

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

MOŽNOSTI A ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÝCH  
SITUACÍ U DOSPĚLÝCH JINAK ZRAKOVĚ  
DISPONOVANÝCH JEDINCŮ

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Štefan Krafčík**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy-Tv*

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

**Plzeň, 2013**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 11. dubna 2013

.....  
Štefan Krafcik

Rád bych poděkoval vedoucí této diplomové práce paní Mgr. Věře Knappové, Ph.D. – KTV za vedení mé práce a za zajímavé nápady, rady a velmi cenné připomínky v průběhu zpracování této diplomové práce. Dále bych rád poděkoval Bc. Martině Eibichtové z plzeňského TyfloCentra za pomoc s realizací kurzu sebeobrany pro zrakově handicapované osoby a všem dobrovolníkům co se na kurzu podíleli, jmenovitě pak Bc. Monice Žandové, Bc. Michalu Čiliakovi a Bc. Martinu Hampovi.

Kurz sebeobrany byl realizován v rámci projektu Příprava pro tělesnou výchovu osob s postižením CZ.1.07/2.2.00/15.0336.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ</b> .....	<b>9</b>
3.1	PROBLEMATIKA ZP .....	9
3.2	ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ.....	10
3.2.1	<i>Zdravé oko, dráhy a centrum zabezpečují důležité zrakové funkce: dle Štréblové (2002)</i> .....	11
3.3	KLASIFIKACE ZP .....	12
3.4	ZRAKOVÉ VADY.....	14
3.5	DEFINICE A DRUHY ZRAKOVÝCH VAD.....	15
3.6	NEJČASTĚJŠÍ OČNÍ VADY A NEMOCI .....	16
<b>4</b>	<b>SPECIFIKA ZÁSAD A METOD U ZP PŘI NÁCVIKU NOVÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b> .....	<b>19</b>
4.1	VYUČOVACÍ ZÁSADY .....	19
4.2	VYUČOVACÍ METODY .....	20
<b>5</b>	<b>SPECIFIKA PROVOZOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT U ZP</b> .....	<b>22</b>
5.1	KLASIFIKACE POSTIŽENÍ ZRAKU A JEJÍ UŽITÍ PRO POTŘEBY PROVOZOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	23
<b>6</b>	<b>KOMUNIKACE SE ZP</b> .....	<b>25</b>
6.1	KOMUNIKACE V RÁMCI PRŮVODCOVSTVÍ.....	27
<b>7</b>	<b>SEBEOBRANA</b> .....	<b>29</b>
7.1	FORMY SEBEOBRANY.....	30
7.2	PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SEBEOBRANY .....	31
7.3	PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBRANY .....	34
7.4	KRIMINALITA .....	35
7.5	PROBLEMATIKA VODÍČÍHO PSA.....	36
<b>8</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>38</b>
8.1	ÚDEROVÉ PLOCHY .....	38
8.2	ÚCHOPY, DRŽENÍ .....	40
8.2.1	<i>Útočník uchopí obránce zepředu za zápěstí</i> .....	40
8.2.2	<i>Útočník uchopí obránce zepředu za předloktí</i> .....	41
8.2.3	<i>Útočník zepředu uchopí obě obránčova zápěstí</i> .....	41
8.2.4	<i>Útočník uchopí zepředu oběma rukama obránčovo pravé zápěstí</i> .....	42
8.2.5	<i>Útočník zepředu uchopí oběma rukama obě obránčova zápěstí (1)</i> .....	43
8.2.6	<i>Útočník zepředu uchopí oběma rukama obě obránčova zápěstí (2)</i> .....	43

8.2.7	<i>Útočník z boku uchopí obráncovo rameno</i> .....	44
8.2.8	<i>Útočník drží obránce za oděv (1)</i> .....	45
8.2.9	<i>Útočník drží obránce za oděv (2)</i> .....	46
8.2.10	<i>Útočník strká do obránce (1)</i> .....	47
8.2.11	<i>Útočník strká do obránce (2)</i> .....	47
8.3	<b>ŠKRCENÍ</b> .....	48
8.3.1	<i>Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (1)</i> .....	48
8.3.2	<i>Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (2)</i> .....	49
8.3.3	<i>Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (3)</i> .....	49
8.3.4	<i>Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (4)</i> .....	50
8.3.5	<i>Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (5)</i> .....	51
8.3.6	<i>Útočník škrťí zezadu oběma pažemi</i> .....	52
8.3.7	<i>Útočník škrťí zezadu úchopem v loketním ohybu</i> .....	53
8.3.8	<i>Útočník škrťí z boku loketním ohybem</i> .....	54
8.4	<b>OBEJMUTÍ</b> .....	55
8.4.1	<i>Útočník obejmje obránce zepředu pod pažemi (1)</i> .....	55
8.4.2	<i>Útočník obejmje obránce zepředu pod pažemi (2)</i> .....	56
8.4.3	<i>Útočník obejmje obránce zepředu pod pažemi a zvedá ho</i> .....	56
8.4.4	<i>Útočník obejmje obránce zepředu přes paže</i> .....	57
8.4.5	<i>Útočník obejmje obránce z boku přes paže</i> .....	58
8.4.6	<i>Útočník obejmje obránce zezadu přes paže (1)</i> .....	59
8.4.7	<i>Útočník obejmje obránce zezadu přes paže (2)</i> .....	59
8.5	<b>BOJ NA ZEMI</b> .....	60
8.5.1	<i>Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (1)</i> .....	60
8.5.2	<i>Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (2)</i> .....	61
8.5.3	<i>Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (3)</i> .....	61
8.5.4	<i>Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (4)</i> .....	62
8.5.5	<i>Útočník sedí vedle ležícího obránce a škrťí ho</i> .....	63
8.5.6	<i>Útočník sedí na obránci a škrťí ho</i> .....	64
<b>9</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>66</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>67</b>
<b>12</b>	<b>RESUMÉ</b> .....	<b>70</b>
<b>13</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>71</b>

# 1 Úvod

Násilí se bohužel stává stále větší součástí naší společnosti. I když v posledních letech ubývá vražd a násilných trestných činů, stále je příliš velké množství násilných napadení. Je tedy logické, že lidé mají strach a chtějí se umět bránit. Výuka sebeobrany se stává v dnešní době stále populárnějším a dostupnějším artiklem v sektoru nabízených služeb. V současné době existuje mnoho kurzů sebeobrany pro širokou veřejnost, ale stále se zapomíná na jedince s různým postižením, kteří jsou snadnějším cílem násilníků. Hlavním terčem násilníků většinou nejsou zdraví a silní jedinci ve společnosti, ale jsou to děti, ženy, senioři a právě lidé s různým postižením. Ve své práci jsem se zaměřil na klienty TyfloCentra, tedy skupinu osob se zrakovým postižením. Lidské oko je dominantním smyslovým orgánem, který přijímá asi 90% informací o okolním světě a při nácvičku nových dovedností je tedy nutné dbát různých zákonitostí, o kterých se mimo jiné zmiňuji v jedné z kapitol.

Na základě prostudování odborné literatury popisuji v teoretické části své diplomové práce zrakové postižení (dále jen ZP), zrakové vnímání a zrakové vady, které vnímání narušují, atd. Dále, jak je patrné z názvu práce se zabírám sebeobranou a zákonitostmi, které je nutno dodržovat při provozování pohybové aktivity u lidí se ZP. Hlavním výstupem mé práce je čtyř měsíční kurz sebeobrany v TyfloCentru v Plzni. Důvod, proč jsem si vybral toto téma diplomové práce je, že se již 17 let věnuji karate a je to jedna z dalších výzev pro mou trenérskou či učitelskou kariéru.

## **2 Cíle a úkoly**

### **Cíl práce**

Cílem diplomové práce je vytvoření zásobníku základních sebeobránných technik využitelných při sebeobraně u jedinců se zrakovým postižením a jejich praktická realizace v rámci kurzu sebeobrany v plzeňském TyfloCentru.

### **Úkoly práce**

K dosažení stanoveného cíle jsem si vytyčil následující úkoly:

- Sběr informací k zadanému tématu
- Kontaktování TyfloCentra
- Absolvování kurzu komunikace, průvodcovství a práce se zrakově postiženými v TyfloCentru.
- Zajištění prostor pro uskutečnění kurzu
- Realizace kurzu sebeobrany
- Příprava teoretické části, studium odborné literatury a elektronických zdrojů
- Nafočení jednotlivých technik pro použití v praktické části práce
- Vytvoření teoretické a praktické části práce

## 3 Zrakové postižení

### 3.1 Problematika ZP

Zrakové postižení přináší jedincům závažné komplikace během života (problémy s hledáním zaměstnání a jiné). Postižení zraku lze vnímat jako zásah do celého systému lidského organismu, jelikož 70 až 90 % informací přijímáme zrakem. S porovnáním funkčnosti chování zdravého člověka, zrakové postižení narušuje a mění zejména kognitivní funkce, orientaci a motoriku v životním prostředí. Zrakové postižení nezasahuje jen do našeho fyzického stavu, ale je komplikací i v emocionálně-sociálním i psychickém vývoji osobnosti. Avšak smysluplný a příjemný život tím však nemusí končit. Je vhodné a dá se říci i nezbytné využít pomoci očních lékařů. Dále lze využít pomoci od různých organizací (například TyfloCentrum v Plzni), které pomáhají takto postiženým lidem a jejich okolí. Vždy je lepší naučit se s postižením žít, nežli čekat na uzdravení (Janečka, 2013, [online]).

Zrakově postižení (ZP) jedinci nebo lépe řečeno podle internetové stránky Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých v ČR jsou „*osoby se zrakovým postižením s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností.*“ Stručně řečeno, jedná se o jedince, u nichž poškození zraku má vliv na činnosti v běžném životě a u nichž je běžná optická korekce nedostatečná. Nezahrnujeme sem tedy jedince, kteří nosí dioptrické brýle, díky nimž docela normálně vidí. V praxi to znamená, že jedinec má zrakovou vadu lehčího stupně a s brýlemi zvládá bez potíží každodenní činnosti. Jedinec se neseťkává s omezením v přístupnosti k informacím, orientaci a samostatném pohybu a do pracovní a sociální oblasti je zapojen bez komplikací a obtíží apod. Abychom vyzdvihly tento rozdíl, mluvíme někdy o těžce zrakově postižených (Schindler, Pešák, 2002, [online]).

Podle WHO je na celém světě celkem 285 milionů zdravotně postižených jedinců. Z této sumy je 39 milionů nevidomých a 246 milionů slabozrakých. V Evropě se tato čísla pohybují okolo 1 milionu nevidomých a 11 milionů slabozrakých. V České republice se



odhaduje 60 000 až 100 000 zrakově postižených, z toho jedna desetina nevidomých (Hamadová, 2007).

Důležité je zmínit, že se zde objevuje tendence vzrůstu počtu slabozrakých lidí v populaci, zejména mezi dospělými. Květoňová-Švecová (2000) uvádí jako hlavní příčinu krátkozrakosti u dospělých vliv civilizace, tedy negativní vliv rostoucího sociálně-ekonomického pokroku. Tím se rozumí změněné životní prostředí, špatné stravovací návyky, nadměrné zatížení oka při práci (práce s počítačem aj.) (Květoňová-Švecová, 2000).

Jedním z dalších faktorů ovlivňující tento trend je i z demografického hlediska prodloužení délky života. Přímá úměrnost vzniku zrakových vad a vyššího věku je jednoznačně prokázána. Na internetových stránkách o zrakově postižených lidech lze pro zajímavost nalézt i statické údaje o nevidomých a slabozrakých. 80% lidí starších 75 let má vážné problémy se zrakem a 70 - 75% nově vzniklých případů zrakových vad je u lidí starších 65 let. Z toho lze vyvodit, že stárnutí je samo o sobě významným činitelem, který způsobuje zrakové vady. Podle prognóz některých odborníků se v příštích 20 letech počet lidí starších 85 let přibližně zdvojnásobí, z čehož vyplývá i zvýšení počtu lidí s postižením zraku (Schindler, Pešák, 2002, [online]).

### **3.2 Zrakové vnímání**

Svět kolem nás poznáváme pomocí procesů, které souhrnně označujeme jako vnímání. Je nám umožněno vnímat svět kolem nás tím, že vidíme, cítíme, slyšíme atd. Prostřednictvím mozku jsou definovány vjemy reálného světa kolem nás. Zrak nás informuje o vjemech a jejich vzájemných prostorových vztazích, ale i o prostorových vztazích předmětů k pozorovateli (Štréblová, 2002).

