MASARYKOVA UNIVERZITA

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

KATEDRA SPORTOVNÍ EDUKACE

Metodika nácviku vybraných technických prostředků s teleskopickým obuškem

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Autor diplomové práce: Bc. Milan David

Brno, 2009

Poděkování.

Tímto chci poděkovat všem svým kolegům, kteří mi pomáhali v průběhu psaní této práce.
Zvláštní poděkování patří PhDr. Bc. Zdenkovi Regulimu, Ph.D., který mě v průběhu práce vedl.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Metodika nácviku vybraných technických prostředků s teleskopickým obuškem„ vypracoval samostatně a použil jen pramenů, které cituji a uvádím v přiloženém soupisu citací.

Souhlasím s umístěním diplomové práce ve studovně FSpS MU ke studijním účelům.

V Brně, dne 1. dubna 2009 ….....

OBSAH

Úvod…….5

1. Teoretická část……6

1.1. Vznik, vývoj a současné využití teleskopického obušku…….6
1.2. Faktory ovlivňující použití teleskopického obušku……13
1.3. Obecné předpoklady použití teleskopického obušku…….18
1.4. Rozdělení technik……...24

2. Cíl a úkoly práce……...30

2.1. Cíl práce…… .30
2.2. Úkoly práce…….30

4. Metodika práce…….31

4.1. Charakteristika souboru……..31
4.2. Zjišťování empirických údajů……32
4.3. Zpracování empirických údajů…… ..32
4.4. Metodická řada pro nácvik technik s teleskopickým obuškem…..33

5. Výsledky práce……..60

5.1. Analýza získaných údajů……60
5.2. Diskuze……...…65

Závěr…….….66

Seznam použité literatury……67

Resumé

ÚVOD

V současné době se pro účely osobní či profesní sebeobrany používá množství technických prostředků, které slouží k překonání aktivního či pasivního odporu. Jedním z těchto prostředků je i teleskopický obušek, který se začíná stále ve větší míře užívat nejen v soukromém sektoru, ale i u ozbrojených složek. Vzhledem k tomu, že v případě Policie ČR není stále zpracována jednotná metodika pro nácvik v používání tohoto prostředku nastupujícími policisty, jejichž výcvik se i přes obtížné úkoly současné doby stále zkracuje, je v této práci nastíněna a prakticky vyzkoušena metodická řada, kterou by bylo možné začlenit do výcviku nových policistů, kterým by tak byl dán do ruky jednoduchý, spolehlivý a hlavně účinný prostředek, který mohou využít při své náročné a mnohdy nelehké službě.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1. VZNIK, VÝVOJ A VYUŽITÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU

Tyčové zbraně provázejí lidstvo od nepaměti. Uchopit větev a použít ji jako pracovní nástroj či zbraň je jedním z nejstarších instinktů každého z nás. Tyč jako taková je nejjednodušší a nejsnadněji obstaratelná zbraň, která umožňuje zkušenému člověku využít celou řadu útočných a obranných technických prvků. Přestože bývá tyč často poněkud podceňována, je třeba říci, že v historii se vyskytuje mnoho odborníků, kteří pomocí tyče poráželi i zkušené šermíře a rozvíjeli tak techniky boje s tyčí k dokonalosti.

V moderní době se tyčové zbraně velice oceňují, protože narozdíl od zbraní bodných nebo sečných umožňují snadno odzbrojit nebo kontrolovat soupeře a, jestliže to okolnosti vyžadují, lze působit i velkou bolest bez naprosté devastace protivníka [5].

Samotnou historii teleskopického obušku bychom mohli hledat na několika místech světa, ale zřejmě nejlépe propracované systémy boje s tyčovými zbraněmi nalezeme v oblasti Orientu a samozřejmě Filipín.

V oblasti Orientu se zaměříme na středověké Japonsko, kde byla rukou prostého lidu používána 20-40 cm dlouhá tyč a rovněž městské obyvatelstvo, jako řemeslníci a kupci, používali k boji tyče různých délek. Vývoj teleskopického obušku lze také spatřovat v používání a hlavně v rozvoji tessenu, což je v současné době 31-36 cm dlouhá tyč.

Původně se tato zbraň vyvinula z vějíře samurajských bojovníků. Vějíř samurajů známe ve dvou verzích: gunsen (bojový vějíř) a tessen (železný vějíř). Už v starých dobách měla tato zbraň nechvalnou pověst. Využívala se na odrážení, krytí a parírování soupeřovy zbraně a těžké kovové okraje se používaly jako smrtonosná útočná zbraň. Někdy se kvůli tomu na okraje přidávaly železné háčky a zranění byla ještě destruktivnější. Jsou známy i případy, kdy se vějíř vyráběl ze železných nebo ocelových žeber, mezi kterými byla napnutá látka.

Bojové umění s vějířem, nebo též Tessen-jutsu, bylo oblíbené mezi učiteli šermu šógunů na dvoře rodu Tokugawa v Edo (dnešní Tokio) i na dvoře císaře v Kjotu. Protože v přítomnosti šoguna i císaře bylo přísně zakázáno nosit meče, tessen byl výbornou odpovědí na požadavky osobní sebeobrany na vládcově dvoře. Jsou dochovány příběhy o samurajích, kteří s použitím tessenu vyhráli souboje proti meči. Vějíř byl výborným prostředkem i v případě, že samuraje napadla osoba nižšího postavení a ten se mohl bránit bez toho, aby svůj meč "pohanil" krví ne-bojovníka. Vějíř sloužil i jako obrana tváře anebo jiné časti těla proti letícím šurikenům ninjů. Později tuto zbraň přebrali japonští policisté (Keisatsu-Kan) a rozvinuli ji do umění známého pod jménem Keisatsu-Jutsu. Je založeno na technikách šermu (Kenjutsu) a technikách boje beze zbraně (Ju Jutsu). Jejich úkolem bylo zneškodnit, zajmout a transportovat delikventa bez zranění. A tak toto bojové umění změnilo cíl z usmrcení protivníka na jeho zneškodnění [20]. Rovněž nesmíme opomenout používání pěstního klínu tzv. kubotanu v ninjutsu. Ten se pro potřeby ninjů transformoval do podoby 20-30 cm dlouhé tyčky, která mívá na jednom konci očko pro zachycení řetězu, přívěsku apod. S kubotanem pak mohl vlastník projít do střeženého města neozbrojen a přitom mít u sebe smrtící zbraň. Škola zabývající se použitím kuboranu se nazývá Togakure Rju Ninjutsu [19].

Jak z výše uvedeného vyplývá, tyčové zbraně bychom nalezli prakticky na celém světě, a proto se už pouze v rychlosti zmíníme o bojových uměních a stylech, kde je tyč používána jako převládající prvek a kde bychom mohli nalézt spojitost s teleskopickým obuškem jako moderním obranným prostředkem současnosti:

Kendo: kde se používají speciálně upravené bambusové hole (meče) šinai.

Bo jutcu, jo jutcu: rovněž umění dlouhé a krátké tyče.

Okinawské Kobudo: kde bylo zakázáno po obsazení Japonci používat jakékoli vojenské zbraně a obyvatelé Okinawy tak používali pro svou obranu předměty běžné potřeby jako tonfa, eko (pádlo), nunchaku (cep) atd.

Kung-Fu: ve kterém byla využívána tzv. Hůl opičího boha.

Arnis, Escrima, Kali: jedno z dynamicky se rozvíjejících filipínských bojových umění, které je pro nás důležité tím, že většina moderních technik boje s obuškem staví právě na technikách Arnis.

V případě Arnis jde o více než 40 různých bojových stylů, majících společné to, že nejprve se vyučuje boj se zbraněmi a teprve v pozdějších fázích se učí neozbrojený boj.

Dějiny Arnis jsou zahaleny tajemstvím. V roce 1571 byly téměř celé Filipíny obsazeny Španělskem a Španělé vládli Filipíncům přes 300 let. Ve současnosti není možno říci, které techniky pochází z doby před kolonizací a které z dob pozdějších. Je to způsobeno tím, že Filipínci, narozdíl například od Japonců, ochotně přebírali jednotlivé techniky z různých zemí (např. španělský šerm a boj nožem) a tyto chytře zařazovali do svých stylů. Po druhé světové válce instruktoři Arnis dále čerpali z japonského Ju Jutsu a dalších stylů.

Arnis se velmi liší od jiných bojových umění svým přístupem k výcviku. Výuka neprobíhá systémem nacvičování jednotlivých technik, ale systémem tzv. drilů. Žák se po zvládnutí držení tyče učí pěti základním úderům a jejich spojování v série. Potom se učí obraně spojené s pohybem, za pomoci pěti principů. Později se přechází na techniky s dvěma tyčemi a obranou jednou tyčí proti dvěma. To vše rozvíjí u žáka vysokou rychlost, pohyblivost a pružnost. Cvičení pomocí drilů vyžaduje neustále opakování stejných pohybů tak dlouho, až se tyto pohyby stanou přirozenými a žák je schopen provést je naprosto automaticky, bez zdlouhavého přemýšlení. Tato vlastnost je u bojovníků naprosto nutná, protože pohyby tyčí či nože jsou u vyškoleného bojovníka natolik rychlé, že se téměř nedají postřehnout očima. Pohyby a kroky Arnis připomínají daleko více box než např. karate. Cvičenci Arnis se spíše než jednotlivé samostatné techniky učí základním principům boje, ze kterého si pak sami vytvářejí své techniky boje. Což je trend blížící se spíše západnímu způsobu výcviku [5].

