

Výchova v bojových uměních jako prevence sociálně-patologických jevů

Michael König

Bakalářská práce
2007



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2006/2007

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michael KÖNIG**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Výchova v bojových uměních jako prevence
sociálně-patologických jevů**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování teoretické části - charakteristika bojových umění a sportů, psychologie,
sociální faktory působící na současného mladého člověka, výchova v bojových uměních,
prevence sociálně patologických jevů**

Zpracování praktické části - výzkum

Zprac. výsledků výzkumu, závěry pro praxi

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DOVALIL, J. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha : Karolinum, 1992, 382-61-92.

FOJTÍK, I. Duch budó. Praha: Naše vojsko, 2006, ISBN 80-206-0810-9.

FOJTÍK, I. Úpoly ve školní tělesné výchově I. Praha : Universita Karlova, 1984, 60-95-84.

GILNEROVÁ, I., BURIÁNEK, J. Základy psychologie, sociologie. Praha : Fortuna, 2003.

HOŠEK, V. Psychologie individuální odolnosti. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., et al. Člověk-prostředí-výchova. Brno : Paido 2001, ISBN 80-7315-004-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Emilie Dvořáčková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

23. února 2007

Termín odevzdání bakalářské práce:

25. května 2007

Ve Zlíně dne 23. února 2007



L.S.


Ing. Jitka Chudarová
pověřená děkanka


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Bakalářská práce nastiňuje, jak může studium bojových umění působit preventivně proti současným sociálně-patologickým jevům, jež se vyskytují v soudobé společnosti. Pozornost je věnována také filozofickým a psychologickým východiskům bojových umění a možnostmi výchovného působení na jejich adepty. Součástí práce je i výzkum, zaměřený na zjištění, zda adeпти bojových umění reagují v běžných konfliktních situacích přiměřeně, či naopak bázně, nebo agresivně.

Klíčová slova: střetná situace, emoce (city), vůle.

ABSTRACT

This bachelor paper outlines, how the martial arts study can act as prevention against contemporary social-pathologic phenomenon, occurred in our society. Attention is also paid to the philosophical and psychological resources of the martial arts, as well as to the possibilities of educative coverage to its adepts. The part of the paper is a research, focused to the inquest, if in the crisis-situation martial arts adepts react properly, or, on the contrary, fearfully or aggressively.

Keywords: conflict situation, emotions (feelings), will

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Emilii Dvořáčkové za vstřícnost, vedení, rady a připomínky, které mi při bakalářské práci poskytla.

Prohlašuji, že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.