Zrak uspořádá informaci do elektromagnetického záření, které transformuje v nervové signály, a tak může získanou informaci zhodnotit. Funkci zrakového orgánu zabezpečují jeho tři části: receptor (zevní oko), dráhy spojující oko s centrem (oční nerv) a

zrakové centrum mozku. V každé z těchto tří částí může dojít k poškození zraku. Tak může vzniknout buď poškození v centrálním vidění, pomocí něhož vnímáme barvy a detaily, nebo v periferním vidění, které je důležité pro orientaci v prostoru.

Vizuální schopnost je zdrojem získávání znalostí, dovedností a utváření si návyků. Následky zrakového postižení se výrazně projeví v kvalitě a kvantitě vizuálních podnětů. Nedostatek, nebo absence zrakových podnětů je příčinou senzorické deprivace.

Zrakový handicap nelze hodnotit na obecné rovině, jelikož u každého člověka se může projevat jinak a může mít jinou formu (Bezbariérová knihovna, [online]).

### 3.2.1 Zdravé oko, dráhy a centrum zabezpečují důležité zrakové funkce: dle Štréblové (2002)

- **Míru zrakové ostrosti:** přesnost vizuální diferenciace, která je hodnocena z hlediska vnímání na různou vzdálenost a je závislá na diagnóze (vidění na blízko, vidění na dálku).
- **Zorné pole:** část obzoru, kterou přehlédneme při klidném, nehybném pohledu jedním okem přímo vpřed. Je to projekce všech bodů na sítnici, které se zobrazí na sítnici při fixaci určitého bodu, předmětu. Zorné pole je důležité zajistit při binokulární vidění, které určuje rozsah a charakter zrakové percepce. V zorném poli se při binokulárním vidění překrývají obrazy obou očí.

Rozlišujeme tak:

- centrální vidění – nejostřejší viděné předměty v makulární krajině (žlutá skvrna - nachází se v centru sítnice a je místem nejostřejšího vidění)
- periferní vidění – vidění okrajových částí sítnice
- **Akomodaci:** schopnost oka měnit v jistých hranicích optickou mohutnost lomivého aparátu (čočky). v užším pojetí termínu se jedná o schopnost zaostření na různě vzdálené předměty.

- **Adaptaci:** schopnost přizpůsobení se různé intenzitě světla. Důležitá je pohotová adaptace při náhlé změně některých světelných podmínek. Adaptace na tmu probíhá pomaleji než na oslnění.
- **Barvocit:** schopnost oka rozeznávat barvy či světlo o různé délce vlny. Sítnice zprostředkuje vnímání světla: tyčinkami rozlišujeme různou intenzitu a čípky rozlišujeme barvy a tvary předmětů.
- **Okohybnou aktivitu:** 6 okohybných svalů umožňuje okohybnou aktivitu oka všemi směry. Pohyby obou očí jsou stejné a fúzí (splynutím čeho) se tvoří binokulární vidění. Při poruchách okohybného ústrojí je narušeno binokulární vidění. Například v rovnovážném postavení obou očí (tzv. strabismus) nebo při bezděčných pohybech očí (tzv. nystagmus), jehož je příčinou tupozrakost.
- **Hlubkové (prostorové) vidění:** správné binokulární vidění se základní schopností vidět trojrozměrně (prostorově), což má značný význam pro celkovou poznávací i praktickou činnost člověka. Prostorové vidění je nejdokonalejším přizpůsobením se podmínkám okolního prostředí a potřebám člověka (Štréblová, 2000).

### 3.3 Klasifikace ZP

Zraková ostrost je označována jako centrální vidění neboli vizus. Dle Řeháka „představuje rozlišovací schopnost oka – nejmenší pohledový úhel, pod kterým musí být vnímány dva objekty, aby byly vnímány odděleně“ (Řehák, 1989, s. 22) Lidé se sníženou zrakovou ostroší mohou mít odlišné obtíže. Počínaje rozlišováním drobných detailů u předmětů, přes špatné rozpoznávání velkých předmětů a ploch, až po nevidomost při úplné ztrátě zrakové ostrosti. Případné odchylky v refrakci do plusu i mínusu nám pak určují míru zrakového postižení u jedince (Řehák, 1989).

Závažnost zrakového postižení je vyšetřována takzvaným Snellovým optotypem (příloha 5) a definuje se pomocí zrakové ostrosti udané Snellenovým zlomkem. Například silná slabozrakost se definuje jako kvalita vidění udávána Snellenovým zlomkem 1/10 nebo méně (ve zdravějším oku, s nejlepší dostupnou korekcí). To značí, že prakticky slepý

jednotlivec musí stát 6 metrů od objektu, aby ho viděl stejně jasně, jako normálně vidící osoba ze vzdálenosti asi 60 metrů (Steringová, 2008, [online]).

Definice zrakového postižení pouze podle ostrosti vidění a rozsahu zorného pole není vždy úplně dostačující. Pro objektivnější diagnostiku musíme pečlivě zkoumat další zrakové funkce, jako například:

- kontrastní citlivost (světloplachost, šeroslepost)
- schopnost rozlišovat barvy (barvoslepost)
- vnímání hloubky
- schopnost lokalizovat
- fixovat předměty, sledovat je v pohybu apod.

Komplexní posouzení zrakových funkcí si často žádá spolupráci několika odborníků - lékaře, zrakového terapeuta a sociálního pracovníka, který může posoudit zrakové funkce v praxi.

#### **Klasifikace zrakového postižení podle WHO (Sons, 2002, [online])**

<b>Položka</b>	<b>Druh zdravotního postižení</b>
<b>1.</b>	<b>Střední slabozrakost</b> zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1
<b>2.</b>	<b>Silná slabozrakost</b> zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2
<b>3.</b>	<b>Těžce slabý zrak</b> <b>a)</b> zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3 <b>b)</b> koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů

<b>4.</b>	<b>Praktická slepota</b> zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
<b>5.</b>	<b>Úplná slepota</b> ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Tab. 1 Klasifikace zrakového  
postižení podle WHO

### 3.4 Zrakové vady

Ve smyslu speciální pedagogiky je zraková vada podle Flenerové „*defekt, který se projevuje nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovních činností závislých na výkonnosti a narušení sociálních vztahů.*“ (Flenerová, 1985, s. 8).

**Dle Flenerové (1985) vady zraku rozlišujeme podle různých hledisek:**

#### 1. podle doby vzniku

- vrozené (kongenitální, perinatální)
- získané (postnatální, juvenilní až senilní)

#### 2. podle stupně

- tupozrakost a šilhavost (různého stupně)
- slabozrakost
- zbytky zraku
- osleplost
- nevidomost

#### 3. podle délky trvání

- krátkodobá (akutní)

- opakující se (recidivující)
- dlouhodobá (chronická nebo trvalá, případně progresivní)

### **Z hlediska speciálně pedagogického přístupu rozlišujeme podle stupně a rozsahu vady**

1. zrakové vady **funkční**, tj. poruchy binokulárního vidění: tupozrakost (amblyopia), šilhavost (strabismus)
2. zrakové vady **orgánové**, tj. poruchy orgánové na základě snížení nebo nevyvinutí zrakového ústrojí (oko, dráhy, centrum): slabozrakost, zbytky zraku, nevidomost, kombinované vady, osleplost (Flenerová, 1985).

### **3.5 Definice a druhy zrakových vad**

**Tupozrakost:** je ve speciální pedagogice vymezena jako funkční vada zraku, která se projevuje snížením zrakové ostrosti nejčastěji u jednoho oka, a tím poruchou při zrakovém vnímání.

**Šilhavost:** je ve smyslu speciální pedagogiky vada zraku, která se projevuje poruchou rovnovážného postavení očí, a tím poruchou při zrakovém vnímání.

**Slabozrakost:** je ve smyslu speciální pedagogiky orgánová vada zraku, která se projevuje částečným nevyvinutím, snížením či zkreslením zrakového analyzátoru obou očí a tím poruchou zrakového vnímání.

**Zbytky zraku:** je ve smyslu speciální pedagogiky orgánová vada zraku, která se projevuje závažným nevyvinutím, snížením nebo zkreslující činností zrakového analyzátoru obou očí a tím poruchou zrakového vnímání.

**Osleplost:** ve smyslu speciální pedagogiky pojmána jako vada zraku, která se projevuje ztrátou činnosti zrakového analyzátoru, a tím nemožností dalšího zrakového vnímání.

**Nevidomost slepota:** je ve smyslu speciální pedagogiky vada zraku, která se projevuje úplným nevyvinutím, úplnou nebo téměř úplnou nevykonností zrakového analyzátoru, a tím nemožností zrakového vnímání.

**Kombinovaná vada:** je zraková vada a přidružená vada nebo i více vad zraku. Ve smyslu speciální pedagogiky se jedná o zrakovou vadu, která se projevuje oslabeným, částečným, závažným nebo úplným nevyvinutím zrakového analyzátoru, a tím poruchou nebo nemožností zrakového vnímání. Současně je přidružena ještě další vada nebo více vad různého charakteru a stupně (Štréblová, 2002).

### 3.6 Nejčastější oční vady a nemoci

#### **Myopie / krátkozrakost**

Ostrý obraz se vytváří před sítnicí a na sítnici vzniká obraz neostrý. Myopické oko je tedy relativně dlouhé. Projevuje se špatným viděním na dálku, únavou očí, bolestí hlavy. Myopie se koriguje tzv. rozptylnými "mínusovými" brýlovými čočkami, které obraz převedou na sítnici, a tím se docílí ostrého a příjemného vidění. Rozptylná skla jsou silnější na okraji než ve středu. Čím vyšší vada, tím silnější okraje u brýlových čoček.

#### **Hypermetropie / dalekozrakost**

Ostrý obraz se vytváří za sítnicí a na sítnici vzniká obraz neostrý. Hypermetropické oko je tedy relativně krátké. Hypermetrop vidí špatně na blízko i na dálku. Podaří-li se mu přece jen zaostřit, tak pouze za cenu značné námahy očí (přetížení akomodace oka) a následné únavy či bolestí hlavy. Potíže bývají častější a výraznější večer a po práci.

Hypermetropie se koriguje tzv. spojnými "plusovými" brýlovými čočkami, které obraz převedou na sítnici, tím se usnadní akomodace a docílí se tak ostrého a příjemného vidění. Spojná skla jsou silnější ve středu než na okraji. Čím vyšší vada, tím silnější střed u brýlových čoček.

### **Katarakta / šedý zákal**

Termín katarakta označuje zakalení čočky v oku, které postupně zhoršuje vidění, a není-li katarakta odstraněna, může vést i ke ztrátě zraku. V současnosti žije na zemi více než 37 milionů nevidomých lidí a z tohoto počtu je u asi poloviny příčinou ztráty zraku oboustranná katarakta. V České republice se každý rok provádí přibližně 50–60 tisíc operací šedého zákalu, avšak jako příčina nevidomosti u nás nastává výjimečně. Účinná preventivní léčba katarakty neexistuje, nicméně chirurgické odstranění katarakty a náhrada intraokulární čočkou patří k technicky nejlépe propracovaným operacím v medicíně.

### **Glaukom / zelený zákal**

Glaukom je onemocnění, při kterém dochází k odumírání nervových vláken zrakového nervu. Projevuje se nejdříve drobnými výpadky v zorném poli, jejichž postupné rozšiřování může skončit úplnou ztrátou vidění. Pokud je glaukom včas rozpoznán a léčen, lze ve většině případů postižení zraku předcházet. Glaukom patří ve vyspělých zemích mezi nejčastější příčiny ztráty zraku u lidí nad 40 let. Tímto onemocněním trpí přibližně jeden z padesáti dospělých. Ve světě žije 4,5 milionů lidí, kteří přišli částečně nebo úplně o zrak v důsledku primárního glaukomu, což je více než 12% z celkové populace nevidomých lidí.

### **Diabetická retinopatie**

Diabetická retinopatie je závažné postižení sítnice, které se řadí k tzv. pozdním komplikacím diabetes mellitus. V průběhu diabetické retinopatie může dojít až k úplné ztrátě zraku. Prvotní příčinou jejího vzniku je poškození cév sítnice. Z celkového počtu nevidomých zaujímá diabetická retinopatie 4,8 %, tzn. páté místo jako příčina zrakového postižení na světě.