Ať již tedy budeme hovořit o kterémkoli z uvedených systémů boje, je zde patrné především to, že tyto systémy hledají jednak možnost využít k boji předměty běžného použití a dále pak použít zbraň, která by bylo snadno ukrytelná a nedala najevo svůj pravý význam, jak je tomu u mnoha zbraní včetně teleskopického obušku.

Teleskopický obušek a jeho využití v osobní a profesní sebeobraně

Teleskopický obušek v osobní sebeobraně

S rostoucí kriminalitou a agresivitou útočníků stojí mnoho lidí před problémem, jak zajistit svoji vlastní bezpečnost. V současné době je na trhu široká paleta sebeobranných prostředků, které by měly splňovat následující podmínky:

-*nositelnost zbraně:* Zbraň je vhodné nosit skrytě a tak, aby nositele co nejméně omezovala v obvyklém způsobu života (např. zbraň nebrání nošení oblíbeného oblečení či oblečení vhodného pro danou roční dobu), zároveň je však během nošení vždy připravena k okamžitému k použití.

-*účinnost zbraně:* Zbraň musí být natolik účinná, aby s ní bylo možno útok odvrátit, popřípadě zamezit útočníkovi v pokračování jeho nebezpečného jednání. Výhodou je, je-li možno útok odvrátit ze vzdálenosti větší, než je účinný dosah zbraně útočníka, protože toto zvyšuje naše bezpečí. Na druhou stranu ovšem příliš velká účinnost zbraně může omezovat její použití v některých situacích (např. využití nože či střelné zbraně v konfliktech nízké intenzity), kdy by použitím takové zbraně mohlo snadno dojít k excesu a porušení podmínek nutné obrany [5].

-*jednoduchost ovládání:* Každá zbraň vyžaduje určitý stupeň dovedností nutný pro její úspěšné ovládání, ovlivněný navíc tím, že se předpokládá její využití v obtížných a stresových situacích. Proto, pokud není boj naším celoživotním koníčkem, by ovládání mělo být co nejjednodušší, nejpřirozenější a nácvik by měl zabírat co nejméně času.

-*cena zbraně:* Ač se to v případě, že investujeme do osobní ochrany může zdát bezpředmětné, tak zajisté i cena je jedním z rozhodujících ukazatelů, zda si pořídíme ten či onen prostředek, kterým budeme moci v případě potřeby chránit sebe nebo své blízké. Teleskopické obušky nám mohou poskytnout vhodnou alternativu v případě, že se řídíme pravidlem cena - užitná hodnota.

Před výběrem jakéhokoli prostředku vhodného pro osobní sebeobranu bychom měli uvedená hlediska posoudit a vybrat si takový prostředek, který tyto podmínky ve větší míře splňuje. Pokud pak vyloučíme bodné či střelné zbraně, ať už z důvodů popsaných výše či z důvodů jiných, zůstávají nejpoužívanější zbraně úderové. V tomto případě je pak teleskopický obušek jedním z nejvhodnějších prostředků osobní sebeobrany současnosti.

Teleskopický obušek v profesní sebeobraně

Je zřejmé, že trend výzbroje moderních bezpečnostních jednotek po celém světě směřuje k zavádění teleskopického obušku. Teleskopický obušek v pouzdru na opasku policisty se zkrátka stává stále více naprostou samozřejmostí.

Také u nás, po určitém počátečním váhání, jde o stále plošněji využívanější pomůcku v řadách Policie ČR, Vojenské policie, Vězeňské služby a mnoha dalších bezpečnostních sborů.

Stejně jako v případě osobní, tak i v profesní sebeobraně jsou výhody teleskopických obušků stále zřejmější. Kompaktní rozměry ve složeném stavu umožňují velmi pohodlné nošení, je poměrně nenápadný i v případě, má-li jej policista připravený v pohotovostní poloze. Nesmíme rovněž opomenout fakt, že teleskopický obušek je mnohem účinnější než stále používaná tonfa a že při jeho použití dochází k méně závažnějším újmám na zdraví osob, proti kterým policista zakročuje.

Navíc takový obušek ani není nutné vždy přímo použít. Často může eskalaci násilí zcela předejít jen samotné objevení se teleskopického obušku na scéně. Psychologický efekt tasení teleskopického obušku s jeho typickým cvaknutím je nezpochybnitelný, zvlášť je-li doprovázen rázným a rozhodným jednáním policisty.

Druhy teleskopických obušků a jejich příslušenství

Teleskopické obušky lze dělit dle několika hledisek, od výrobce přes použité materiály až po samotnou délku obušku. Pro naše účely se budeme držet dělení, které je z hlediska použití nejdůležitější, a to dělení podle délky teleskopického obušku. V současné době rozlišujeme čtyři druhy délek, ze kterých si případný zájemce o tento sebeobranný prostředek může vybrat. Délka se udává v rozloženém stavu v anglických palcích.

Jako nejmenší si můžeme vybrat 16-ti palcový (přibližně 40 cm), který se nejvíce hodí pro skryté nošení, jelikož jeho délka ve složeném stavu je pouhých 16 cm. Dále pak máme 18-ti palcový obušek (cca. 46 cm a složený pak 18 cm) a 21-ti palcový obušek (cca. 53 cm a složený pak 20 cm). Jako poslední je možné použít 26-ti palcový obušek (cca. 66,5 cm a složený pak 26 cm).

K teleskopickým obuškům existuje rovněž celá řada doplňků a příslušenství. V případě osobní sebeobrany určitě využijeme vyměnitelnou koncovku rukojeti teleskopického obušku, která lze vyměnit za baterku (vhodná pro úderové techniky), či je možné ji vyměnit za jinou koncovku podle tvaru, který nám nejvíce vyhovuje, a samozřejmě účelu použití. Dále je spíše pro profesní účely množství doplňků, které nám z teleskopického obušku dělají opravdu komplexní „pracovní„ nástroj. Určitě sem můžeme řadit taktické zrcátko, které se připevňuje na hrot obušku, dále pak různé zesilovací hlavice (snažší rozbíjení např. skel automobilů) a vylamovací sady (vstup do objektů). Neměli bychom zapomenout na nepřeberné množství pouzder pro nošení teleskopických obušků, ze kterých má případný uživatel na výběr. Stejně jako v případě výběru teleskopického obušku, tak i v případě výběru pouzdra by se měl uživatel při koupi řídit několika zásadami, jako je nositelnost pouzdra, možnost rychlého tasení obušku z pouzdra, nenápadnost pouzdra a v neposlední řadě pak i cena.

Na obrázku č. 1 jsou jednotlivé části 18-ti palcového obušku, a to rukověť, tělo obušku a koncovka, kterou v tomto případě tvoří světelný zdroj, a 16-ti palcového obušku s původní pryžovou koncovkou. Obrázek č. 2 zobrazuje příslušenství a vybrané nosiče teleskopického obušku.

obr. č. 1: Části teleskopických obušků (rukověť, tělo s hrotem, koncovka)

obr. č. 2: Příslušenství a nosiče teleskopických obušků

1.2. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POUŽITÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU

Pro vlastní použití teleskopického obušku či jiného sebeobranného prostředku hrají významnou roli určité faktory, které nám mohou pomoci úspěšně zvládnout vzniklou situaci. Mezi tyto faktory řadíme:

Faktor psychologický: Jde o dovednost udržet si v případě zátěžové situace psychickou stabilitu a nepodlehnout návalu strachu, úzkosti, paniky či vzteku.

Faktor taktický: Dodržování základních taktických pravidel, které umožňují správné provedení akce. Můžeme sem řadit dodržování bezpečné vzdálenosti, komunikaci s útočníkem. Rovněž má na volbu taktiky značný vliv místo útoku a obrany, denní či noční doba a samozřejmě vlastní útočník, ať už jde o jeho stav (opilost), fyzické proporce či počet.

Faktor technický: Je to souhrn dovedností a znalostí, které obránce ovládá. Je vcelku pochopitelné, že čím více budeme trénovat vlastní použití, budeme zkoušet různé varianty napadení, trénovat po fyzické zátěži apod., tím více budou stoupat i naše šance úspěšně zvládnout situaci při skutečném napadení či „ostrém„ použití teleskopického obušku. Rovněž nesmíme opomenout alespoň základní znalost právních norem, aby se neporušila mnohdy velmi tenká hranice mezi vlastní obranou a již začínajícím útokem.

Je známou pravdou, že úspěšné vyřešení sebeobranné situace je z více než dvou třetin dáno psychickým stavem a že význam techniky a taktiky nepřesáhne zbylou jednu třetinu.

