jste na otázku č. 11 odpověděl(a) ANO, tak jak často trénujete bojové umění nebo sporty ve svém volném čase?

- 3x týdně
- 1x týdně
- 1x měsíčně
- v závislosti na svém volném čase

14) Pokud jste na otázku č. 11 odpověděl(a) ANO, tak jaké bojové umění nebo sport trénujete ve svém volném čase?

- MMA
- Box
- Krav Maga
- jiné (uved'te)

15) Je podle Vašeho názoru trénink bojových umění nebo sportů nezbytný v profesní přípravě Policie ČR?

- ano
- ne
- nevím

Příloha II. Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví.....	34
Graf 2: Věk respondentů.....	35
Graf 3: Délka služebního poměru respondentů.....	36
Graf 4: Služební zařazení respondentů.....	37
Graf 5: Spokojenost respondentů s úrovní služební přípravy.....	38
Graf 6: Efektivita technik pro výkon služby.....	39
Graf 7: Požadované bojové umění a sporty v profesní přípravě.....	40
Graf 8: Připraví vás bojové umění a sporty na krizové situace.....	41
Graf 9: Které techniky považujete za nejvíce využitelné během zákroku.....	42
Graf 10: Které techniky by jste chtěli více procvičovat.....	43
Graf 11: Trénujete bojové umění nebo bojové sporty ve volném čase.....	44
Graf 12: Jak dlouho se věnujete tréninku bojových umění.....	45
Graf 13: Jak často trénujete bojové umění nebo sporty.....	46
Graf 14: Jaké bojové umění nebo sport trénujete.....	47
Graf 15: Je trénink bojových umění nezbytný v profesní přípravě.....	48