## **Trachom**

Trachom je chronické infekční onemocnění spojivek a rohovky a je jednou z nejčastějších příčin slepoty v rozvojových zemích např. v severní Africe, Indii nebo na Středním východě. Přenos choroby je způsoben přímým kontaktem s infikovanými osobami nebo kontaminovanými předměty. Předcházení trachomu lze pouze dodržováním základních hygienických pravidel a správnou výživou. Podle Světové zdravotnické organizace se v celkové populaci nevidomých lidí trachom vyskytuje na 6. místě (3,6 % nevidomých).

## **Věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD)**

VPMD se často označuje termínem senilní makulární degenerace, což je nezánětlivé degenerativní onemocnění, které postihuje centrální část sítnice, místo nejostřejšího vidění (žlutou skvrnu) a které se postupně zhoršuje. Nejčastěji se objevuje u lidí nad 50 let. V průmyslově vyspělých zemích je VPMD třetí nejčastější příčina poruchy zraku. Na celém světě pak VPMD tvoří 8,7 % všech nevidomých lidí.

## **Úrazy oka**

Na vzniku zbytkového vidění se velkou mírou podílejí i oční úrazy. Při poranění zrakového orgánu dochází asi v 50 % případů k jednostranné amauroze (slepotě) a v 20 % případů k oboustranné amauroze. Příčiny očních úrazů:

- mechanická poškození oka - neperforující (povrchová, hluboká), perforující, poranění s cizím tělesem. Poškození může být způsobené rukou, pěstí, drátem, nehtem, sklem, míčem, nožem, střelnou zbraní apod.
- chemická poškození oka - poleptání kyselinami a louhy
- tepelné poškození oka - horké tekutiny, páry, roztavené kovy
- poškození oka zářením - infračervené, ultrafialové, ionizující, sluneční, laserové
- poškození slzotvornými látkami - plyny nebo spreje (Ottlens, 2008, [online]).

## 4 Specifika zásad a metod u ZP při nácviku nových pohybových dovedností

Tuto kapitolu jsem do práce zařadil proto, že ať už se jedná o naučení se nových pohybových dovedností v tělesné výchově nebo na různých kurzech stále jde o vyučovací (vzdělávací) proces. Každé učení má zákonitosti, které se snažíme dodržovat, aby nácvik nových pohybových dovedností byl co nejefektivnější.

### 4.1 Vyučovací zásady

Obecné požadavky, které usměřují průběh vzdělávacího procesu, jsou obecně v didaktické teorii vymezovány jako „didaktické zásady“. Grecmanová vymezuje takzvané „výchovné zásady“ následujícím způsobem: *„Výchovné zásady vyjadřují vztah mezi cílem, obsahem, podmínkami a prostředky výchovy a vyplývají z poznání vztahů výchovy a společnosti, z poznání a respektování vztahů uvnitř výchovního procesu.“* (Grecmanová, 2002, s. 144).

- **Zásada trvalosti**

Zásada trvalosti spočívá v tom, že vědomosti a dovednosti, které jsou jedincem osvojeny, by měly zůstat trvale v jeho paměti, aby je mohl kdykoli použít. Realizace zásady trvalosti souvisí s uplatněním ostatních zásad, které mohou do jisté míry výsledek ovlivňovat.

- **Zásada názornosti**

Je zapotřebí ZP jedincům umožnit, aby předkládaný obsah mohli vnímat všemi smysly. To znamená usnadnit jedinci rozumové poznání předkládaného, například sluchovou a hmatovou formou názornosti.

- **Zásada soustavnosti**

Nácvik nových pohybových dovedností by mělo tvořit strukturovanou soustavu, která umožní jedinci osvojení si vědomostí a dovedností na základě uspořádaného a logicky propojeného systému poznatků.

- **Zásada individuálního přístupu**

Zásada individuálního přístupu platí u jedinců se ZP dvojnásobně. Základem je být si vědom diagnózy jedince, od čehož se odvíjí i potřeba pracovat s jedincem v konkrétních chvílích individuálně.

- **Zásada přiměřenosti**

V zásadě přiměřenosti by učivo mělo co do obsahu i rozsahu odpovídat specifickým jedince daného věku. Do úvahy musíme vzít i stav zrakového analyzátoru, somatického vývoje, úroveň rozumových schopností a podobně.

- **Zásada spojení výchovy se životem (s praxí)**

Zde se jedná o propojení nabytých poznatků s životní realitou. U jedinců se ZP je toto propojení obtížnější, neboť občas se stává, že je výchovné působení od života určitým způsobem izolované (Finková, Růžičková, Stejskalová, 2010, [online]).

## **4.2 Vyučovací metody**

Používání vyučovacích metod je závislé na mnohých faktorech. Když vezmeme v úvahu kurz sebeobrany tak by lektor měl používat jen ty metody, které by odpovídaly zaměření a úkolům vyučování. Dále by měly záviset na cíli a na konkrétním a tématu. Samozřejmě by měl být brán ohled na věk klientů. U jedinců se ZP musí být zvolena metoda v závislosti na stupni zrakového postižení. Ve výuce klientů se zrakovým postižením využíváme všech běžných metod. Jen některé metody jsou využívány více, některé méně. V publikaci Basic of special education of person with visual impairment jsou Růžičkovou využívány při práci se ZP například následující metody:

- **Metoda slovní**

Mezi tuto metodu řadíme například vyprávění, popis, vysvětlení a jiné. Lektor jich využívá, pokud potřebuje klientům podat ucelený výklad souvisle v logickém uspořádání. Lektor by měl vycházet z předchozích zkušeností žáků. Nemůže však tyto metody používat stále, neboť by mohly vzniknout pouze formální vědomosti klientů se ZP. Proto se doporučuje používání této metody současně například s praktickou ukázkou, kdy klienti mohou vnímat i například prostřednictvím hmatu.

- **Metoda demonstrační**

Cílem této metody je zprostředkovat klientům se ZP výuku, kterou lze vnímat také ze strany například haptické, sluchové. Je možno této metody využívat jak u osob nevidomých, tak i slabozrakých. Tato metoda bývá spojena předně se slovním popisem, ale i s metodou pozorování, kterou popisují níže.

- **Metoda pozorování**

Tato metoda lze využívat i při narušení zrakového vnímání na úrovni slabozrakosti, či dokonce na úrovni nevidomosti. Při pozorování je důležité naučit klienta celkového vnímání všemi smysly. Pozorování by mělo být opět doplněno slovním popisem.

- **Metoda praktická**

Při provozování pohybových aktivit je pomocí praktické metody cílem vyučovacího procesu přenést teoretické vědomosti do pohybových dovedností (Růžičková et al., 2012).

## 5 Specifika provozování pohybových aktivit u ZP

Úlohu pohybových aktivit v procesu osvojování a kultivace si uvědomuje společnost již řadu let. Zaměříme-li se na život zrakově postižených jedinců, jsou pohybové aktivity nezbytné i pro jejich začleňování do společnosti. Také pro zrakově postižené platí, že „... *přiměřená pohybová aktivita patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím jiným kompenzovat.*“ (Dovalil, Choutka, Svoboda, Teplý, 1996, s. 7). Omezení funkčnosti zrakového orgánu nebo jeho absence, dovoluje zrakově postiženým jedincům provozovat pouze vybrané nebo nově vzniklé pohybové aktivity, které jsou pro tyto jedince často uzpůsobené (Bláha, 1998).

Vědní oblast, která se věnuje pohybové aktivitě u osob se specifickými potřebami a jejich integraci mezi intaktní populaci prostřednictvím činností pohybového charakteru je aplikovaná tělesná výchova. Má pozitivní vliv na celou společnost, ať už v rovině kognitivní, postojoyé nebo dovednostní. Tato vědní oblast se snaží o celkový psychický, fyzický i sociální vývoj v procesu postupného začleňování jedinců z minoritních skupin obyvatelstva mezi intaktní populaci. Své působení realizuje v kontextu tělesné výchovy, sportu, tělocvičné rekreace a částečně i rehabilitace (Janečka, 2013, [online]).

**Při provozování pohybových aktivit zrakově handicapované populace je nutné vzít mimo jiné v úvahu:**

- Lékařská doporučení
- Hlediska bezpečnosti, aby se předcházelo možným úrazům
- Hledisko snadné orientace
- Realitu, že během osvojování si nových pohybových dovedností naráží zrakově postižený jedinec na problém při představě o pohybu, respektive při pochopení motorické – pohybové úlohy – záleží na stáří zrakového postižení, pohybové minulosti postiženého jedince apod.

- Nutnost přizpůsobení náčiní a náradí zrakově postižené populaci. Doporučuje se práce se speciálně upraveným náradím či náčiním.
- Nutnost pracovat při osvojování si nových pohybových dovedností se specifickými metodami (viz. Kapitola Specifika vyučovacích procesů a metod u ZP)
- Přijetí možnosti, že spolu s rozdílnou úrovní zvládnutých pohybových dovedností může dojít k projevům odlišností v psycho-sociálním vývoji jedinců, promítajících se do způsobu řešení situace na sportovišti i v jeho okolí (Bláha, Pyšný, 2000).

Přijetím výše zmíněných „odlišností“ od provozování pohybových aktivit běžné populace nám může výrazně ulehčit a urychlit nácvik nových pohybových dovedností.

## **5.1 Klasifikace postižení zraku a její užití pro potřeby provozování pohybových aktivit**

Stupně nedostatečnosti ve vnímání zrakovým analyzátozem jsou klasifikovány podle mezinárodních regulí a stupnic optometriky. Vytvořené stupnice musí vyhovovat požadavkům odborného přístupu, ale i možnostem představitivosti „laiků“. Zároveň je nutné, aby užívané třídění bylo schopno zahrnout různé typy postižení zraku. (Bláha, Pyšný, 2000). Velmi podrobná je v biomedicínských a některých společenských oborech používaná Snellova stupnice (viz. kapitola Zrakové vnímání ).

Pro účely organizování pohybových aktivit se nejvíce využívá Snellova stupnice. Obavy z nízké účastni některých kategorií v soutěžích ZP, kde se příslušnost k určitému stupni klasifikace jevila jako bezpodmínečně nutná, vedly ke kompromisní variantě IBSA (International Blind Sports Association). Ta převzala a uznává tři kategorie postižení – B1, B2, B3.

- Stupeň B1 – ohraničuje nulové vnímání světla až po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury.
- Stupeň B2 – ohraničuje schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů.

- Stupeň B3 – zahrnuje zrakovou ostrost od 2/60 až po 6/60 nebo ohraničení zorného pole v hodnotách od 5-60 stupňů.

B1 – k provozování je vhodné plavání, některé úpolové sporty, pádlování a jiné. U aktivit, které jsou spojeny s běháním a rychlejším přemísťováním je nezbytná přítomnost a dohled průvodce.

B2 – k relativně samostatnému provozování pohybových aktivit je nutné sluneční světlo nebo silné vnitřní osvětlení. Typický zástupce B2 kategorie je vybaven brýlemi se silnými dioptriemi a je schopen číst velká písmena s pomocí některých zvětšovacích zařízení.

B3 – zahrnuje jedince s definovaným a uznaným zrakovým postižením, pro které je nezbytné zajistit v určitých činnostech speciální servis. Jedinec nepotřebuje průvodce, avšak v okamžiku výskytu zhoršených podmínek k vidění je nutné přispívat verbálními instrukcemi. Zástupci této kategorie nosí brýle s velmi silnými dioptriemi a pro čtení daného textu musejí přiložit jejich tváře těsně ke stránce s textem.

V České republice je uznáno roztrídění sportovců dle sportovní klasifikace IBSA. Vedle toho se u nás osvědčilo zavedení 4. Stupně, tedy kategorie B4. Toto české specifikum je postaveno na úroveň tzv. kategorie „open“, která zahrnuje zrakově postižené jedince, které nelze zařadit do kategorie B3. V každodenním životě se tito jedinci setkávají s mnohými bariérami, které jsou spojeny s jejich funkčním nebo orgánovým handicapem (Bláha, Pyšný, 2000).

## 6 Komunikace se ZP

Komunikace s osobami se zrakovým postižením má některá specifika. Její odlišnost bude vždy individuální, nicméně některé charakteristiky lze označit jako všeobecně platné.