Fungování psychiky v okamžiku použití teleskopického obušku

Poplachová reakce

Mezi našimi smysly a centrem emocí v mozku existuje přímý spoj. To znamená, že např. k pocitu strachu může dojít dříve, než si plně uvědomíme důvod. Ještě horší je, že můžeme začít již jednat (často zkratově) a zapojení mozkové kůry k plnému uvědomění a zhodnocení bude následovat až poté. Jeden z nejsilnějších druhů podnětů, které mohou být našemu prastarému emočnímu centru nabídnuty, jsou signály ohrožení. Tím, že jde vývojově o velmi starou oblast mozku, je bohužel zastaralá i jeho reakce. Je to ona známá reakce „boj nebo útěk“ a to boj na té nejprimitivnější úrovni, kam rozhodně nepatří zacházení se zbraní nebo techniky bojových umění [2].

Jak z výše popsaného vyplývá, jakákoli život ohrožující situace produkuje stres. Pokud dojde k překročení hranice, kterou je organismus schopen snášet, může dojít ke ztrátě kontroly chování. Stres vyvolává následující změny v chování, které probíhají ve třech fázích, a to:

Fáze aktivace: V této fázi dochází k mobilizaci psychických i fyzických sil. Vzrůstá emoční napětí policisty, dochází k vyplavování hormonů do krevního řečiště, jak organismus mobilizuje síly k nadcházejícímu střetu. Tam, kde jedinec očekával hrozící nebezpečí, jde o „nažhavování“ k výkonu. Po skončení této fáze jsou mobilizovány veškeré energetické zdroje v organismu, zajišťující následnou vyčerpávající fyzickou aktivitu. Pro organismus je optimální, když k předpokládané aktivitě skutečně dojde. Nedojde-li k očekávanému vybití, dochází k pomalému opětovnému zklidnění.

Fáze zvládání zátěže (rezistence): Během této fáze dochází k další aktivaci energetických zásob organismu a možnosti organismu adaptovat se na stres dosahují vrcholu. V této fázi se reakce na stres rozděluje do dvou podob. V případě zvládnutí psychického stavu nastupuje postupné zklidnění, jedinec se soustředí na zvládnutí úkolu a podání optimálního výkonu. Psychologická aktivizace a energetizace organismu korespondují s požadavky situace, a tím se odstraňuje rozpor mezi počáteční, výchozí připraveností situací zvládnout.

Druhou podobou chování je vzrůstající poplachová reakce organismu, který je příznačný pro případy nezvládání situace. Obránce je při zákroku ochromen prožívanými emocemi, vytrácí se schopnost ovládání a logického myšlení. Člověk není schopen uplatnit své znalosti a dovednosti pro situace zákroku a zákonitě prohrává.

Fáze důsledková (vyčerpání): Buď plynule navazuje na zvládání zátěže, nebo přímo na fázi aktivace (v případě, kdy k očekávanému zatížení vůbec nedojde). V této fázi již je jasné, zda obránce zátěžovou situaci zvládá, nebo zda jí podlehl. Pokud situaci nezvládl, hovoříme o jeho selhání. K této fázi zákonitě patří i zotavování. V této fázi nastupuje únava, která je v případě úspěšného zvládnutí situace spojená s pocity radosti. K plnému obnovení tělesných a duševních sil dochází až po určité době relaxace a odpočinku [10].

Přehled možných účinků zátěžových situací na chování člověka

Fyzické pozorovatelné změny člověka v zátěžové situaci

-Změna mimiky, změny zabarvení obličeje (zčervenání, zblednutí), stále výraznější gestikulace, jiné projevy neklidu.

-Poruchy psychomotorické koordinace (rozumová a volní kontrola chování člověka), chvění rukou, stále častější zakoktávání.

-Narůstající emocionální vzrušení („skelné“ oči, vzrušený hlas, stále patrnější zkraty v myšlení).

-Projevy zhoršujícího se sebeovládání, hrozba nekontrolovaného emocionálního výbuchu.

Narušení schopnosti sociální kooperace

-Člověk v zátěžové situaci postupně opouští sociálně uznávané konvence, např. způsoby slušného chování, používá vulgární výrazy, nedokáže naslouchat partnerovi, nereaguje na argumenty ani výzvy a není schopen nechat si poradit.

-Stále častěji používá drobné prostředky agrese (ironie, zesměšňování, verbální napadání, výhružná gesta).

Hluboké narušení psychiky

-Zátěž blokuje paměť (člověk si v zátěžové situaci nemůže vybavit termíny, vhodné argumenty, stále častěji se u něj objevují slovní parazité typu „eehm“). Policista zapomíná ustanovení zákonů.

-Zátěž vede k zúžení pozornosti, místo mnoha informací dokáže policista vnímat jen velmi omezený rozsah podnětů, což může vést k jeho ohrožení.

-Hluboké rozrušení psychomotorické koordinace. V sebeobraně dobře vyškolený policista nedokáže použít jednoduché techniky, které v tělocvičně dokonale ovládá, nebo nedokáže použít zbraň, i když to zákon a okolnosti umožňují.

-Hluboká blokace myšlení, kdy policista v zátěžové situaci nedokáže správně vyhodnotit situaci z hlediska porušení zákona, nedokáže najít správné ustanovení zákona, které jej opravňuje nebo omezuje při zásahu proti pachateli [18].

Pro vlastní zvládání stresu během zdraví ohrožujících situací je důležité si uvědomit, že ke krizové situaci může dojít prakticky kdykoli. Teprve když se s tímto dokážeme psychicky srovnat, je možno přistoupit k přípravě na zvládání zátěžové situace. Pro každého z nás je nejdůležitější postupné vyladění psychiky na konfliktní situaci, umožňující bleskurychlou anticipaci jednání útočníka a zkrácení poplachové reakce.

Jako určitá pomůcka která nám může pomoci snížit rozvoj poplachové reakce (avšak nemusí fungovat vždy) je tzv. metoda barevných režimů, kterou vytvořil na základě zkušeností s bojovými situacemi J. Cooper.

Bílý režim: Stavem nepozornosti a relaxace. Pozornost není zaměřena na hodnocení okolí z hlediska možné hrozby. Takový stav zachováváme, např. když jsme doma, víme, že se nemusíme mít před ničím na pozoru. Je jedno, zda spíme, čteme knihu nebo se díváme na televizi, prostě nesledujeme situaci kolem sebe z hlediska možného ohrožení. Budeme-li pak v tomto režimu i v době napadení, stává se z nás velmi snadná kořist i pro nepříliš zdatného soupeře, a to jen díky momentu překvapení.

Žlutý režim: Stav vědomé pozornosti k našemu možnému ohrožení z okolí. Cílem tohoto stavu je zachytit jakékoliv známky možného ohrožení a vytvoření podmínek pro jeho úspěšné odstranění ať již vyhnutím se nebezpečí, nebo jeho odstraněním. Přechod do žlutého stavu je výsledkem vědomého hodnocení situace. Žádné jasné ohrožení se v našem okolí nenachází, ale víme už o tom, že k ohrožení dojít může. V tomto stavu je už nutné uvědomovat si potencionální zdroje rizika. Vše se může stát možným zdrojem napadení, se kterým bychom měli počítat.

J. Cooper navrhl jednoduché cvičení na pohyb ve žlutém režimu. Dejme si úkol, že se k nám nikdo nesmí přiblížit, aniž bychom o tom nevěděli. Za každé selhání si dáváme X. V případě, že jsme dosáhli měsíce bez X, tak jsme cvičení zvládli.

Oranžový režim: V tomto stavu je už pozornost zaměřena konkrétním směrem a v hlavě se nám vytváří plán možného řešení. Objevil se jasný zdroj ohrožení, na který musíme reagovat. Je důležité být výcvikem takticky připraven na tuto situaci. U možných zdrojů napadení je důležité sledovat především ruce, neboť právě ty nás ohrožují. Na druhou stranu je nutné vyhnout se „tunelovému efektu“ zaměření veškeré pozornosti na předpokládané ohrožení a nesledovat okolí.

Červený režim: Přechod z oranžového do červeného režimu je výsledkem chování podezřelé osoby. Zatímco jsme se v předchozím režimu snažili podniknout kroky k odvrácení fyzického konfliktu a ztížení případného útoku proti naší osobě, tak při stupňování tlaku útočníka a přechodu do červeného režimu dochází k boji. V této chvíli se nás může zmocnit i strach, což rozhodně nemusí znamenat vlastní selhání. Měli bychom se snažit ,,zhluboka dýchat,, a místo strachu získat zdravý vztek na protivníka. Zaměřujeme se na vítězství. Jakýkoli boj je lepší než podlehnutí strachu a neudělat nic.

Černý režim: Z každého z uvedených režimů můžeme vlivem neočekávaných okolností spadnout do stavu psychického i fyzického selhání, kterému říkáme černý režim. Čím méně připravené nás sebeobranná situace zastihne nebo čím neočekávanější, tvrdší a úspěšnější bude jednání útočníka, tím je to pravděpodobnější. Černý režim je stavem zmatku, paniky, rezignace, zhroucení techniky a taktiky a dalších podob selhání [2].