Ve Zlíně dne 6.5.2007

Michael König

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 10 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 12 |
| 1 FILOZOFICKÁ VÝCHODISKA BOJOVÝCH UMĚNÍ | 13 |
| 1.1 HISTORIE A ŠÍŘENÍ BUDDHISMU..... | 13 |
| 1.1.1 Buddhismus v Japonsku..... | 17 |
| 1.2 ZÁKLADY A PRAXE BUDDHISMU..... | 19 |
| 1.2.1 Základy buddhismu..... | 19 |
| 1.2.2 Praktikování buddhismu..... | 23 |
| 1.3 ZEN-BUDDHISMUS..... | 23 |
| 1.3.1 Meditace..... | 26 |
| 1.3.2 Zenová meditace..... | 27 |
| 1.3.3 Zen v bojových uměních..... | 28 |
| 2 PSYCHOLOGICKÁ VÝCHODISKA BOJOVÝCH UMĚNÍ | 33 |
| 2.1 EMOCE VE STŘETNÉ SITUACI..... | 33 |
| 2.2 STRES 40 | |
| 2.2.1 Stres a psychosomatické poruchy ve střetné situaci..... | 43 |
| 3 VÝCHOVA V ODDÍLECH BOJOVÝCH UMĚNÍ | 47 |
| 3.1 TYPOLOGIE UČITELŮ V ODDÍLECH VYUČUJÍCÍCH BOJOVÁ UMĚNÍ..... | 47 |
| 3.2 SOCIÁLNÍ ROLE UČITELE BOJOVÝCH UMĚNÍ VE SPOLEČNOSTI..... | 49 |
| 4 BOJOVÁ UMĚNÍ V PREVENCI SOCIÁLNĚ-PATOLOGICKÝCH JEVŮ | 51 |
| 4.1 NEZAMĚSTNANOST A CHUDOBA..... | 51 |
| 4.2 KONFLIKTY | 52 |
| 4.3 PATOLOGICKÉ JEVI V RODINĚ..... | 55 |
| 4.4 RASISMUS A MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA V BUJUTSU..... | 57 |
| 4.5 ALKOHOLISMUS A TOXIKOMANIE..... | 62 |
| 4.5.1 Příčiny alkoholismu..... | 63 |
| 4.5.2 Sociální důsledky závislosti na alkoholu..... | 64 |
| 4.5.3 Možnosti prevence prostřednictvím bojového umění..... | 64 |
| 4.5.4 Ostatní toxikomanie..... | 65 |
| 4.6 ŠIKANA 65 | |
| 4.7 OSTATNÍ KRIMINÁLNÍ DELIKTY..... | 66 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 70 |
| 5 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU | 71 |
| 5.1 ZÁKLADNÍ A DÍLČÍ PROBLÉMY | 71 |
| 5.2 VYMEZENÍ POJMŮ | 72 |
| 5.3 VÝCHODISKA PROBLÉMU - ANALÝZY DOSTUPNÝCH STUDIÍ..... | 72 |
| 6 VOLBA DRUHU VÝZKUMU | 75 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----------|
| 6.1 | DEFINICE PROMĚNNÝCH | 75 |
| 6.1.1 | Nezávislé proměnné:..... | 75 |
| 6.1.2 | Závislé proměnné:..... | 75 |
| 6.1.3 | Pracovní hypotéza..... | 76 |
| 7 | METODICKÝ POSTUP | 77 |
| 7.1 | NÁVRH METODY A TECHNIKY VÝZKUMU | 77 |
| 7.1.1 | Metoda..... | 77 |
| 7.1.2 | Technika..... | 77 |
| 7.2 | VÝZKUMNÝ TERÉN A VÝZKUMNÝ SOUBOR..... | 78 |
| 7.2.1 | Výzkumný terén..... | 78 |
| 7.2.2 | Základní soubor | 78 |
| 7.2.3 | Výběrový soubor..... | 78 |
| 7.3 | PŘEDVÝZKUM..... | 79 |
| 8 | REALIZACE | 80 |
| 8.1 | ZPRACOVÁNÍ DAT..... | 80 |
| 9 | ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMU..... | 81 |
| 9.1 | PRACOVNÍ TÝM..... | 81 |
| 9.2 | PLÁN - ČASOVÝ HARMONOGRAM..... | 81 |
| 10 | ZÁVĚRY Z VÝZKUMU..... | 82 |
| 10.1 | Vliv věku studentů boj. umění při řešení konfliktních situací..... | 82 |
| 10.2 | Vliv technické vyspělosti studentů při řešení konfliktních situací..... | 84 |
| 10.3 | SHRNUTÍ..... | 86 |
| ZÁVĚR..... | | 87 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | | 88 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ..... | | 90 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | | 91 |

ÚVOD

V současné době roste význam a hodnota volnočasových aktivit, jako protiváhy pracovního zatížení, které sebou přináší současná doba, jejíž prioritou je tržní hospodářství. Ačkoliv si mnozí lidé představovali své zaměstnání jinak, jsou okolnostmi a zejména finanční situací často donuceni pracovat v odvětvích, která nemusí nebo neumožňují naplňovat jejich představu o profesní seberealizaci. I výdělek za práci je často nedostačující, což zapříčiňuje stále větší rozvírání nůžek mezi těmi, co jsou na poli práce úspěšnějšími, a těmi, kteří aby nemuseli krást, jsou nuceni trávit podstatnou část svého života činnostmi, která jim nepřináší ani psychické, ani fyzické uspokojení. Pro ty může být seberealizace ve volnočasových aktivitách plnohodnotnou náhradou seberealizace profesní. Jejich nadřazení ze zaměstnání by byli mnohdy překvapeni proměnou, která nastane s jejich pracovníky po té, co se vydají do svých oddílů, kroužků, klubů a podobně. Jejich aktivita mnohonásobně vzroste stejně jako kreativita a chuť k překonávání překážek.