Faktory, které mohou mít vliv na míru odlišnosti komunikace s osobou se zrakovým postižením, jsou zejména stupeň a typ zrakové vady. Pod čímž se rozumí úroveň zachovaných zrakových funkcí od lehké slabozrakosti až po nevidomost, přítomnost přidružených komplikací například v podobě světlo plachosti či nystagmu, způsob manifestace zrakové vady například ve formě strabismu (šilhání) a jiné. Nemenší roli v odlišnosti komunikace hraje také doba vzniku zrakového postižení. Takže u osob s vrozenou nevidomostí můžeme očekávat menší sociální zkušenosti v určitých situacích, což bude mít následně dopad na celkový charakter komunikace. Ústní komunikace je významný kompenzační činitel, který pomáhá vyrovnávat nedostatky zrakové percepce a má nezastupitelnou roli v interpersonálních vztazích. Řeč je společně se sluchem hlavním mechanismem vzniku a následného formování pojmů, především u vrozeně nevidomých (Stejskalová, 2013, [online]).

Pro ukázkou v tabulce č. 2- Desatero komunikace s osobami se zrakovým postižením, které lze dohledat na stránkách Fakultní nemocnice Plzeň (Fakultní nemocnice Plzeň, [online]).

<b>Desatero komunikace s osobami se zrakovým postižením</b>	
1.	S nevidomým je vhodné jednat přirozeně. Je chybné se domnívat, že nevidomí vidí jen tmu, že mají od narození vyvinutý zvláštní smysl pro vnímání překážek nebo že mají výborný sluch a hmat.
2.	Osoba jednající s nevidomým zdraví jako první. Pozdrav s vlastním představením je důležité spojit s oslovením typu: "Dobrý den pane Nováku, jsem pan Novotný", aby nevidomý věděl, že pozdrav patří jemu. Při odchodu z místnosti je vhodné nevidomého upozornit na to, že dotyčná osoba opouští místnost. Dveře do místnosti by měly zůstat buď zcela otevřené, nebo zcela



	zavřené.
3.	Podání ruky na pozdrav nahrazuje nevidomému oční kontakt. Při setkání stačí nevidomému oznámit "podávám Vám ruku". Při rozhovoru je velmi důležitý oční kontakt s nevidomým. Není vhodné odvracet při rozhovoru tvář, protože to nevidomí obvykle poznají.
4.	Při vyšetření je nezbytné pacientům vysvětlit, co se bude dít, při instrumentálním vyšetření je třeba popsat jak použité přístroje, tak vlastní činnost. Je-li pro vidoucího pacienta informace typu "teď to píchne, teď to bude tlačit, teď vás to bude trochu pálit" užitečná, pro nevidomého je tato informace naprosto nezbytná
5.	Je chybou nevidomého podceňovat. Chodí-li někdo s bílou holí nebo nosí černé brýle, nemusí být slepý, ale slabozraký.
6.	Věci nevidomého by měly zůstat na svém místě. S věcmi nevidomého je dobré nemanipulovat bez jeho vědomí.
7.	S nevidomým lze bez obav použít slova: vidět, kouknout se, mrknout, prohlédnout si. Tato slova používají nevidomí k vyjádření způsobu vnímání: cítit, hmatat, dotýkat se.
8.	Jednání s nevidomým neprobíhá přes jeho průvodce. Ten nevidomého pouze zastupuje. Věty typu: "Paní, chce si pán sednout?" jsou naprosto zbytečné.
9.	Nevidomý člověk s vodícím psem má přístup do zdravotnických zařízení. Na vodícího psa není vhodné mlaskat, hvízdát, hladit ho, krmit ho nebo na něj mluvit bez vědomí majitele.
10.	Při jednání by měl být nevidomý objednan na určitou hodinu. Tu je dobré co nejpřesněji dodržet, aby se předešlo jeho nervozitě v neznámém prostředí.

Tab. 2 Desatero komunikace s osobami se zrakovým postižením

## 6.1 Komunikace v rámci průvodcovství

Lidé, zcela nevidomí nebo slabozrací se běžně setkávají s lidmi, kteří vidí a mohou pomoci těmto lidem. Pokud se rozhodneme nabídnout svoji pomoc ZP jedincům, je dobré vědět, na koho se obrátit, a jakým způsobem nejlépe pomoci.

Zde uvádím několik rad, které jsou uvedeny na internetových stránkách upol.cz. Skrze tento informativní zdroj si můžeme vzít pár rad a připravit se tak na případnou pomoc osobám se ZP.

- Při doprovázení se jedinec se zrakovým postižením drží svého průvodce zezadu za paži, těsně nad loktem.
- Optimální je následovat svého průvodce půl kroku za ním, je to bezpečnostní prvek. Účelem je zajistit, aby byl člověk se zrakovým postižením částí těla v zákrytu za průvodcem. To umožňuje průvodci reagovat jako prvním na překážky a nerovnosti v cestě a odstup půl kroku pak zrakově postiženému umožní adekvátní reakci na tuto situaci.
- Je nezbytné, abychom přinutili jedince se ZP, aby udržoval neustále bdělou pozornost, správně a hlavně včas reagoval na pohyby a pokyny průvodce a podílel se na vzájemném přizpůsobení tempa během chůze.
- Osoba se zrakovým postižením by měla vždy jít na bezpečnější straně. Nicméně změna strany je možná i během chůze, avšak osoba se zrakovým postižením pomalu uvolní držení a přejeďe horizontálně prsty po zádech svého průvodce až k druhé paži. Průvodce upozorňuje zrakově postiženého na nerovnosti terénu. Vhodné je upozornění až ve chvíli, kdy je aktuální a stručně a jasně jedincovi objasnit situaci. Například upozornit na obrubník (dolů i nahoru), na schody (první a poslední) apod.
- Dalším bodem je: průvodce vždy první. Při chůzi do schodů i ze schodů, nastupování a vystupování z/do dopravních prostředků a podobně. Schod či obrubník a jeho „směr“ lze naznačit pohybem paže, kterou jedinec drží. Avšak ideálně se pohyby používají ve spojení s verbálním popisem situace. Při verbálním popisu si musíme dávat pozor na výběr slov pro upozornění jedince se ZP.

Problematická je například role pokynu „POZOR“. To mnohdy jedince znejistí, zneklidní a přitom nenese žádnou podstatnou informaci. Nestačí ani stručný popis „schody“ nebo „obrubník“, je nezbytné doplnit tuto informaci o směr, případně počet schodů.

- Při procházení zúženým prostorem (úzkou chodbou, dveře...) opět upozorní jedince se ZP tím, že pohne paží mírně vzad a stáhne ji směrem k páteři. Oba natáhnou ruku, a tím se mezi nimi zvětší odstup – osoba se zrakovým postižením se zcela zařadí za průvodce.
- Při usazování na židli nebo nastupování do dopravních prostředků funguje velmi jednoduchý princip. Průvodce položí svou ruku, za kterou je veden zrakově postižený, na opěradlo židle/madlo u dveří, čímž stáhne jedinec níže a dá mu najevo, že se může v klidu posadit (Wiener a kol. 2009; Stejskalová, 2013, [online]).

## 7 Sebeobrana

Každý člověk bojuje o zachování svého života, pokud je napaden, neboť se jedná o vrozený pud. Ačkoliv jedinec neovládá umění sebeobranu nebo jiný bojový sport, dokáže v ohrožení bránit svůj život. (Lebeda, 1984). Definovat sebeobranu není vůbec jednoduché. Definice dle Náchodského (2006) zní: "*Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného. Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody.*" (Náchodský, 2006, s. 5). Na této definici je podstatné, že sebeobrana není jen o fyzickém útoku, ale jsou podstatné naše znalosti a taktika boje. Je to prostředek k tomu, jak ochránit to, co je v našem životě podstatné a to je život a zdraví nás všech.

Každé bojové umění, bojový sport nebo jen jednoduchá úpolová cvičení v sobě nesou prvky sebeobranu. Avšak tyto sporty se prolínají i naopak. Sebeobrana využívá různých prvků z bojových umění a sportů. Ve sportu existuje rovnost šancí na vítězství a sportovci jsou limitováni závaznými pravidly. Naopak při sebeobraně (například na ulici) je dovoleno vše. Pravidla na aktéry se zde nevztahují, boj není rozdělen dle váhových nebo věkových kategorií a mnohdy neplatí ani pravidlo „jeden na jednoho“. Rovnost na vítězství v tomto případě neshledáme. Podstatnou roli ve sportovním utkání hraje role rozhodčího, jelikož existuje pro aktéry možnost vzdát se a o výsledku rozhodne rozhodčí. Je zde možnost utkání přerušit či předčasně ukončit. Avšak v sebeobranné situaci je rozhodující neschopnost jedné či druhé strany pokračovat v boji a být absolutní vítěz.

Důležité je podstatné využití sebeobranu. Pokud budeme mluvit o praktické sebeobraně, musí se jednat o sebeobrannou situaci, kde motiv ke střetnutí nás eticky ospravedlňuje podstoupit boj. Správné využití sebeobranu v případě nutné potřeby je závislé na řadě nejen psychických ale i fyzických vlastností a na dokonalosti jejich souhry. Podstatné je sebeovládání, rychlost reakce a dokonalé zvládnutí techniky. Tím mám na mysli, aby každý jedincův chvat byl prováděn správně a ve vhodném okamžiku. Pokud budeme dlouze přemýšlet o daném chvatu, můžeme se setkat s časovou ztrátou, která může ovlivnit boj nežádoucím způsobem. Je nutné jednat rychle, spontánně a využít každý

moment překvapení soupeře. Správná obrana závisí tedy na rychlosti reakce, která je ovšem podmíněna sebeovládáním. Tento zjevný protiklad spočívá v tom, že dokonalé sebeovládání a vědomí, že vím, že bezpečně ovládáme techniku sebeobran, nám dává pocit jistoty a zdravého úsudku. Sebeovládání nám umožní v případě nebezpečí správně odhadnout situaci a správně zasáhnout. Proti každému útoku existuje několik obranných a proti-útočných chvatů, kdy každý z nich má několik provedení. Ty závisí na mnoha různých činitelích (např. na výšce, síle, rychlosti obou protivníků aj (Lebeda, 1984).

Pro násilníka mohou být lidé s handicapem na první pohled snadným terčem. Co se týká jejich sebeobran tak kromě nácviku obranných chvatů je nutné zapracovat na psychologických faktorech, které mají v sebeobraně zásadní význam (viz. kapitola Psychologické aspekty sebeobran)

## 7.1 Formy sebeobran

**Sebeobrana není pouze fyzická obrana, lze do ní zařadit:**

- **Prevence a vyhnutí se kritickým situacím**

Je nejdůležitější a nejobsáhlejší formou sebeobran. Spadají pod ní veškerá opatření, která snižují příležitost k útoku. Rozdělil bych to takto:

1. Sebeobrana pomocí další osoby (doprovodu): pokud je to možné, chodit s důvěryhodnou osobou, večer nechodit sám na neznáma místa, nebát se vyzvat k dopomoci druhého člověka, využívat dostupných služeb (police).
2. Preventivní opatření ve městě, v MHD: kontrolovat si batoh, že je správně zavřená, nenosit u sebe velkou hotovost (pokud ano tak v kapsách u kalhot, bundy), na mobilním telefonu mít aktivovanou rychlou volbu vytáčení ať už na tísňovou linku nebo na důvěryhodnou osobu.
3. Preventivní opatření domova: dostatečné zabezpečení bytu, být ostražití při cizích návštěvách doma, nepřijímat neohlášené návštěvy a podobně.

- **Psychologická forma obrany**

Obrana, s níž lze dosáhnout cíle, aniž bychom museli využít fyzické síly. Jedná se o známé techniky obrany, například volání o pomoc, vymyšlení různých lží (při sexuálním napadení říci násilníkovi, že trpíte pohlavní chorobou). V podstatě jde o snahu přimět násilníka, aby vás nechal na pokoji a dělat vše, co by ho mohlo od vás co nejvíce odpudit (zvracení, slintání, močení aj.)

- **Fyzická obrana**

Poslední, ale při samotném napadení nejpodstatnější forma sebeobraný je fyzická obrana. Jak jsem již uvedl výše, vždy bychom se měli snažit o to, aby celý proces nevedl k utkání v rámci fyzické obrany. Pro potřeby sebeobraný zrakově postižených nacvičujeme jednoduché pohybové vzorce aplikovatelné na více způsobů útoků. Každý organismus je na nebezpečí vybavený, jedná se o vrozený pud sebezáchovy. Ve chvíli pocitu ohrožení jedince, proběhnou v lidském organismu určité reakce, které způsobují náhlý nárůst síly, nižší citlivost k bolesti a značně vyšší fyzickou odolnost (Fojtík, 1994).