1.3. OBECNÉ PŘEDPOKLADY POUŽITÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU

Jak bylo popsáno výše, jsou situace, kdy dochází k ohrožení života či zdraví velice stresové. Pokud pak existuje velké množství technik, které nejsou dlouhodobým tréninkem zautomatizovány, může dojít při jejich možném použití k selhání.

Z tohoto důvodu by techniky práce s teleskopickým obuškem měly být v prvních fázích výcviku co nejjednodušší, snadno zapamatovatelné a hlavně vysoce účinné. V dalších fázích výcviku je pak možné přecházet k technikám se složitějším pohybovým vzorcem, avšak za předpokladu jejich vytrvalého a dlouhodobého nácviku.

Nošení obušku

Teleskopický obušek lze nosit prakticky kdekoli, a to jak na těle, tak např. v příručním zavazadle. Vzhledem k tomu, že je teleskopický obušek využíván převážně z důvodů osobní nebo profesní sebeobrany, bude v dalším textu poukázáno na místa, která jsou pro nošení obušku z tohoto hlediska používána nejčastěji (obr č. 3).

Na straně silné ruky: Nošení na této straně umožňuje jeden z nejrychlejších způsobů tasení obušku, a to převážně z důvodu krátké dráhy potřebné pro jeho vytažení. Je-li obušek nošen v pouzdře, umisťuje se buď hrotem dolů a nebo nahoru. Nošení hrotem nahoru není, z hlediska možného zanesení obušku nečistotami, doporučováno, nicméně může být v určitých případech (jako např. rychlé tasení a boj se zavřeným obuškem) výhodné, a tak opět závisí pouze na volbě majitele, jaký způsob si zvolí.

Nošení na straně slabé ruky: V případě, že obránce ovládá teleskopický obušek i slabou rukou, jedná se o stejný způsob tasení a nošení jako v předchozím případě. Pracuje-li pak pouze silnou rukou, je obušek ze strany slabé ruky tasen křížem. K tomuto způsobu tasení je vhodné použít polohovatelné pouzdro, které umožňuje snadné nahmátnutí a pohodlné vytažení obušku z pouzdra. Nošení na straně slabé ruky je vhodné hlavně v případě, kdy je obuškem „vyvažována“ zátěž, nesena na opasku na straně silné ruky (např. zbraň) a při volbě mezi pohodlným nošením a

rychlostí použití je volen tento kompromis. Tasení křížem se může stát nevýhodným v boji na kontaktní vzdálenost (ať v postoji, na zemi či jiné nevýhodné pozici), kdy poloha útočníka a obránce (tělo na tělo) nedovolí obušek z pouzdra vyjmout.

Dále je možnost využití kotníkových pouzder nebo jiných speciálních nosičů teleskopického obušku. Místo nošení obušku by se nemělo pokud možno měnit, aby i v případě ostrého použití ve stresových a náročných situacích byl obušek přesně tam, kde jsme zvyklí, a my ho tak mohli bezpečně uchopit, tasit a použít.

obr. č. 3: Místa vhodná pro nošení obušku

Tasení a otevření obušku

Teleskopický obušek se tasí nejčastěji silnou rukou (u praváka pravou a leváka levou rukou (obr. č. 4 a 5). V případě tasení rukou slabou zde musí být předpoklad jeho bezpečného ovládání i touto rukou, nebo musí být obušek do silné ruky přendán.

K vlastnímu otevření teleskopického obušku dochází v okamžiku, kdy odstředivá síla překoná sílu perka, umístěného na koncovce obušku, které udržuje obušek ve složeném stavu. Obušek se otvírá po jeho tasení z pouzdra máchnutím směrem vzhůru, směrem dolů a v některých případech i směrem vpřed.

V případě, že je z pouzdra tasen otevřený obušek, tasí se stejným způsobem jako obušek zavřený, případně se v některých případech, jako při tasení ze strany silné ruky v okamžiku bezprostředního ohrožení, může použít úchop obrácený (hrotem dolů). Dráhy úderů s obuškem drženým obráceným úchopem nám korespondují s držením klasickým.

obr. č. 4: Tasení obušku silnou rukou

obr. č. 5: Detail úchopu při tasení obušku

Držení obušku

Obušek se drží zhruba ve středu rukojeti a je svírán všemi prsty. V případě provádění technik se zavřeným obuškem se drží blíže hrotu, který je při technikách zajišťován proti otevření palcem.

Ukládání obušku

Obušek se do pouzdra ukládá v rozevřeném nebo zavřeném stavu. Ukládání rozevřeného obušku se nejčastěji používá v případě, že bude obušek dále používán, anebo z nedostatku času a prostoru na zavření obušku po jeho předchozím použití.

Obušek se zavírá přímým úderem hrotu v ose obušku o tvrdý a pevný materiál. Při ukládání by se obránce neměl soustředit pouze na obušek, ale musí neustále sledovat i útočníka a přilehlé okolí.

Nejčastější způsob zavírání je předveden na obr. č. 6 a 7.

Při tomto způsobu je důležité zaujmout širší postoj a při přechodu do kleku za současného držení vzpřímených zad obušek o podložku zavřít.

obr. č. 6: Zavírání obušku výchozí poloha

obr. č. 7: Zavírání obušku konečná poloha

Postoj

Postoj je základem všech bojových technik. Postojů stejně jako technik existuje nepřeberné množství a záleží pouze na stylu boje, který obránce ovládá, a samozřejmě také na tom, co zaujetím postoje sleduje.

Z postoje jsou vedeny obranné i útočné techniky a správný postoj poskytuje potřebnou stabilitu, sílu, rychlost, ale i pohodlí a přirozenost pohybu.

V postoji se pohybujeme pomocí kroků, překroků, sunů, skoků atd. vždy v závislosti na dané situaci.

U většiny technik s teleskopickým obuškem by měl být kladen důraz na jejich univerzálnost, a tak vedení úderů, krytů, nasazování technik pák a škrcení by mělo být stále stejné, přičemž volba postoje i držení obušku zůstává na zkušenostech a výcviku obránce.

Z taktického hlediska je však nutné upozornit na situaci, kdy držíme teleskopický obušek silnou rukou a máme na této straně další prostředky osobní ochrany, jako např. zbraň. V těchto případech je vhodné zaujímat takový postoj, aby byly tyto prostředky pokud možno co nejdále od útočníka, tzn. rozlišujeme postavení přední nohy, které koresponduje slabá ruka a zadní nohy, na jejíž straně držíme obušek.

Tento postoj bude pro další možnosti použití teleskopického obušku nazýván *základním* (obr č. 8 a 9) .

obr. č. 8: Základní postoj čelní pohled

obr. č. 9: Základní postoj boční pohled

Úderové zóny

Veškeré údery teleskopickým obuškem by se měly, pokud to situace dovoluje, vést na střed trupu, paže, popř. nohy, a to podle situace a druhu útoku. Je třeba se při vedení úderů vyvarovat úderům na hlavu, krk, hrudník, páteř a genitálie. Tyto místa využívat pro cílené údery zcela výjimečně za dodržení podmínek nutné obrany.

1.4. ROZDĚLENÍ TECHNIK

Mezi další techniky jako je nošení, držení, tasení a ukládání obušku patří i jeho použití.

Teleskopický obušek se používá ve složeném či vytaseném stavu, a podle toho jsou přizpůsobovány i techniky úderů, krytů, pák atd.

Nejčastěji používané techniky složeným obuškem:

-údery
-kryty
-páky a tlaky
-body
-transportní techniky

Nejčastěji používané techniky s vytaseným obuškem:

-údery
-kryty
-body
-páky a tlaky
-transportní techniky
-škrcení
-speciální techniky

Techniky se složeným obuškem

Údery

Údery složeným obuškem se používají v případě, kdy jej obránce nestihne vytasit nebo když jej tasit nechce.

Přímé údery: Jsou shodné s údery jakéhokoli bojového systému, kdy teleskopický obušek slouží hlavně ke zpevnění ruky při úderech pěstí.

Obloukové údery: I v tomto případě jsou údery totožné s údery jiných systémů a teleskopický obušek slouží opět jako jawara (pěstní klín, kdy ze sevřené pěsti na malíkové a palcové hraně vyčnívá část tohoto klínu). V tomto případě je možné vést údery přečnívajícími částmi obušku, čímž dochází ke znásobení síly úderu. V případě vedení obloukových úderů, kdy k úderu využíváme koncovku obušku (úder tetsui „kladivo´´) je vhodné zajistit hrot obušku při úderu palcem, aby nedošlo k nechtěnému otevření obušku.

Kryty

V případě, že je složený obušek využíván ke krytí, využívají se opět techniky krytů a bloků z různých bojových systémů a obušek slouží hlavně ke zpevnění dlaně, případně může být konce obušku využito při vedení následného protiútoku. U větších typů obušků lze ke krytí použít i rukojeť obušku, a to za předpokladu, že je obušek držen co nejblíže jeho konci.