Podobně se však mohou chovat i jedinci v zaměstnání a jiných oblastech úspěšní, kteří mohou hledat i nové cesty ke své seberealizaci, nebo jen relaxaci pod vedením někoho jiného, kdy nebudou nuceni sami si stanovovat pracovní cíle a metody k jejich dosažení.

Specifickou volnočasovou aktivitou jsou **bojová umění**, japonsky zvaná “**bujutsu**“ (v celé práci jsou termíny “*bojová umění*“ a “*bujutsu*“ totožné). Kromě socializační funkce (začleňování se do společnosti), shodné i s jinými volnočasovými aktivitami, je v nich velký důraz kladen na řešení ostře vyhraněných, konfliktních střetných situací, které ve skutečném životě mohou být až smrtelně nebezpečné. Tato řešení však nestačí jen se naučit. Pokud není osobnost jedince na konflikt připravena, nepomůže sebelepší znalost techniky – člověk ji ani nemá možnost použít, pokud k tomu nemá osobnostní předpoklady. Již to poukazuje na důležitost výchovy na trénincích bojových umění, a to zejména u dětí, neboť výchovu chápeme jako záměrné, cílevědomé, systematické a plánovité působení na osobnost člověka, kterým mu vštěpujeme potřebné vlastnosti, rozvíjíme jeho psychické a tělesné stránky, čímž ho připravujeme pro plnění úloh v rodinném a společenském životě (Chudý, Kašpárková, 2004).

Bojová umění patří mezi nejstarší lidské aktivity. Jejich cvičné verze bývají také označovány jako *úpoly*. Úpoly nelze v jejich účinku nahradit jinými formami tělesných cvičení, neboť nikde jinde se nevyskytuje boj s protivníkem nezprostředkovaně. Je možno je mimo jiné využít i v rehabilitaci některých tělesných i duševních onemocnění, nebo jako formu pohybové rekreace. (Fojtík, 1984).

Celosvětovým společenským trendem, potažmo cílem, je zlepšování sociální vybavenosti všech občanů a s tím související snížení delikvence a rozvoj vzdělanosti. Na současnou (nejen) českou společnost působí řada sociálně-patologických jevů, což jsou veškeré nežádoucí společenské jevy, které se odlišují od běžného chování. Snaha o eliminaci, či aspoň zmírnění podobných jevů a jejich dopadů na dnešního člověka má již vyloženě multidisciplinární charakter. Není také již jen záležitostí státních orgánů a institucí, ale záležitostí všech, od rodiny počínaje po volnočasové aktivity konče. Tedy i tzv. pedagog volného času - ať již laický, či profesionálně vystudovaný, může ovlivnit hustotu sociálně-patologických jevů ve svém působišti (a to jak v blízkém okolí, tak i třeba na nadnárodní úrovni, vyučuje-li při mezinárodních setkáních).

Autorovou motivací k sepsání této práce byla skutečnost, že je již více než dvacet let trenérem sebeobrany a zejména učitelem bojového umění jiu-jitsu. Ač jiu-jitsu existuje již od středověku, v našich zemích vyšlo od roku 1910, kdy se dostalo poprvé do Československa (a to jako první východní bojové umění vůbec) v českém nebo slovenském jazyce jen několik knih, přičemž všechny se zaměřují zejména na vlastní popis fyzických technik, avšak víceméně pomíjí pedagogickou stránku výuky zmíněného způsobu boje. Tuto mezeru se autor snažil aspoň částečně zaplnit. Bakalářská práce bude mimo jiné tedy využita i jako manuál pro trenéry a učitele v oddílech jiu-jitsu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 FILOZOFICKÁ VÝCHODISKA BOJOVÝCH UMĚNÍ

Jako původní filosofie pro asijská bojová umění bývá uváděn zejména buddhismus. Již ctění jeho zásad, které jsou uvedeny níže, má pozitivní výchovný efekt na jedince, který se je snaží dodržovat. Buddhismus je možná spíše než náboženstvím filozofickým směrem, neboť jde v podstatě o komplexní a logický názor který je stár už přes 2560 let. V některých ze svých mnoha forem, do kterých se rozvinul, je buddhismus náboženstvím bez boha. Všechny tyto formy usilují o duchovní osvobození člověka a jeho myšlenkový rozvoj.