## **7.2 Psychologické aspekty sebeobraný**

Psychologická příprava má v sebeobraně také svůj zásadní význam. Neboť psychická odolnost jedince se projevuje v sebeobraně jako schopnost asertivně jednat, ochránit své zájmy, čelit nebezpečí, dělat rychlá a správná rozhodnutí pod časovým a emocionálním tlakem, mít odvahu a nebát se uskutečnit svůj úmysl až do konce apod. (Vít, Regulli, Chvátalová, 2011, [online]).

### **1. Ostražitost**

Ostražitost je do jisté míry danou vlastností každého jedince, tím spíše, jedná-li se o zrakově handicapované jedince, kdy i při prosté chůzi po ulici využívají všechny smysly naplno. Přijmeme-li fakt, že naše známé a všední okolí může být ve skutečnosti nebezpečné, automaticky zostříme naše smysly. Říká se „mýt oči i vzadu“, jelikož

nejčastější směr útoku je zezadu. Ačkoliv se to mnohým nemusí zdát, v tomto případě mají ZP „výhodu“ od běžné populace, která hledí pouze před sebe a nejsou v takové míře naučení využívat ostatní smysly k předcházení fyzickému nebezpečí.

## **2. Rozhodnost**

Pro člověka je velmi těžké jednat v nebezpečné situaci a změnit se v někoho, kdo dokáže učinit rychlý, rozhodný krok a vědět si rady v mimořádně nebezpečné a násilné situaci. Je to dáno tím, že je to pro nás něco nevšedního, neboť většina z nás není zvyklá na násilí. Obzvláště ne na situace, kdy jediným řešením je použití síly z naší strany. Poté co je na oběť veden útok, je nezbytné rychle analyzovat situaci (okamžitě se rozhodnout pro náležitý způsob jednání a učinit ho). Stručně řečeno, kdo bude váhat, určitě prohraje!

## **3. Agresivita**

Útočník neočekává agresi ze strany své oběti. Proto se říká „nejlepší obranou je útok“, neboť ten naše útočnicka překvapí. Avšak tento výrok se v sebeobraně a hlavně při sebeobraně ZP nedá aplikovat doslovně. Vít, Reguli, Chvátalová přetransformovaly tento výrok na: „Nejlepší obranou je silný protiútok“. Tento výrok je pro mne podstatnější, jelikož se zabývám sebeobranou ZP a na základě podstaty handicapu je jejich sebeobrana možná po kontaktování útočnicka a pouze na omezenou vzdálenost. Jednoduše řečeno, nezbyvá jim než si „počkat“ na protiútok. Útočník si vybírá své oběti z řad slabších a znevýhodněných z důvodu vyšší úspěšnosti při útoku. Často napadenými jedinci jsou senioři, děti, ženy a handicapovaní občané. Silný a přesný protiútok může agresora odradit od svého úmyslu, může ho vylekat nečekaným jednáním oběti nebo alespoň napadenému dá více času na přivolání pomoci, či vzdálení se z nebezpečného místa. Dát ránu, někoho udeřit není tak jednoduché jak se na první pohled může zdát, tím spíše bavíme-li se o ZP. Více se tímto zabývám v kapitole Úderové plochy, bolestivá místa a jejich účinky.

## **4. Rychlost**

„Dokonalý boj skončí dříve, než si poražený vůbec uvědomí, co se stalo.“ I na tomto výroku lze aplikovat protiútok, který tak zmiňují výše uvedení autoři. Jelikož nečekaný a rychlý protiútok je dokonalou formou sebeobrany, která útočnicka překvapí a výhra spočívá v tom, že útočník zjistí, že vybranou oběť podcenil. Rychlost je absolutní podstatou

jakékoliv formy boje. Obrana se musí zahájit rychle, a to v okamžiku, kdy rozeznáme úmysl útočníka ublížit nám. ZP lidé musí navíc rozpoznat, kdy jde o útok na jejich osobu a kdy se jim snaží někdo neodborně pomoci (např. když někdo bez oslovení chytne ZP za ruku a chce mu pomoci přejít přes přechod). Jestliže útočník drží svou oběť pod pohrůžkou násilí, udělal tak velkou chybu, dal jí tím výhodu reakční doby a je nutné tuto výhodu využít v náš prospěch. Při výuce sebeobrany pro ZP je nutné trénovat rychlost reakce, protože v důsledku jejich handicapu jsou naučení na pomalý, vedený pohyb.

## **5. Rozvážnost**

V boji je důležité zůstat rozvážný, zachovat si tzv. chladnou hlavu. Pokud jsme přinuceni bojovat, rozvážnost umožní provést protiútok tak, aby byl přesný a efektivní. Pokud v nebezpečné situaci napadený zpanikaří, pravděpodobně prohrájeme. U ZP je nutné zapracovat i na sebedůvěře. Absence zraku v boji je velmi citelná, ale pokud si jedinec osvojil základní prvky sebeobrany, věří v jejich účinnost a hlavně věří sobě, má velkou šanci v boji uspět.

## **6. Překvapení**

Překvapení je první princip ofenzivního boje. Privilegium dát první úder představuje značnou výhodu, která je zpravidla na straně útočníka. To ale neznamená, že obránce nemůže dosáhnout překvapení taktickým způsobem. Princip překvapení spočívá v tom, že pokud se oběti podaří udělat v dané situaci něco neočekávaného, útočník znejistí a může od daného úmyslu opustit. Obzvláště u osob s handicapem útočník větší odpor neočekává. Obecně platí, že nejméně očekávanou věcí je okamžitý a intenzivní protiútok. Princip překvapení je těsně spojen s principem agresivity. „*Útočník vyvedený z rovnováhy je krátkodobě neschopen naplnit svůj záměr. To je okamžik, ve kterém by obránce měl být schopen zvrátit situaci.*“ (Vít, Regulli, Chvátalová, 2011, [online]).



### 7.3 Právní aspekty sebeobrany

V této kapitole bych rád nastínil obětím útoku, jakými zákony je občan ČR chráněn při použití sebeobrany.

Nejdůležitější ustanovení našeho právního řádu věnující se jednání jedince v sebeobraně jsou obsaženy v zákoně č. 40/2009 Sb. - trestním zákoníku jako § 28 - Krajní nouze a § 29 - Nutná obrana (Trestní zákoník, [online]).

Trestní zákoník definuje **§ 28 - Krajní nouze** takto:

*(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.*

*(2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.*

Trestní zákoník definuje **§ 29 - Nutná obrana** takto:

*1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*

*(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku*

Při porovnání těchto paragrafů § 29 nutná obrana a § 28 krajní nouzi, zjistíme, že hlavní rozdíl mezi nimi je způsob odvracení útoku. U nutné obrany je odvrácen útok určité osoby, avšak u krajní nouze je odvráceno nebezpečí, které nelze v určité situaci a za daných okolností odvrátit jiným způsobem. Dalším zásadním rozdílem je ve způsobeném následku. Jednání v nutné obraně připouští za určitých podmínek jakýkoli následek, jednání v krajní nouzi následek limituje (nesmí vzniknout stejná nebo větší škoda než ta,

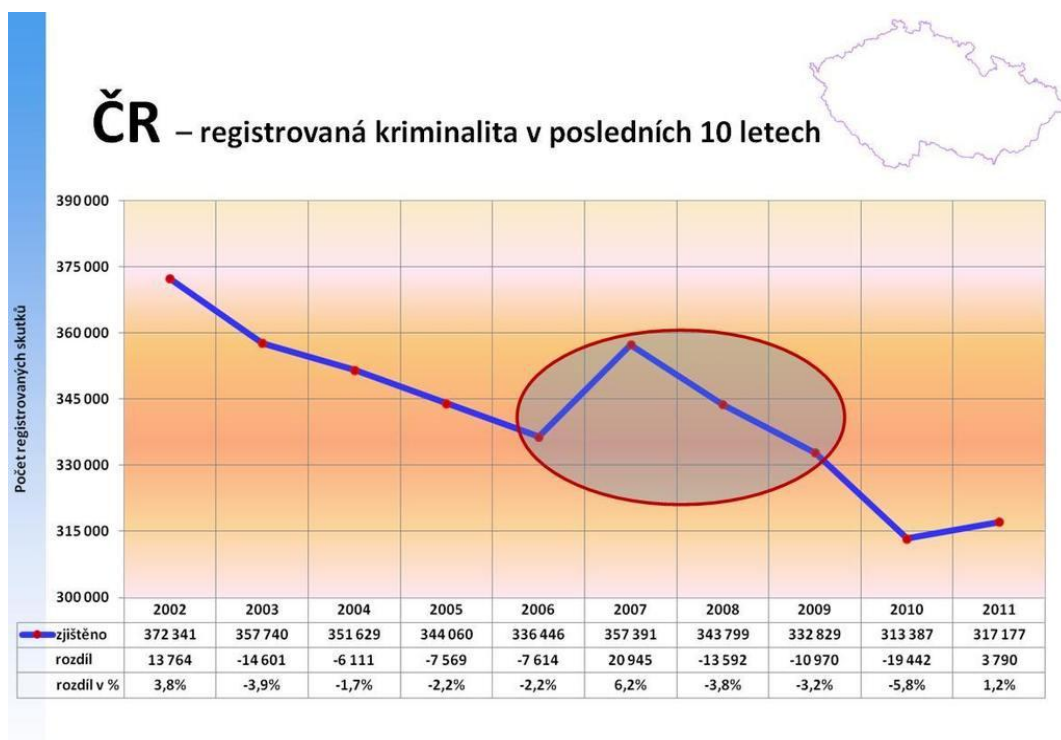
kteřá hrozila). Troufám si říci, že pokud jde o právní ochranu ZP při sebeobraně, u většiny případů se jedná o nutnou obranu. Samotný útok na ZP je specifickou situací, protože postižení mají již narušený zdravotní stav a můžeme předpokládat dalekosáhlé následky fyzické i psychické. Proto i vzhledem k jejich postižení by měli být právně chráněni, i kdyby při sebeobraně situaci došlo k zabití útočníka.

## **7.4 Kriminalita**

Kriminalita je definována jako: „úhrn činů uvedených v trestním zákoně obvykle popisovaných podle prostoru, času, rozsahu, struktury a pohybu. V obecném slova smyslu se jedná o veškeré páchaní přestupků nebo trestných činů.“ Podle statistik Policie České republiky zveřejněné na oficiálních internetových stránkách se v ČR za rok 2012 stalo celkem 304 528 trestných činů, z toho 188 vražd, 18358 násilných činů, 1981 mravnostních činů (Policie České republiky, [online]).

Ze statistiky jsem vybral pouze případy, které se mohou stát lidem v každodenní situaci (znásilnění, okradení, apod.) Z grafu č. 1, který je k nalezení na oficiálních internetových stránkách Policie ČR je názorně vidět, že se kriminalita za posledních 10 let výrazně snížila. Otázkou je, zda příčinou poklesu je menší počet osob páchajících trestní činnost, vyšší kvalita bezpečnostních složek, nebo je pokles způsoben nižší důvěrou občanů v policii, než bylo např. na začátku tisíciletí. Tímto tématem jsem se zabýval pouze okrajově a nemohu nad tím vyvozovat závěry.

Graf. 1 Registrovaná kriminalita v posledních 10 letech



Násilí ve společnosti sebeobranou neodstraníme, ale kdyby jedinec ať zdravý nebo handicapovaný znal základy sebeobrany a nebál se je v ohrožení použít, v mnoha případech by mohlo zůstat pouze u pokusu o násilný čin.

## 7.5 Problematika vodícího psa

Na první pohled by se mohlo zdát, že majitelé vodících psů mají v případě útoku na jejich osobu výhodu, protože jak je všeobecně známo tak pes vždy chrání svého pána. V ČR se pro tento speciální výcvik používají plemena, která jsou klidná, ochotná a neagresivní povahy. Jedná se například o border kolie, labradorský retrívr, golden retrívr a kříženci těchto plemen. V menší míře se ještě používají němečtí ovčáci, ale u nich vlivem jejich povahy je mnohem složitější převýchova a samotný výcvik.

Výcvik je nejen časově, ale i finančně velmi náročný. Speciální výcvik vodícího psa trvá přibližně 1,5 roku a pořizovací cena je okolo 200 000,-. Vodící pes je zákonem považován jako „kompenzační pomůcka“, na kterou stejně jako například na počítač s hlasovým výstupem je možné dostat příspěvek od státu. Málo kdo ví, že tato

„kompenzační pomůcka“ musí zvládnout cca 50 povelů, které pomáhají v životě nevidomého. Musí zvládnout úkony, jako jsou například vyhledávání dveří, schodů, podávání předmětů, otevírání a zavírání dveří, svlékání oblečení, rozpoznání a obcházení překážky, apod.