Páky a tlaky

Tlaky na bolestivá místa se provádějí většinou při překonávání pasivního odporu. Nejde o žádné údery, ale o hmaty pomocí obušku. Cílem těchto technik je, aby se osoba podvolila působení tlaku a provedla to, co je od ní vyžadováno. Tlak se provádí na citlivá místa hrotem, tělem nebo koncovkou zavřeného obušku. Při provádění tlaků je vhodné, aby takto způsobená bolest byla prudká, nárazovitá a překvapivá, jedině tak má největší účinek. V případě, že provádění techniky trvá delší dobu, je vhodné provádět tlak přerušovaně, jinak si osoba po chvíli na způsobovanou bolest zvykne a technika nemá dostatečný účinek.

Při provádění tlaků je třeba zatlačit obušek přímo proti tlakovému bodu a pak ve směru žádaného pohybu osoby. Pro tlakové techniky prováděné koncem obušku je vhodné využít koncovku s hrotem, kterou lze techniky tlaků provádět podstatně snáz.

Při použití zavřeného teleskopického obušku k pákám lze páčit malá kloubní spojení, jako např. prsty, kde je jistota správně nasazené a provedené techniky.

Body

K bodnutí pomocí obušku se využívá jeho hrot. Tato technika se používá zejména při rychlé obraně, než dojde k vysunutí obušku a nebo při úderech před použitím transportních technik (obr. č. 10 a 11).

obr. č. 10: Bodnutí zavřeným obuškem – výchozí pozice

obr. č. 11: Bodnutí zavřeným obuškem – konečná pozice

Transportní techniky

Těchto technik se používá v případě, že je třeba osobu pomocí obušku odvést, transportovat. Může se jednat o samotný tlak, následnou kontrolu a transportování osoby, nebo jde o kombinaci páky a tlaku, přičemž stejně jako v případě tlaků samotných je cílem podvolení a spolupráce osoby.

V případě využití transportních technik pomocí zavřeného obušku je vhodné působit na osobu přes tlakové body, kde je účinek a tím pádem i případné podvolení technice nejúčinnější.

Rovněž je možné využít zavřený teleskopický obušek jako podpůrný prostředek pro znásobení účinku tlaku při provádění transportních technik pomocí paží.

Techniky s otevřeným obuškem

Údery

Údery pomocí otevřeného obušku umožňují zachovávat bezpečnou vzdálenost od útočníka a zároveň zvyšují schopnost předejít bezprostřednímu ohrožení. Údery vedené otevřeným obuškem by mělo být možné vést, stejně jako údery obuškem zavřeným, z jakékoli pozice obušku i polohy těla obránce. Úderová část je pak horní třetina případně hrot obušku.

Vnější úder: Jeden z nejčastějších úderů otevřeným obuškem. Úder se nejčastěji provádí silnou rukou a je veden diagonálně pod úhlem cca. 45 stupňů. Po tomto úderu se obušek vrací zpět do výchozí polohy, odkud je prováděna další akce, popřípadě je možné po provedení úderu okamžitě navázat úderem dalším, ať po stejné dráze zpět do výchozí polohy či po dráze jiné, ze kterých jsou v pokročilých fázích nácviku prováděny další kombinace.

Při provádění těchto švihových úderů je možné v poslední fázi před dokončením úderu uvolnit zápěstí, čímž dochází ke znásobení síly úderu. Toto uvolnění není vhodné v případě těžších obušků, neboť nadměrně zatěžuje zápěstí, které může být při vedení úderů tímto způsobem poškozeno.

Vnitřní úder: Úder je prováděn silnou rukou diagonálně pod úhlem cca. 45 stupňů ze strany ruky slabé. Úder nemá takovou razanci jako úder vnější, avšak lze ho použít např. v kombinaci po úderu vnějším či při technikách krytí.

Rovněž je možné vést údery koncovkou obušku, a to stejným způsobem jako v případě zavřeného obušku. V případě držení obušku oběma rukama na jeho koncích jsou údery vedeny střední částí obušku. Tohoto způsobu se využívá jako navoňujícího úderu při provádění různých technik, úderu, který vedeme po úspěšném krytí a nebo v případě, že je nutné získat bezpečnou vzdálenost od útočníka pro možné využití úderů švihových, které nelze na krátkou vzdálenost použít.

Kryty

Rozevřený teleskopický obušek umožňuje krytí horního, dolního i středního pásma. Krytí se provádí držením oběma rukama a nebo držením pouze jednou rukou.

Držení oběma rukama se provádí tak, že jedna ruka drží obušek za rukojeť a druhá je opřena o dlaň obránce. Při krytí je pak takto držený obušek tlačen proti směru útoku.

V případě držení obušku jednou rukou lze krytí přirovnat k šermu, kdy je nejprve švihem proveden blok s případnou kontrolou útočníka, po které by měla následovat vlastní akce obránce.

Pakliže to situace umožňuje je třeba v obou případech krytí klást důraz na současný úhyb těla obránce ze směru útoku.

Páky a tlaky

Při provádění pák a tlaků rozevřeným obuškem je na výběr podstatně větší škála technik než u obušku zavřeného. V případě pák se nejčastěji používají páky na loket a rameno, u tlaků jsou to pak především techniky, kterými se působí na svaly, šlachy a kosti v místech předloktí a kotníků.

Body

Body se vedou jako v případě zavřeného obušku jeho hrotem. Cíleně jsou zasahovány větší části těla, a to přiměřenou silou, aby nedošlo k poškození vnitřních orgánů. Obušek se v tomto případě drží oběma rukama, přičemž by se druhá ruka měla držet poblíž hrotu jako prevence zrnění útočníka. Při držení a používání obušku k bodům jednou rukou je třeba dbát z těchto důvodů zvýšené opatrnosti.

Škrcení

Škrtící techniky se provádějí z důvodu podvolení se a spolupráce osoby, na kterou jsou aplikovány. Při škrcení by se mělo převážně využívat tlaku na krční tepny a pouze ve výjimečných případech tlaku na hrtan, neboť touto technikou je možné způsobit vážná zranění. Jakékoli techniky škrcení vyžadují důkladný nácvik hlavně z důvodu získání citu kdy, jak a jakou silou techniku provést, neboť možnost, že při špatném provedení techniky dojde k uškrcení osoby, je velká.

Transportní techniky

Jako transportní techniky jsou u rozevřeného obušku využívány téměř všechny páky a v menší míře pak i tlakové techniky. Rovněž je možné využití technik škrcení a následné transportování osoby.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1. CÍL PRÁCE

Cílem práce je zjistit úroveň získaných technických dovedností s teleskopickým obuškem u vybrané skupiny studentů SPŠ a VPŠ MV v Praze.

2.2. ÚKOLY PRÁCE

Ke splnění cílů práce jsme si stanovili následující úkoly:

1: Sestavit metodickou řadu v základním používání teleskopického obušku.

2: Prakticky aplikovat tuto metodiku u dané skupiny osob.

3: Na konci stanoveného období vyhodnotit expertním hodnocením dosaženou míru osvojení vybraných technik u testovaných osob.

4: Vyvodit závěry a doporučení pro praxi.

3. METODIKA PRÁCE

K dosažení cíle naší práce bylo zapotřebí prakticky vyzkoušet sestavenou metodickou řadu vybraných technik u studentů SPŠ a VPŠ MV v Praze a vyhodnotit jejich dosaženou úroveň osvojení.

3.1. CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Našeho výzkumu se zúčastnili studenti VPŠ a SPŠ MV v Praze ve věku od 20 do 31 let a výzkum probíhal v rámci hodin speciální a tělesné přípravy. Počet studentů na jednu tréninkovou jednotku se pohyboval v průměru okolo dvaceti osob, přičemž vybraná skupina pro výzkum tvořila deset osob. Studenti absolvovali nácvik v použití teleskopického obušku podle námi navrhované metodické řady po dobu tří měsíců. V tomto období studenti absolvovali 20 tréninkových jednotek výcviku profesní sebeobrany. Jedna tréninková jednotka trvala 90 minut a mimo předepsanou výuku byl systematicky zařazován i nácvik v používání teleskopického obušku. Vlastní nácvik v každé jednotce trval 15 minut.

Předpokladem pro osvojení technických dovedností s teleskopickým obuškem je znalost základních technik úderů, krytů a především přemístění sebeobrany, které je nedílnou součástí většiny technik.

3.2. ZJIŠŤOVÁNÍ EMPIRICKÝCH ÚDAJŮ

V průběhu období nácviku vybraných technik s teleskopickým obuškem byla zaznamenávána tato kritéria:

- docházka na výuku
- čas věnovaný nácviku jednotlivých technik

Na konci sledovaného období byla expertním hodnocením zjišťována:

- technika základní manipulace tasení a otevření obušku
- technika vybraných úderů
- technika vybraných bodů
- technika vybraných krytů
- vybraná technika páčení
- vybraná technika škrcení

Každá technika byla ohodnocena stupněm 1-3, přičemž:
1 = výborné provedení techniky bez odchylek
2 = dostačující provedení techniky s menšími odchylkami
3 = nedostačující provedení techniky

3.3. ZPRACOVÁNÍ EMPIRICKÝCH ÚDAJŮ

Získané údaje uvádíme v tabulkách, ze kterých vyhodnotíme míru osvojení jednotlivých technik u jednotlivců ze sledované skupiny.
Nejprve provedeme vyhodnocení jednotlivých technik a dále výsledné hodnocení, které je rozděleno na tři úrovně:

- Výborné osvojení – jedinec nemá problémy s prováděním techniky (celkový průměr 1).
- Dostatečné osvojení – jedinec až na malé nedostatky nemá problémy se zvládnutím techniky (celkový průměr 1,1 - 2).
- Nevyhovující osvojení – jedinec má podstatné problémy se zvládnutím techniky (celkový průměr 2,1 - 3).