Jak je to ale s bráněním svého pána v případě, že je napaden? Při jednom kurzu sebeobrany jsem se na tuto problematiku ptal klientů, kteří mají vodícího psa a všichni se shodli, že kdyby byli napadeni tak jejich pes by to bral jako hru a v žádném případě by jim nepomohl útočníka odradit od jeho úmyslu. Vlivem výcviku je jejich jakákoliv agrese absolutně potlačena. Takže i ZP majitelé vodících psů se v případě napadení musí spolehnout pouze sami na sebe (Lebedová, 2011, [online]; Pes pomůže, 2005, [online]).

## 8 Praktická část

### 8.1 Úderové plochy



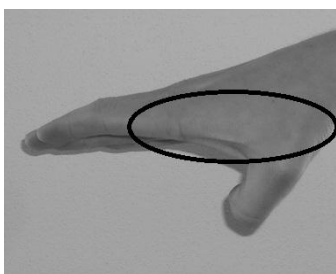
Obr. 1 seiken



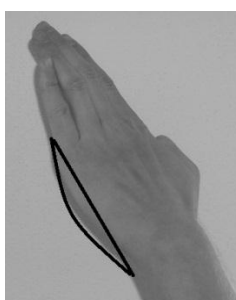
Obr. 2 teisho



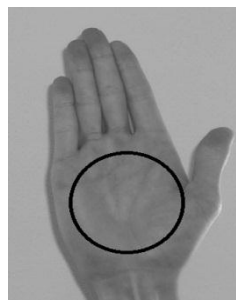
Obr. 3 kumade



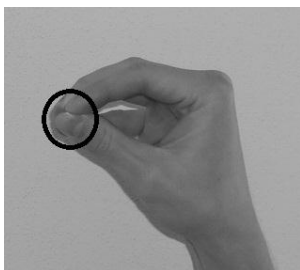
Obr. 4 haito



Obr. 5 shuto



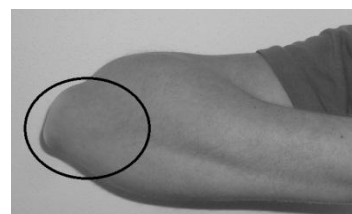
Obr. 6 haishu



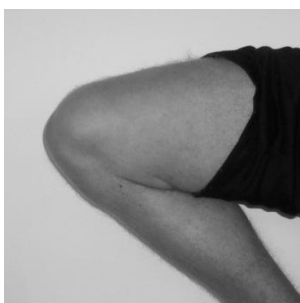
Obr. 7 washide



Obr. 8 nukite



Obr. enpi



Obr. 10 hiza

Na obrázcích 1 – 10 jsou zvýrazněny místa úderových ploch, kterými se v ideálním případě snaží obránce udeřit útočníka.

V tabulce číslo 3, kterou sestavil Daniel Stružka (šéf-instruktor Západočeské školy boje nožem) jsou popsána bolestivá místa, která se obránce snaží zasáhnout, a jejich účinky. Tabulka je dostupná na internetových stránkách školy sebeobrany (Stružka, 2008, [online])

Oko	tlak palcem na oko působí velmi bolestivě. Slabý tlak způsobí slzení či chvilkové oslepnutí. Prudké píchnutí do oka vyvolá velkou bolest a jsou možné i trvalé následky
Zevní ucho	při nárazu dlaní na zvukovod se může protrhnout bubínek. Napadený má silné hučení v hlavě. Jsou možné trvalé následky
Meziklíčková jamka	prstem tlačíme na hrtanový nerv. Napadený se tlačit co nejlouběji, a pak mírně tlačíme prstem ve směru hrtanu nahoru.
Oblast žaludku	tlak i úder na krajinu žaludeční (plexus solar), kde se paprskovitě sbíhají nervy, působí velmi bolestivě a při silnějším úderu může způsobit i ztrátu vědomí
Slabiny, třísla	zasažení způsobí velmi bolestivý tlak
Genitálie	zasažením genitálií může dojít i k trvalým následkům
Čelo	slabý úder dlaní způsobí otřes a přerušení myšlenkového pochodu. Silný úder může vyvolat slabý otřes mozku a velmi silný úder způsobí mdloby popř. silný otřes mozku
Kořen nosu	slabý úder vyvolá mdloby, středně silný úder omráčení a při silném může nastat i smrt
Konec nosu	úder způsobuje slzení, bolest, krvácení z nosu, zlomení nosní kosti
Zubní výběžek horní čelisti	úder způsobuje omráčení, bezvědomí. Silný úder může způsobit trvalé poškození zdraví popřípadě smrt
Brada	slabý úder vyvolá bolest případně i omráčení a silný bezvědomí
Hrtan	slabý úder způsobí omráčení, středně silný bezvědomí nebo smrt
Spánky	po slabém úderu může nastat omráčení. Středně silný úder vyvolává bezvědomí. Hrozí rovněž trvalé následky s možností smrti
Krční tepny	slabý úder vyvolá prudkou bolest, střední omráčení a silný představuje možnost smrtelných následků

Tab. 3 Bolestivá místa a jejich

## 8.2 Úchopy, držení

Úchop za paži sám o sobě nebezpečný není, ale je nutné rychle zareagovat, aby se oběť nedostala do méně výhodné situace. Zrakově handicapovaného chytí násilník za ruku pod záminkou pomoci, ale úmysl je jiný. Odvleče ho na méně rušné místo, kde ho okrade, znásilní. ZP lidé musí navíc rozpoznat, kdy jde o útok na jejich osobu a kdy se jim snaží někdo neodborně pomoci (např. když někdo bez oslovení chytne ZP za ruku a chce mu pomoci přejít přes přechod).

### 8.2.1 Útočník uchopí obránce zepředu za zápěstí



Obr. 11 uchopení za zápěstí



Obr. 12 vysmeknutí



Obr. 13 útok na hlavu

Obránce obloukovým pohybem proti **palcí** útočníka švihne vzhůru. Tím se uvolní ze sevření a libovolným proti - útokem zasáhne útočnicko krk, hlavu, obličej (Obr. 13)

### 8.2.2 Útočník uchopí obránce zepředu za předloktí



Obr. 14 uchopení za předloktí



Obr. 15 útok kolenem

Obránce s přitahem útočníka k sobě ihned kopne kolenem vpřed. Útok do slabin, na břicho, žebra.

### 8.2.3 Útočník zepředu uchopí obě obránceva zápěstí



Obr. 16 uchopení za obě zápěstí



Obr. 17 vysmeknutí



Obr. 18 útok na uši



Obr. 19 útok na obličej



Obránce uvolní své ruce obloukovým pohybem přes útočnickovy palce a oběma rukama zaútočí dlaněmi na útočnickovy uši, případně jinou část hlavy podle odhadu polohy obličeje (Obr. 18, 19).

#### 8.2.4 Útočník uchopí zředu oběma rukama obránčovo pravé zápěstí



Obr. 20 uchopení za zápěstí



Obr. 21 zahájení obrany



Obr. 22 detailní záběr



Obr. 23 obrana – druhá fáze



Obr. 24 útok na hlavu

Obránce vsunutím své volné ruky mezi ruce útočníka vytvoří páku, kterou umocní úchopem (spojením) své dlaně (Obr. 21, 22). Rychlým pohybem vzhůru vypáčí svou pravou ruku přes útočnickovy palce a zahajuje proti – útok pěstmi na obličej.

### 8.2.5 Útočník zředu uchopí oběma rukama obě obráncova zápěstí (1)



Obr. 25 uchopení obou zápěstí



Obr. 26 útok kolennem

Obránce s přitahem útočníka k sobě okamžitě zahajuje proti – útok kolennem do slabiny nebo břicha.

### 8.2.6 Útočník zředu uchopí oběma rukama obě obráncova zápěstí (2)



Obr. 27 zahájení obrany



Obr. 28 detailní záběr



Obr. 29 obrana – druhá fáze



Obr. 30 útok na hlavu



Obr. 31 útok na krk

Obránce prudkým obloukovým pohybem dolů zevnitř přes útočnickovy palce uvolní své ruce a zahajuje proti – útok dlaněmi na uši nebo palcovou hranou na útočnickův krk (Obr. 30, 31).

### 8.2.7 Útočník z boku uchopí obráncovo rameno



Obr. 32 chycení za rameno



Obr. 33 zahájení obrany



Obr. 34 obrana – druhá fáze



Obr. 35 zahájení útoku



Obr. 36 dokončení útoku

Obránce provede velký oblouk nataženou paží za sebe kolem paže útočníka. Na konci oblouku zasekne jeho předloktí o svá záda, tím vzniká páka na útočnickovo rameno (Obr. 34). Odkryje tak celé útočnickovo tělo a ihned následuje proti – útok (Obr. 35, 36).

### 8.2.8 Útočník drží obránce za oděv (1)



Obr. 37 držení obránce za oděv



Obr. 38 detailní záběr



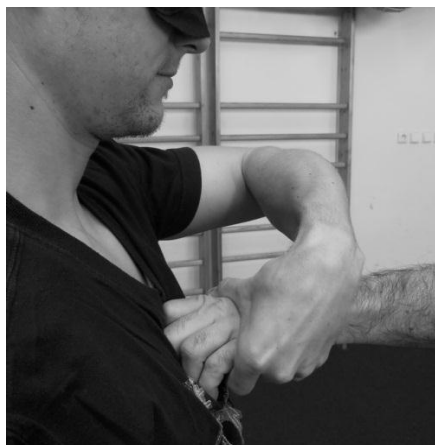
Obr. 39 útok kolenem

Obránce zatlačí proti reflexním bodům na palci (Obr. 38). To způsobí útočnickovy velkou bolest, je nutné dokončit proti – útok (Obr. 39)

## 8.2.9 Útočník drží obránce za oděv (2)



Obr. 40 držení obránce za oděv



Obr. 41 zahájení obrany



Obr. 42 obrana - druhá fáze



Obr. 43 obrana - třetí fáze



Obr. 44 detailní záběr



Obr. 45 dokončení obranné techniky

Obránce svou levou rukou chytí útočnickovo ruku za malíkovou hranu a vytváří tak páku na jeho zápěstí (Obr. 41). Obránce druhou rukou chytí útočnickovo loket a obratem o

90 stupňů se dostane před útočníka (Obr. 43). Důležité je, aby obránce po celou dobu pohybu pevně držel útočnicko ruku (Obr. 44). Pohyb a páku umocní zatlačením na útočnicko rameno.

### 8.2.10 Útočník strká do obránce (1)



Obr. 46 strkání do obránce



Obr. 47 detailní záběr

Obránce chytí útočnickovy prsty a trhá je od sebe.

### 8.2.11 Útočník strká do obránce (2)



Obr. 48 detailní záběr



Obr. 49 zahájení obrany



Obr. 50 dokončení obrany

Obránce chytí útočnicko ruku a tlakem proti zápěstí vytváří páku (Obr 48). Krokem vzad páku umocní a položí tím útočníka na zem (Obr. 49, 50)

## 8.3 Škrcení

Při škrcení je nutné okamžitě reagovat, protože dobře nasazené škrcení může oběť rychle zbavit vědomí. Při škrcení ruce a prsty působí tlakem na dýchací trubici a na cesty krevního oběhu (krční tepny), tím se zamezí přísunu kyslíku a následuje bezvědomí. Proto při útoku škrcením musí oběť zvednout ramena a napnout krční svaly (Obr. 52), aby oslabila účinek útočnickovy síly působící na krk a rychle přejít do protiútoků. Podle mého názoru nebývá napadení škrcením útočnickovo prvním útokem. Myslím si, že jde o útočnickovu reakci na prvotní odpor kladený obráncem, proto i ZP mohou být v této chvíli psychicky připraveni na boj.

### 8.3.1 Útočník škrtní zepředu oběma pažemi (1)



Obr. 51 škrcení zepředu



Obr. 52 zahájení obrany



Obr. 53 útok na obličej

Obránce zvedne ramena a napne krční svaly, aby snížil účinek útočnickova škrčení (toto obranné pravidlo platí i pro ostatní ukázky). Následuje rychlý útok na obličej (Obr 53.)

### 8.3.2 Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (2)



Obr. 54 škrčení zepředu



Obr. 55 útok kolenem

Obránce chytí útočníka za ramena, přitáhne si ho blíže k sobě a kopne kolenem do jeho slabin, břicha.

### 8.3.3 Útočník škrťí zepředu oběma pažemi (3)



Obr. 56 zahájení obrany



Obr. 57 obrana druhá fáze



Obr. 58 útok kolenem

Obránce vnitřním obloukem vzpaží zevnitř, čímž rozrazí útočnickovy paže a uvolní se tím ze škrčení (Obr. 56) Následně chytí útočnickovy paže, přitáhne si ho blíže k sobě a pokračuje protiútokem kolenem do slabin, břicha.



### 8.3.4 Útočník škrtní zepředu oběma pažemi (4)



Obr. 59 zahájení obrany



Obr. 60 obrana - druhá fáze



Obr. 61 obrana –třetí fáze



Obr. 62 útok kolenem

Obránce vnějším obloukem zasáhne svým předloktím útočnicko loketní jamku (Obr. 60) Tím se uvolní ze sevření a donutí útočníka k předklonu. Následuje proti – útok kolenem do oblasti obličeje (Obr. 62)

### 8.3.5 Útočník škrtní zepředu oběma pažemi (5)



Obr. 63 zahájení obrany



Obr. 64 obrana – druhá fáze



Obr. 65 obrana – třetí fáze



Obr. 66 útok na hlavu

Obránce si spojí ruce, aby získal větší sílu kruhového pohybu oběma pažemi přes paže útočníka (Obr. 64) Tím se dostane ze sevření a současně tak odkrývá útočnickovu hlavu a obličej, zpětným pohybem celého těla proti – útočí loktem (Obr. 65, 66)

### 8.3.6 Útočník škrtní zezadu oběma pažemi



Obr. 67 škrčení zezadu



Obr. 68 zahájení obrany



Obr. 69 zahájení útoku pěstí na obličej



Obr. 70 dokončení útoku

Současně se zahájením obratu čelem vzad švihne obránce skrčenou paží obloukem zevnitř (Obr. 68) Tím se dostane ze sevření, dále pokračuje v pohybu a pěstí proti – útočí na odkrytou útočnickovu hlavu, obličej (Obr. 69, 70)

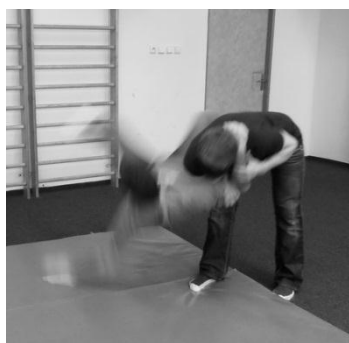
### 8.3.7 Útočník škrtní zezadu úchopem v loketním ohybu



Obr. 71 škrtní zezadu



Obr. 72 zahájení přehození



Obr. 73 přehoz – druhá fáze Obr. 74 přehoz – třetí fáze Obr. 75 dokončení přehození

Obránce uchopí útočnicko paži za předloktí a nadloktí (Obr. 71, 72) Prudce pokrčí nohy v kolenu a tím dostane své těžiště pod útočníka. Navalí útočníka na sebe a následuje přehození (převalení) útočníka přes obráncův bok, rameno (Obr. 73-75)

### 8.3.8 Útočník škrtní z boku loketním ohybem



Obr. 76 škrcení z boku



Obr. 77 zahájení obrany



Obr. 78 obrana – druhá fáze



Obr. 79 obrana – třetí fáze



Obr. 80 obrana čtvrtá fáze

Obránce přehmátne pravou rukou přes útočnickovo rameno zadem na jeho bradu (Obr. 76-78) Spolu s úkrokem pravé nohy a zatažením útočnickovo brady dozadu, položí útočníka na zem.

## 8.4 Obejmutí

Obejmutí není tak nebezpečné jako škrcení, ale pokud se útočnickovi podaří mrštit s obětí o zem, může dojít k vážnému zranění. Před zahájením obrany je žádoucí napnout svaly v oblasti trupu a co nejvíce se nadechnout. Tím se útočnickovo sevření poněkud uvolní a oběť může zahájit obranu a protiútok. Všechny obranné akce musí oběť provést energicky, nejlépe prudkým trhnutím, aby se co nejdříve dostala z útočnickova sevření. Obejmutí zezadu bývá používáno pro znehybnění oběti a jejího možného okradení. Zrakově postiženého se útočník může pokusit shodit na zem, aby ztratil orientaci o dění kolem sebe a byl tak jednodušším cílem zamýšleného útoku.

### 8.4.1 Útočník obejmě obránce zepředu pod pažemi (1)



Obr. 81 obejmutí zepředu



Obr. 82 zahájení obrany



Obr. 83 dokončení obrany

Obránce zapře své dlaně o útočnickovu bradu a tlakem rukou mu páčí hlavu vzad (Obr. 82) Pro umocnění celé páky obránce překročí pravou nohou za útočníka a tlakem ho dostává doméně výhodné situace.

#### 8.4.2 Útočník obejmě obránce zepředu pod pažemi (2)



Obr. 84 zahájení obrany

Obr. 85 obrana – druhá fáze

Obr. 86 dokončení obrany

Obránce pravou rukou uchopí útočníkův loket a levou rukou nasadí páku na jeho hlavu (viz. Obr. 84) Přešlápnutí levé nohy před svou pravou a zároveň za útočníka provede obránce obrat o 90 stupňů a převalí ho přes svou levou nohu (Obr. 85, 86)

#### 8.4.3 Útočník obejmě obránce zepředu pod pažemi a zvedá ho



Obr. 87 obejmutí zepředu



Obr. 88 zahájení obrany

Obránce zaklesne své paty za útočnickovo podkolení a oběma rukama nasadí páku na hlavu. Obránce musí být připraven, že spadne na útočníka.

#### 8.4.4 Útočník obejmě obránce zepředu přes paže



Obr. 89 obejmutí přes paže



Obr. 90 zahájení obrany



Obr. 91 útok kolenem



Obr. 92 převálení přes nohu

Obránce provede úder palcovou hranou ruky na útočnickovy ledviny, tím útočník povolí ze sevření a následuje kop kolenem do slabin (Obr. 90, 91) Obránce překrokem a obratem o 90 stupňů převálí útočníka přes svou nohu.



#### 8.4.5 Útočník obejmě obránce z boku přes paže



Obr. 93 obejmutí z boku

Obr. 94 chycení útočnicka

Obr. 95 zahájení přehození



Obr. 96 přehoz – druhá fáze



Obr. 97 dokončení přehození

Obránce udeří útočníka pěstí do slabin. Následně ho oběma rukama chytí za paže (Obr. 94), pokrčí nohy v kolenou, aby dostal své těžiště pod útočníka (Obr. 95) a přehodí ho přes své rameno, bok.

#### 8.4.6 Útočník obejmě obránce zezadu přes paže (1)



Obr. 98 obejmutí zezadu



Obr. 99 útok loktem

Obránce prudkým záklonem hlavy udeří útočníka do obličeje. Útočnickovo sevření povolí, a obránce má ho udeřit loktem do oblasti hrudníku (Obr. 99)

#### 8.4.7 Útočník obejmě obránce zezadu přes paže (2)



Obr. 100 obejmutí zezadu



Obr. 101 detailní záběr

Obránce prudce kopne vzad patou do útočnickovy nohy, nejlépe do kolena. Popřípadě sjede patou po jeho bérce (Obr. 101)

## 8.5 Boj na zemi

Pokud je v boji ZP sražen k zemi, ztrátou orientačního smyslu jsou jeho šance v boji na vítězství opět nižší. V první řadě je nutné naučit se správně padat. Pády rozdělujeme na pád vzad, vpřed a stranou. Při napadení (útočník strčí do obránce) nejčastěji dochází k pádu vzad. Základním pravidlem je předklonit hlavu, aby nedošlo k nárazu o zem (velmi důležité u ZP - otřes zrakového orgánu), upažit poníž do úhozu o podložku (tzv. „odplácnutí“) a zbrzdit tak pád. I při napadení vleže není žádná situace beznadějná. Je potřeba zachovat chladnou hlavu a naučit se jak v takové situaci reagovat.

### 8.5.1 Útočník leží mezi nohama obránce a škrtní ho (1)



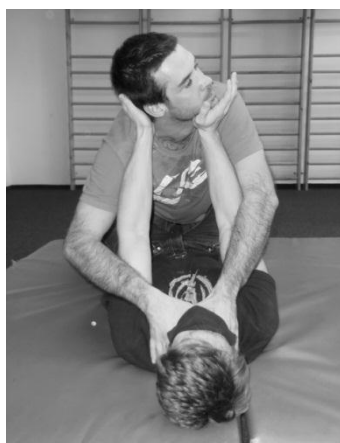
Obr. 102 škrčení na zemi



Obr. 102 škrčení na zemi



Obr. 104 obrana – druhá fáze

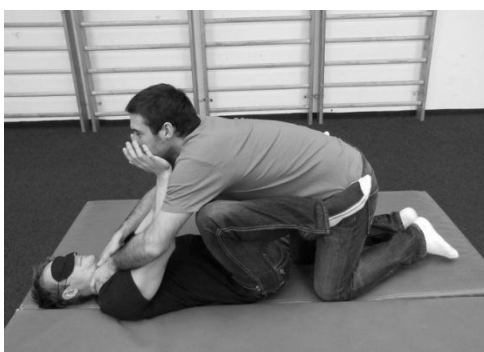


Obr. 105 obrana – třetí fáze

Základním pravidlem je stejně jako u klasického škrčení to, že obránce zvedne ramena a napne krční svaly, aby snížil účinek útočnickova škrčení (Obr. 102) Obránce provede úder palcovou hranou ruky na útočnickovy ledviny (Obr. 103) Útočník tím povolí

sevrění, obránce provleče paže mezi pažemi útočníka a nasadí páku na hlavu do strany (Obr. 104, 105)

### 8.5.2 Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (2)



Obr. 106 škrčení na zemi



Obr. 107 obrana odkopnutím

Obránce nasadí páku na útočnickovu hlavu. Obránce skrťí obě nohy a zapře je patami do útočnickových slabin a silou velkých svalových skupin na dolních končetinách ho od sebe prudce odkopne.

### 8.5.3 Útočník leží mezi nohama obránce a škrťí ho (3)



Obr. 108 zahájení obrany



Obr. 109 obrana – druhá fáze



Obr. 110 dokončení obrany

Obránce opět nasadí páku na útočnickovu hlavu. Natažená noha vedle útočníka tvoří jakousi osu, přes kterou bude převalen. Současně s páčením hlavy si k převalení útočníka obránce pomůže druhou nohou, kterou tlačí do útočnickova boku (Obr. 109, 110)

#### 8.5.4 Útočník leží mezi nohama obránce a škrtní ho (4)



Obr. 111 zahájení obrany



Obr. 112 obrana – druhá fáze



Obr. 113 páka na ranemo



Obr. 114 páka na ranemo 2

Přednožením obránce zaklesne své nohy o ramena útočníka a pohybem do strany ho převalí na zem (Obr. 112) Po celou dobu drží jeho ruku, aby s ním zůstal v kontaktu, a zároveň mu přes své koleno nasadí páku na rameno (Obr. 113) Pro umocnění páky obránce zasune svou nohu pod útočníka a lehce ji nadzvedne (Obr. 114)

### 8.5.5 Útočník sedí vedle ležícího obránce a škrťí ho



Obr. 115 škrcení na zemi z boku



Obr. 116 zahájení obrany



Obr. 117 obrana – druhá fáze



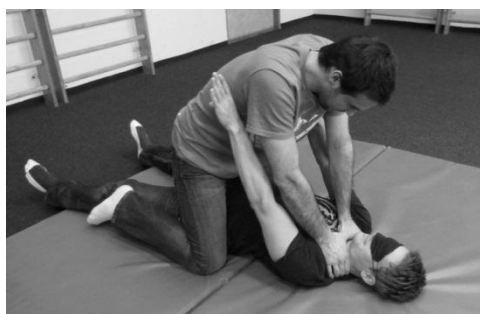
Obr. 118 páka na rameno

Obránce pravou rukou páčí útočnickovu hlavu. Levou nohou švihem zapře o útočnickův krk (Obr. 117) a srazí ho k zemi. Obránce po celou dobu převalení útočnicka drží jeho ruku, aby s ním zůstal v kontaktu, a zároveň přes svůj bok nasadí útočnickovi páku na rameno (Obr. 118)