3.4. METODICKÁ ŘADA PRO NÁCVIK VYBRANÝCH TECHNIK

Před zahájením nácviku vybraných techniky byli studenti seznámeni se základní manipulací s teleskopickým obuškem a s aplikací dosud naučených technik profesní sebeobrany do výcviku s teleskopickým obuškem.

Metodická řada pro tasení a otevření obušku

Název techniky: **Tasení silnou rukou**

Popis techniky: Při tomto způsobu je obušek tasen silnou rukou (u praváka pravou, u leváka levou). V pouzdře je obušek hrotem nahoru.

Jednotlivé fáze nácviku

1) Uchopení a tasení obušku – opakovaně tasit a uložit silnou rukou obušek z pouzdra. Při tasení je důležité blokovat hrot obušku palcem silné ruky, aby nedošlo k nechtěnému otevření obušku.

2) Otevření obušku – po vytasení z pouzdra obušek otevřít

- nácvik otevření obušku máchnutím směrem dolů a zaujmutí základního postoje

- nácvik otevření obušku máchnutím směrem vzhůru a zaujmutí základního postoje

- nácvik otevření obušku směrem vpřed za pomoci slabé ruky (obr. č. 12 a 13)

obr. č. 12: Otevření obušku směrem vpřed – výchozí pozice

obr. č. 13: Otevření obušku směrem vpřed – konečná pozice

Průpravná cvičení

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje

Název techniky: **Tasení silnou rukou křížem**

Popis techniky: Při tomto způsobu je obušek tasen křížem přes střed těla (obr. č. 14 a 15). Hrot obušku směřuje v pouzdře směrem dolů. Polohovatelné pouzdro v tomto případě usnadňuje tasení.

obr. č. 14: Tasení obušku křížem – výchozí pozice

obr. č. 15: Tasení obušku křížem - otevření

Jednotlivé fáze nácviku

1) Uchopení a tasení obušku – opakovaně uchopit a tasit obušek z pouzdra.

2) Otevření obušku - k otevření dojde máchnutím ve směru tasení obušku (obr. č. 15).

Průpravná cvičení

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje

Název techniky: **Tasení otevřeného obušku z pouzdra**

Popis techniky: Při tasení otevřeného obušku ze strany silné ruky lze, v případě nutnosti rychlého tasení, použít obrácený úchop držení obušku (obr. č. 16 - 18) a změnu držení provést až po provedené akci.

Tasení otevřeného obušku ze strany slabé ruky se provádí křížem a je shodné s tasením obušku zavřeného.

obr. č. 16: Tasení obušku obráceným úchopem – výchozí pozice

obr. č. 17: Tasení obušku obráceným úchopem – detail uchopení

obr. č. 18: Tasení obušku obráceným úchopem – konečná pozice

Jednotlivé fáze nácviku

1) Uchopení a tasení z pouzdra – opakovaně obráceným způsobem uchopit a tasit silnou rukou obušek z pouzdra.

2) Nácvik navazující techniky – opakovaně provést navazující úderovou techniku (obr. č. 19) a následně změnu úchopu obušku.

obr. č. 19: Možný směr vedení úderu – obrácené držení

Průpravná cvičení

nácvik tasení obušku – úderové techniky – změny úchopu – zaujmutí základního postoje

Metodická řada pro úderové techniky

Název techniky: **Přímý úder zavřeným obuškem**

Popis techniky: Úder je veden přímo po nejkratší dráze a obušek slouží pouze ke zpevnění ruky.

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik přímého úderu – opakovaně provést přímý úder zavřeným obuškem. Druhou ruku použít k technikám krytí popř. blokování útočníka (obr. č. 20 - 22).

obr. č. 20: Přímý úder zavřeným obuškem – výchozí pozice

obr. č. 21: Přímý úder zavřeným obuškem – konečná pozice

obr. č. 22: Přímý úder zavřeným obuškem – konečná pozice (čelní pohled)

2) Nácvik navazující techniky – po provedeném úderu resp. sérii úderů obušek máchnutím otevřít a zaujmout základní postoj.

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – přímý úder – otevření obušku – zaujmutí základního postoje

Název techniky: **Obloukový úder zavřeným obuškem**

Popis techniky: Úder je veden po oblouku na cílovou plochu zásahu (obr. č. 23 a 24). Při úderu je důležité blokovat hrot obušku proti otevření palcem. Úderovou částí obušku je jeho konec popř. hrana koncovky obušku.

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik obloukového úderu – opakovaně provést obloukový úder zavřeným obuškem.

obr. č. 23: Obloukový úder zavřeným obuškem – výchozí pozice

obr. č. 24: Obloukový úder zavřeným obuškem – konečná pozice

2) Nácvik navazující techniky – po provedeném úderu resp. sérii úderů obušek máchnutím otevřít a zaujmout základní postoj.

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – obloukový úder – otevření obušku – zaujmutí základního postoje

Název techniky: **Vnější a vnitřní úder otevřeným obuškem**

Popis techniky: Údery jsou vedeny otevřeným obuškem diagonálně na cílovou plochu zásahu (obr. č. 25 a 26). Úderovou částí je poslední třetina obušku.

obr. č. 25: Směr vedení vnějšího úderu

obr. č. 26: Směr vedení vnitřního úderu

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik vnějšího úderu – opakovaně provést vnější úder obuškem. Po úderu následuje návrat do výchozí pozice. Druhou ruku použít k technikám krytí popř. blokování útočníka.

2) Nácvik vnitřního úderu – opakovaně provést vnitřní úder obuškem.

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení vnějšího a vnitřního úderu – zaujmutí základního postoje

Název techniky: **Přímý úder otevřeným obuškem**

Popis techniky: Úder je veden přímo střední částí otevřeného obušku na cílovou plochu zásahu. Obušek je držen oběma rukama, a to rukou silnou za rukověť a druhou rukou za hrot (obr. č. 27 a 28).

Obr. č. 27: Přímý úder otevřeným obuškem – výchozí pozice

obr. č. 28: Přímý úder otevřeným obuškem – konečná pozice

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik úderu – opakovaně provést ze základního postavení změnu úchopu obušku a následný přímý úder. Po úderu následuje návrat do výchozí pozice popř. základního postoje.

2) Nácvik navazující techniky

- po provedeném úderu navázat jiným typem úderu

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu na obouruční držení – opakovaně provést přímý úder – navázat jiným typem úderu - zaujmutí základního postoje

Metodická řada pro techniky bodnutí

Název techniky: **Bodnutí otevřeným obuškem**

Popis techniky: Bodnutí je vedeno hrotem obušku, přičemž je držen oběma rukama, a to rukou silnou za rukověť a druhou rukou za hrot (obr. č. 29 a 30).

obr. č. 29: Bodnutí obuškem – výchozí pozice

obr. č. 30: Bodnutí obuškem – konečná pozice

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik bodnutí – opakovaně ze základního postoje provést změnu úchopu obušku s následným bodnutím.

2) Nácvik navazující techniky – po provedeném bodnutí navázat další úderovou technikou.

- nácvik bodnutí a navazujícího vnějšího úderu

- nácvik bodnutí a navazujícího přímého úderu (držení oběma rukama)

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu na obouruční držení – opakovaně provést bodnutí hrotem obušku – navázat jiným typem úderu - zaujmutí základního postoje

Metodická řada pro techniku krytů

Název technik: **Kryty pomocí otevřeného obušku – držení oběma rukama**

Popis technik: Při těchto technikách krytí je obušek držen oběma rukama, popř. se obušek ve své horní třetině opírá o dlaň slabé ruky tak, aby nebyly při provedeném krytu zasaženy prsty obránce. Obušek je tlačen proti směru útoku.

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik krytu horního pásma – opakovaně ze základního postoje provést

změnu úchopu obušku s následným přechodem do krytu (obr. č. 31 - 33).

obr. č. 31: Nácvik krytu – výchozí pozice

obr. č 32: Nácvik krytu – změna úchopu

obr. č. 33: Nácvik krytu – konečná pozice

2) Nácvik krytu středního pásma – opakovaně ze základního postoje provést změnu úchopu obušku s následným přechodem do krytu.

3) Nácvik krytu dolního pásma - opakovaně ze základního postoje provést změnu úchopu obušku s následným přechodem do krytu.

4) Nácvik navazujících technik – po provedeném krytu navázat úderovou technikou

- nácvik krytu horního pásma a následného přímého úderu středem obušku (držení oběma rukama)
- nácvik krytu středního pásma a následného vnějšího obloukového úderu.
- nácvik krytu dolního pásma a následného bodnutí obuškem (držení oběma rukama)

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu na obouruční držení – opakovaně provést techniky krytí různých pásem – po každém jednotlivém krytu navázat vhodnou úderovou technikou - zaujmutí základního postoje

Název techník: **Technika krytů pomocí otevřeného obušku - držení jednou rukou**

Popis techniky: Při těchto technikách krytí je obušek držen pouze jednou rukou a každý kryt, kterým je blokována technika útočníka, je zároveň úderem. Je možné provádět samostatný kryt, dále pak kryt, na který navazuje další úder, a v pokročilých fázích nácviku i kryt, po kterém následuje kontrola útočníka a poté úder (obr. č. 34 - 37).

obr. č. 34: Nácvik krytu (držení jednou rukou) – výchozí pozice

obr. č. 35: Nácvik krytu – blokování útočníka

obr. č. 36: Nácvik krytu – kontrola útočníka

obr. č. 37: Nácvik krytu – úder

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik krytu jednotlivých pásem - opakovaně provést kryt jednotlivých pásem.

2) Nácvik navazujících technik – po provedeném krytu navázat vhodnou úderovou technikou.

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení krytu – provedení úderové techniky – zaujmutí základního postoje

Metodická řada pro techniku páčení

Název techniky: **Technika páčení otevřeným obuškem – výkrut ramene**

Popis techniky: Při této technice dochází k ohnutí a fixaci lokte za současného výkrutu ramene (obr. č. 38 - 44). Po provedené technice je možné útočníka transportovat, svést na zem či dále pokračovat v páčení za hranici poškození ramenního kloubu.

obr. č. 38: Nástup do techniky

obr. č. 39: Navolnění bodnutím

obr. č. 40: Nástup do páčení

obr. č. 41: Aplikace páky a současného výkrutu ramene

obr. č. 42: Detail úchopu

obr. č. 43: Dokončení techniky

obr. č. 44: Transport

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nácvik nástupu do techniky – opakovaně provést nástup do techniky. Nástup se provádí pomocí bodnutí do oblasti břicha, kdy se útočník předklání a nastává vhodná chvíle pro nasazení páky (obr. č. 38 a 39).

2) Nácvik nasazení techniky – po provedeném bodnutí uvolňuje slabá ruka hrot obušku, který je podsunut pod paží útočníka, kde je opět na hrotu paží zafixován a pomocí výkrutu ramene je technika dokončena (obr. č. 40 – 43).

3) Nácvik navazující techniky

- nácvik výkrutu ramene a transportu útočníka (obr. č. 44)
- nácvik výkrutu ramene a svedení na zem

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu – provedení bodnutí – nasazení techniky páčení – transport útočníka – svedení na zem

Metodická řada pro techniku škrcení

Název techniky: **Technika škrcení otevřeným obuškem – tlak na krční tepny**

Popis techniky: Při této technice je obušek držen silnou rukou obráceným úchopem za rukověť a druhou rukou za hrot. K vlastnímu škrcení dochází tak, že tělo obušku tlačí na jednu stranu krku a slabá ruka na stranu druhou (obr. č. 45 – 47).

obr. č. 45: Nástup do techniky

obr. č. 46: Nasazení škrcení

obr. č. 47: Transport

Jednotlivé fáze nácviku

1) Nástup do techniky – nástup je proveden zezadu, obušek je držen silnou rukou obráceným úchopem a předloktí této ruky se opírá zezadu o krk soupeře. Tělo obušku směřuje podél strany krku vpřed, přičemž je na druhé straně křížem uchopen slabou rukou za tělo obušku.

2) Nácvik škrcení – po nastoupení do techniky dochází k vlastnímu škrcení tak, že jsou loket slabé ruky a rukověť obušku přitahovány směrem k sobě, čímž se zaškrcují obě krční tepny současně.

3) Navazující techniky
- nácvik škrcení obuškem a současný transport útočníka (obr. č. 47)
- nácvik škrcení obuškem a svedení na zem

Průpravná cvičení ve dvojici
nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu – nasazení techniky škrcení – transport útočníka – svedení na zem

Název techniky: **Technika škrcení otevřeným obuškem – tlak zpředu**

Popis techniky: Při této technice je obušek držen oběma rukama stejně jako v předchozím případě a k vlastnímu škrcení dochází stupňovaným tlakem obušku na ohryzek (obr. č. 48).

obr. č. 48: Nasazení škrcení

Jednotlivé fáze nácviku

1) Fáze nasazení techniky – nástup je proveden zezadu, obušek je držen silnou rukou nadhmatem a tělo obušku je opřeno zpředu o krk osoby, na kterou je technika aplikována. Druhou rukou je opět obušek držen křížem na svém hrotu.

2) Fáze vlastního škrcení – po nasazení techniky dochází ke stupňovanému tlaku na ohryzek tím, že je prováděn současný střih oběma rukama.

3) Fáze navazující techniky – jsou stejné jako u škrcení na obě tepny.

Průpravná cvičení ve dvojici

nácvik tasení obušku – otevření obušku – zaujmutí základního postoje – provedení změny úchopu – nasazení techniky škrcení – transport útočníka – svedení na zem

5. VÝSLEDKY PRÁCE

5.2. ANALÝZA ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

V každé tréninkové jednotce byla zaznamenávána docházka sledovaných studentů (tab. č. 1) a čas věnovaný nácviku jednotlivých technik podle sestavené metodické řady (tab. č. 2).

tab. č. 1: Docházka na výuku

student č. \ hodina č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	docházka v %
1	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90 %
2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100 %
3	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	90 %
4	/	/	/	/	/	/	/	/	■	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90 %
5	/	/	/	/	/	/		/	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	95 %
6	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	95 %
7	/	/	/	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	95 %
8	/	■	■	/	■	/	/	/	/	■	■	/	/	/	■	/	/	■	/	/	65 %
9	/	/	/	■	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	■	/	90 %
10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100 %

■ - absence na hodině
/ - přítomnost na hodině

tab. č. 2: Metodická řada a časová dotace vybraných technik

Hodina	Název techniky	Čas	Poznámka
1	seznámení s teleskopickým obuškem	15 min.	základní manipulace
2	základní postoj	15 min.	základní manipulace
3	tasení a otevření obušku	15 min.	silnou rukou
4	tasení a otevření obušku	15 min.	tasení křížem, tasení otevřeného obušku, opakování
5	tasení a otevření obušku	15 min.	opakování
6	úderové techniky	15 min.	zavřeným obuškem
7	úderové techniky	15 min.	otevřeným obuškem
8	úderové techniky	15 min.	opakování
9	body	15 min.	
10	úderové techniky a body	15 min.	opakování
11	technika krytů	15 min.	otevřeným obuškem - oběma rukama
12	technika krytů	15 min.	otevřeným obuškem jednou rukou
13	technika krytů	15 min.	opakování
14	technika páčení	15 min.	
15	technika páčení	15 min.	opakování
16	technika škrcení	15 min.	
17	technika škrcení	15 min.	opakování
18	převedení technik do systému profesní sebeobrany	15 min.	modelové situace
19	převedení technik do systému profesní sebeobrany	15 min.	modelové situace
20	převedení technik do systému profesní sebeobrany	15 min.	modelové situace

Hodnocení technik

Vyhodnocení technik bylo provedeno expertním způsobem. Experti byli vybráni z řady učitelů katedry tělesné a speciální přípravy na SPŠ a VPŠ MV Praha. Každý z expertů je rovněž instruktorem výcviku s teleskopickým obuškem pro ozbrojené složky.

Hodnocení technik bylo provedeno tak, že se experti shodli na výsledné známce pro každou techniku zvlášť (tab. č. 3). Z těchto známek bylo pomocí průměru provedeno výsledné vyhodnocení které ukazuje na míru osvojení technik s teleskopickým obuškem (tab. č. 4).

Správnost provedení jednotlivých technik byla posuzována z hlediska rychlosti, razance a u technik páčení a škrcení též účinnosti provedení.