### 8.5.6 Útočník sedí na obránci a škrťí ho



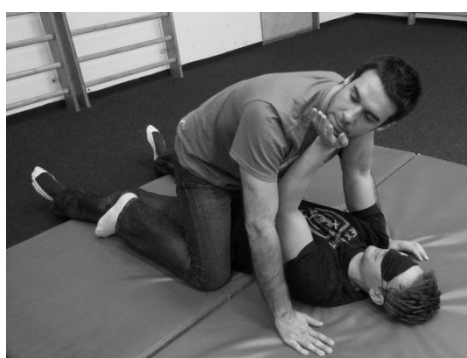
Obr. 119 škrčení na zemi



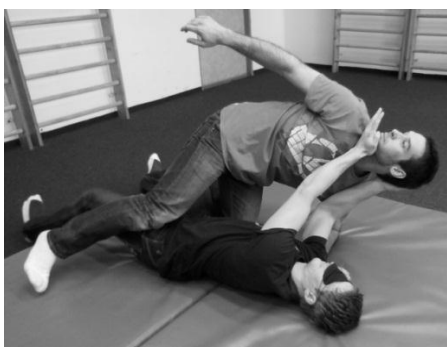
Obr. 120 zahájení obrany



Obr. 121 obrana – druhá fáze



Obr. 122 obrana – třetí fáze



Obr. 123 dokončení obrany



Obr. 124 útok loktem

Obránce provede úder palcovou hranou ruky na útočnickovy ledviny (Obr. 120) Dále obránce pokrčí předpažmo (Obr. 121), tím rozrazí útočnickovi ruce od sebe a hned nasadí páku na hlavu do strany. Současně s převalením útočníka do strany se převalí i obránce a proti – útočí loktem na útočnickův obličej (Obr. 124)

## 9 Diskuze

V teoretické části diplomové práce se zabývám klasifikací a členěním zrakových postižení a vady, popisem zrakového vnímání atd. S ohledem na realizaci praktické části bylo nezbytné věnovat se i specifikám provozování pohybových aktivit u ZP a samozřejmě i o sebeobraně. Informace jsem získal prostudováním literatury jak v knižní podobě, tak z mnoha webových zdrojů. Zjištěné poznatky jsem využil při tvorbě praktické části (fotodokumentace) a při realizaci kurzu sebeobrany.

Příprava kurzu začala v druhé polovině října. Sešel jsem se s pracovnící plzeňského TyfloCentra Bc. Martinou Eibichtovou. Dle možností přihlášených klientů jsme se domluvili na jeho realizaci. Před zahájením kurzu jsem v TyfloCentru absolvoval proškolení, jak se ZP komunikovat v běžných situacích i v rámci průvodcovství, atd. Školení bylo velmi zajímavé a nově získané zkušenosti v oblasti komunikace se ZP jsem využil při každém kurzu. Kurzy probíhaly jednou za dva týdny v rozsahu 90 minut. Úvodní hodina proběhla v klubovně TyfloCentra, kde jsem klientům nastínil důvody a cíle kurzu. Další kurzy již probíhaly v tělocvičně ZČU, protože klubovna TyfloCentra nevyhovovala prostorové náročnosti kurzu na počet klientů. Stabilně se scházeli čtyři klienti a podařilo se mi z řad kamarádů a spolužáků sehnat dobrovolníky, kteří fungovali jako sparing-partneři. Každý klient měl tedy individuální přístup a já se mohl věnovat organizaci hodiny - podávání instrukcí a korekcí chvatů. Tématické celky kurzů jsem volil systematicky od koordinačně a motoricky nejjednodušších po složitější.

Do konce roku proběhly tři kurzy. Plánované pokračování v lednu přerušilo mé zranění a tak jsem byl nucen posunout kurzy na polovinu února. Po mém návratu jsem s klienty zopakoval obranné techniky z minulých hodin a plynule navázal na další tématický celek. I přes mou absenci se všechny plánované kurzy stihly zrealizovat. Na posledním kurzu jsem se domluvil s jedním klientem, že pro účely diplomové práce s ním nafotím všechny obrany a útoky, co jsme probrali. Krátce před domluveným termínem však focení z pro mě neznámého důvodu odvolal. Dle mého názoru možná z obavy případného publikování jeho osoby. Tento problém jsme se s vedoucí práce rozhodli vyřešit pomocí slepeckých klapků na oči. Obránce má na očích klapky, aby bylo zjevné kdo je útočník a kdo obránce.



## 10 Závěr

Od listopadu 2012 do března 2013 proběhl ve spolupráci s TyfloCentrem v Plzni kurz sebeobrany pro ZP. V rámci kurzu jsme sestavili a vyzkoušeli s klienty základní metodiku a zásobník nácviku vybraných sebeobránných technik. Techniky jsem sestavil a vybral tak, aby byly co nejsnáze proveditelné a zároveň byly co nejvíce efektivní a účinné. Všechny techniky jsou detailně nafoceny a popsány v praktické části diplomové práce. Tato práce může sloužit jako metodická příručka všem, kteří chtějí pomoci zrakově handicapovaným spoluobčanům ochránit své zdraví a svůj majetek, ale také pro širokou veřejnost. Obranné i protiútočné techniky jsou jednoduché, takže se je bez problému naučí každý, aniž by se více zajímal o úpolové sporty. Nácvik technik slouží velmi dobře i jako cvičení pro rozvoj koordinačních, ale i silových motorických schopností. Klienti z kurzu se nejen naučili základům sebeobrany, ale zároveň jsem si všiml jejich zlepšení v prostorové orientaci a rovnováze. Myslím si, že by bylo zajímavé, kdyby se tímto tématem někdo dále zabýval a rozvinul jej šířeji v bakalářské nebo diplomové práci.

Mé pocity a dojmy z kurzů i všeobecně s prací s handicapovanými lidmi jsou pozitivní. Nejvíce mne nadchla ochota a hlavně vděčnost všech klientů za to, že jsem se jim věnoval a něco nového je naučil. Důkazem mi může být i jejich zájem o další, rozšiřující kurzy.

## 11 Seznam použité literatury

1. BLÁHA, L., PYŠNÝ, L. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000. ISBN 80-7044-323-5.
2. DOVALIL, J., CHOUTKA, M., SVOBODA, B. & TEPLÝ, Z. *Tělesná výchova a sport na přelomu století. Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: FTVS UK, 1996.
3. FLENEROVÁ, H. *Kapitoly z tyflopédie*. Praha: UK, 1985.
4. FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. Praha: OLYPMIA, 1994. ISBN 80-7033-300-6.
5. GRECMANOVÁ, H. HOLOUŠOVÁ, D. URBANOVSKÁ, E. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: HANEX, 2002. ISBN 80-85783-20-7.
6. HAMADOVÁ, P., KVĚTONOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: PAIDO, 2007. ISBN 978-80-7315-145-4.
7. KVĚTONOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: PAIDO, 2000. ISBN 80-85931-84-2.
8. LEBEDA, A. *Sebeobrana. Sebeobranné umění pro každého*. Praha: OLYMPIA, 1984
9. NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8.
10. RŮŽIČKOVÁ, V. et al. *Basic of special education of persons with visual impairment*. Olomouc: UPOL, 2012. ISBN 978-80-244-3097-3

11. ŘEHÁK, S. a kol. *Oční lékařství. Učebnice pro lékařské fakulty*. Praha: AVICENUM, 1989. ISBN 08-033-89.
12. ŠTRÉBLOVÁ, M. *Poznáváme svět se zrakovým postižením. Úvod do tyflopédie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2002. ISBN 80-7044-448-7.
13. WIENER, P. a kol. *Základy komunikace se zrakově postiženými*. Praha: NOVARTIS, 2009. ISBN 978-80-254-5823-5.

#### **Použité elektronické zdroje:**

14. *Bezbariérová knihovna*. [online]. 2013 [cit. 20.2.2013]. Dostupný z WWW: <[http://bezbarierova.knihovna.cz/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=54&Itemid=156](http://bezbarierova.knihovna.cz/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=54&Itemid=156)>
15. *Fakultní nemocnice Plzeň*. [online]. 2013. [cit. 9.3.2013]. Dostupný z WWW: <<http://fnplzen.cz/desatero.asp>>
16. FINKOVÁ, D., RŮŽIČKOVÁ, V., STAJSKALOVÁ, K. *Edukační proces u osob se zrakovým postižením*. [online]. 2010 [cit. 2.3.2013]. Dostupný z WWW: <<http://tdt.upol.cz/soubory/edukacny-proces-u-osob-se-zrakovy-postizenim.pdf>>
17. JANEČKA, Z. *Centrum aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci*. [online]. 2013 [cit. 16. 2. 2013]. Dostupný z WWW: <<http://apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/apa-osob-se-zp.html>>
18. LEBEDOVÁ, J. *Pes pro tebe*. [online]. 2011 [cit. 17. 3. 2013]. Dostupný z WWW: <<http://pesprotebe.com/nas-vycvik,28.html>>
19. *Ottlens*. [online]. 2008 [cit. 7.4.2013]. Dostupný z WWW: <<http://ottlens.com/ocni-centrum-ottlens/ocni-vady-nemoci>>
20. *Pes pomůže* [online]. 2005 [cit. 17.3.2013]. Dostupný z WWW: <[http://pespomuze.com/vodici\\_pes.html](http://pespomuze.com/vodici_pes.html)>
21. *Policie České republiky*. [online]. 2013 [cit. 16.3.2013]. Dostupný z WWW: <<http://policie.cz/statistiky-kriminalita.aspx>>

22. SCHINDLER, R., PEŠÁK, M. *Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR*. [online]. 2002 [cit. 20. 2. 2013]. Dostupný z WWW: <<http://sons.cz/kdojezp.php>>
23. Sons. [online].2013 [cit. 7.3.2013]. Dostupný z WWW: <<http://www.sons.cz/klasifikace.php> >
24. STEJSKALOVÁ, K. *Komunikace u osob se zrakovým postižením*. [online]. 2013 [cit. 5. 3. 2013]. Dostupný z WWW: <[http:// posit.upol.cz/materials/komunikace-2.pdf](http://posit.upol.cz/materials/komunikace-2.pdf) >
25. STERINGOVÁ, J. *Tyfloklubinet České Budějovice, o.p.s.* [online]. 2008 [cit. 3. 3. 2013]. Dostupný z WWW: <[http:// tyfloklubinet-cb.cz/zrak.htm](http://tyfloklubinet-cb.cz/zrak.htm) >
26. STRUŽKA, D. *Škola sebeobrany Comitatus*. [online]. 2009 [cit. 17.3.2013]. Dostupný z WWW: <[http://comitatus.cz/clanky-page\\_number-1.htm](http://comitatus.cz/clanky-page_number-1.htm)>
27. *Trestní zákoník*. [online].2013 [cit. 7.4.2013]. Dostupný z WWW: <<http://trestnizakonik.cz>>
28. VÍT, M., REGULLI, Z., CHVÁTALOVÁ, J. *Základy osobní sebeobrany*. [online]. 2011 [cit.15.3.2013]. Dostupný z WWW:<[http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/definice\\_sebeobrany.html](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/definice_sebeobrany.html)>

## 12 Resumé

Téma diplomové práce je návrh možností a řešení sebeobránných situací u dospělých jinak zrakově disponovaných jedinců. Teoretická část této práce obsahuje problematiku zrakového postižení, která se projevuje ve výuce a provozování pohybových aktivit, komunikaci s osobami se zrakovým postižením a dále zpracovává teorii o sebeobraně. V praktické části na základě konkrétní práce v rámci lekcí sebeobrany s klienty Tyflocentra v Plzni následně řeší a individuálně přizpůsobuje sebeobránné situace. Při sebeobraně vychází z pohybových zkušeností jedinců a dalších základních charakteristik sebeobrany a tělesných aktivit vhodných u jedinců se zrakovým postižením.

Tato práce může sloužit jako metodická příručka všem, kteří chtějí pomoci zrakově handicapovaným spoluobčanům ochránit své zdraví a svůj majetek, ale také pro širokou veřejnost.

The topic of my thesis is: Possibilities and solutions self defense situations in adults or visually predisposed individuals. The theoretical part of this thesis includes the issue of visual impairment, which manifests itself in teaching and fitness activities, communication with persons with visual impairments and further processes the theory of self-defense. In the practical part on the basis of the work in self-defense lessons with clients TyfloCentrum in Pilsen and subsequently solved individually adapts to self-defense situation. In self-defense is based on the physical experience of individuals and other basic characteristics of self-defense and physical activities suitable for individuals with visual disabilities.

This thesis may serve as a handbook for those who want to help the visually handicapped citizens to protect their health and their property, but also for the general public.

## **13 Seznam příloh**

1. Seznam obrázků
2. Seznam tabulek
3. Seznam grafů
4. Fotodokumentace
5. Snellův optotyp
6. Klapky na oči