Provedení jednotlivých technik:

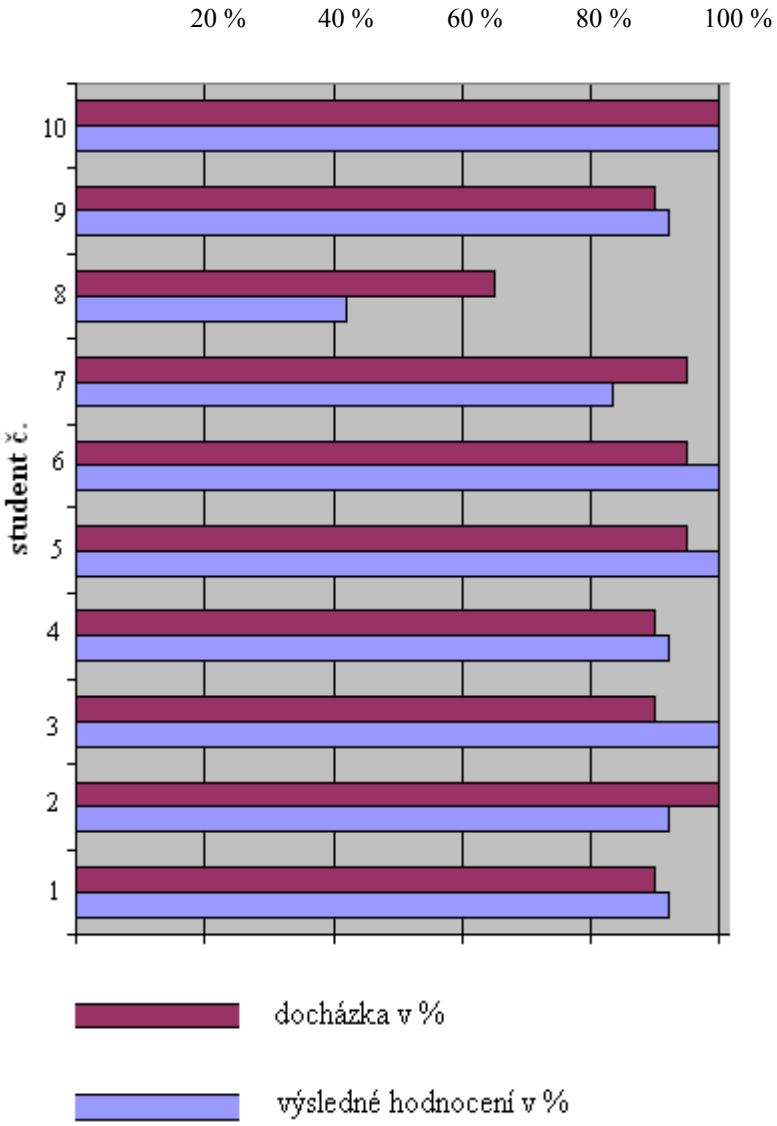
- technika tasení a otevření: student předvedl individuálně veškeré techniky dle metodické řady
- úderová technika: student předvedl individuálně a poté za asistence spolucvičence údery (do odražečů) dle metodické řady
- technika bodů: student předvedl nejprve individuálně a poté za asistence spolucvičence body (do odražečů) dle metodické řady
- technika krytů: student předvedl za asistence aktivního spolucvičence kryty dle metodické řady (útok – obrana)
- technika páčení: student předvedl za asistence pasivního stojícího spolucvičence techniku páčení dle metodické řady
- technika škrcení: student předvedl za asistence pasivního sedícího spolucvičence techniky dle metodické řady

tab. č. 3: Expertní vyhodnocení jednotlivých technik

student č.	Technika tasení a otevření	Úderová technika	Technika bodů	Technika krytů	Technika páčení	Technika škrcení
1	1	1	1	2	1	1
2	1	1	1	1	2	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	2	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	2	1	2	1	1
8	2	2	2	3	2	2
9	1	1	1	2	1	1
10	1	1	1	1	1	1

tab. č. 4: Výsledné vyhodnocení míry osvojení jednotlivých technik

student č.	Průměrové hodnocení	Hodnocení v %	Docházka v %	Výsledné hodnocení
1	1,16	92 %	90 %	dostatečné osvojení
2	1,16	92 %	100 %	dostatečné osvojení
3	1	100 %	90 %	výborné osvojení
4	1,16	92 %	90 %	dostatečné osvojení
5	1	100 %	95 %	výborné osvojení
6	1	100 %	95 %	výborné osvojení
7	1,33	83,5 %	95 %	dostatečné osvojení
8	2,16	42 %	65 %	nevyhovující osvojení
9	1,16	92 %	90 %	dostatečné osvojení
10	1	100 %	100 %	výborné osvojení



obr. č. 49: Graf docházky a výsledného hodnocení osvojených technik

5.2. DISKUZE

Jak z provedeného hodnocení jednotlivých technik vyplývá, jsou studenti schopni dostatečného osvojení vybraných technik s teleskopickým obuškem podle námi navrhované metodické řady. Předpokladem pro takovéto osvojení je pravidelný nácvik (v našem případě bylo sledováno docházkou studentů na jednotlivé hodiny výuky profesní sebeobrany). Z těchto studentů pouze jeden nezvládl navrhovanou metodickou řadu a míra jeho osvojených dovedností byla hodnocena jako nevyhovující, což zcela evidentně koresponduje s častou absencí na hodinách profesní sebeobrany (obr. č. 49). Nepatrné rozdíly mezi docházkou jednotlivých studentů a výsledným hodnocením jsou dle zjištění dány rozdílnou rychlostí motorického učení jednotlivých studentů.

ZÁVĚR

V naší práci jsme se věnovali metodice nácviku vybraných technik s teleskopickým obuškem u nově nastupujících policistů VPŠ A SPŠ MV v Praze. Navrhli jsme metodickou řadu pro základní manipulaci s tímto prostředkem, která byla aplikována do 20 hodin výuky profesní sebeobrany a speciálních dovedností. V každé jednotce bylo výcviku s teleskopickým obuškem věnováno 15 minut.

U sledovaných studentů byla zaznamenávána docházka na výuku a čas, který byl věnován jednotlivým technikám dle metodické řady.

Na konci období byla expertním způsobem vyhodnocena míra osvojených dovedností.

Podle získaných údajů bylo zjištěno, že metodická řada pro výcvik s teleskopickým obuškem byla vhodně sestavena a budou-li se studenti systematicky věnovat nácviku s tímto technickým prostředkem, jsou schopni vybrané techniky aplikovat i v principech profesní sebeobrany.

Po zvládnutí námi navrhované metodické řady mohou studenti rozšiřovat své znalosti o další techniky a způsoby použití tohoto prostředku osobní či profesní sebeobrany.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. CIBULKA, M., SCHOVANEC I. *Boj nožem I.* 1. vyd. Semily: GLOS, s.r.o., 1999. 91 s. ISBN 80-902755-0-8.

2. ČERNÝ, P., GOETZ, M. *Manuál obranné střelby.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 148 s. ISBN 80-247-0739-X.

3. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu.* 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.

4. FOJTÍK, I., KRÁL, P. *Karatedó.* 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 1993. 134 s. ISBN 80-7033-246-8.

5. MANOLEVSKI, M. Využití teleskopického obušku u Policie ČR. Bakalářská práce. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. 45 s.

6. MIŇOVSKÝ, F. *Box.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 107 s. ISBN 80-247-0803-5.

7. NAKAYAMA, M. *Best Karate Souhrnný přehled 1.* Fighters Publications, 2003. 144 s. ISBN 80-903079-2-2.

8. NAKAYAMA, M. *Best Karate Základy 2.* Fighters Publications, 2003. 142 s. ISBN 80-903079-6-5.

9. NÁCHODSKÝ, Z. *Racionální obrana a útok ve služební činnosti příslušníků SNB.* 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1984. 157 s.

10. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého.* 1. vyd. Most: Futura, a.s., 1992. 138 s. ISBN 80-85523-01-09.

11. OZAWA, H. *Kendó.* 1. vyd. Praha: Argo, 2005. 193 s. ISBN 80-7203-646-7.

12. PARSONS, K. Tactical Baton. USA: Armament systéme and procedures, Inc., 2002. 40 s. ISBN 0-9650547-0-5.

13. POLÁK, J. *Tonfa v praxi.* Pardubice: Silueta, s.r.o., 1995. 117 s.

14. PRESAS, R. *Modern Arnis.* USA: Ohara Publications, Inc., 1983. ISBN 0-89750-089-X.

15. REGULI, Z. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.

16. RÖDEL, B. A*ikido.* České Budějovice: KOOP, 2006. 126 s. ISBN 80-7232-292-3.

17. SCHÄFER, A. *Judo.* 1. vyd. České Budějovice: KOOP, 2007. 128 s. ISBN 978-80-7232-327-2.

18. SÝKORA, M. *Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie.* 1. vyd. Praha: Armex Trivis, 1997. 63 s. ISBN 80-902283-3-X.

19. VOLÁK, I. *Teleskopický obušek a jeho využití v policejní praxi*. Bakalářská práce. Praha: Policejní akademie České republiky, 2008. 40 s.

20. http://media.martial.cz/080101-tessen-tetchu.html

RESUMÉ

Cílem práce je zjistit úroveň získaných technických dovedností s teleskopickým obuškem u vybrané skupiny studentů SPŠ a VPŠ MV v Praze. Teoretická část práce se zabývá historií, vývojem a použitím teleskopického obušku, praktická část se pak věnuje metodice nácviku vybraných technik s teleskopickým obuškem a dále zjišťování, zpracování a analýze získaných údajů.

SUMMARY

The objective is to find out the extent of acquired technical skills in using a telescopic truncheon. A selected group of students of Police College in Prague was used to carry out the study. The academic part deals with history, development and use of a telescopic truncheon, the practical one is aimed at methodology of drill of selected techniques while using a telescopic truncheon; furthermore, the survey, processing and analysis are also included.