1.1 Historie a šíření buddhismu

Zakladatelem Buddhismu je Siddhártha Gautama, který se narodil zřejmě v roce 563 př. n. l. na úpatí pohoří Himaláje v Kapilavastu, na území dnešního Nepálu (Langleyová et al., 1993). Sidhárta znamená „Ten, jehož cílem je dokončení“. Jméno dostal proto, že již při jeho narození poznali věštcí podle dvaatřiceti znaků, že jde o zvláštní dítě (Littleton, Rotem, 1998). O jeho existenci se pojednává v Théravádovém kánonu - buddhistických posvátných knihách, sepsaných ve starém jazyce páli asi 400 let po Gautamově smrti. Předtím existovaly okolnosti jeho života pouze v ústním podání jeho žáků a následovníků (Langleyová et al., 1993). Protože pocházel z klanu Šákjů, byl později nazýván Šákjamuni a po osvětlení se nakonec stal Osvíceným - tedy Buddhou, jak byl také přejmenován. Jeho otec byl král Šuddhódana, matka Májá Devi zemřela sedm dní po porodu. (Littleton, Rotem, 1998). Princ Siddhártha nejdříve vyrůstal v blahobytu, oddělen od tvrdé reality tehdejšího světa zdi paláce, neboť jeho otec mu chtěl zajistit královskou budoucnost tím, že mu zabránil spatřit bídu života (Littleton, Rotem, 1998). Dostalo se mu i dokonalé výchovy.

V devětadvaceti letech se však s životní realitou, o které neměl údajně ani tušení, seznámil na svých vyjížděkách s vozatajem Čandakou mimo palác. Potkal postupně starce, nemocného člověka, viděl svou první mrtvolu, nesenou k pohřební hranici (Littleton, Rotem, 1998). Tehdy si poprvé uvědomil pomíjivost pozemského života a po té, co se inspiroval potulným žebravým asketickým mnichem, ze kterého, ač oděn byl pouze v prosté žluté roucho, vyzařovala v hluboké meditaci neobyčejná radost a mír. Po

zmíněných zlomových zkušenostech a s cílem dosáhnout opravdového poznání uprchl z paláce, ve kterém zanechal svou ženu Jašódharu (Gopu) i syna Ráhulu, jehož jméno v překladu znamená „pouto“ (Littleton, Rotem, 1998) a kterého pokládal za opravdové pouto, jež ho nutí setrvat v paláci. Stal se se svými pěti společníky asketou, neboť usuzoval, že je to cesta, jak překonat pozemské utrpení a najít duševní klid. Na své cestě se učil u mnoha učitelů, ale ani u jednoho z nich nenalezl návod k porozumění smyslu života.

Ve věku 35 let, tedy šest let na to, byla již jeho tělesná schránka askezi silně poškozena, avšak svého cíle stále nedosáhl a dospěl k názoru, že cesta přísné askeze nevede k hledanému cíli. Opustil i své společníky přerušil askezi, najedl se, vykoupal se v řece Ganze (tento jeho skutek si buddhisté každoročně připomínají koupelí v téže řece), oholil se, ostříhal si vlasy a setrval na břehu této indické řeky na podušce z trávy v tzv. meditačním sedu (zazen), v hluboké meditaci pod smokvoňovým stromem nazvaným později dle této události strom bodhi (strom probuzení). Hledal východisko 49 dní (Littleton, Rotem, 1998). Za svítání posledního dne se u něj dostavilo satori (osvícení), díky němuž dospěl k probuzení a tedy se stal Buddhou. Uvědomil si, že kořenem všech lidských problémů je utrpení (zvané dukkha) a jeho příčina (touha). Této touhy se lze zbavit pouze následováním „střední cesty“, tedy kompromisu mezi dvěma extrémy - životem smyslových požitků a cestou slepé sebetřýzně. Pak se Gautama přesunul do Antilopího háje v Sarnáthu, kde pronesl svou první řeč k bývalým pěti společníkům, objasnil jim obsah svého osvícení na základě čtyř vznešených pravd (viz níže) a tak obrazně „roztočil kolo Dharmy“ (Littleton, Rotem, 1998). Počal ostatním asketům radit, jak dosáhnout osvícení - vystříhat se krajností, přidržovat se a pochopit pravdu o strasti, jejím původu, zničení a cestě vedoucí k jejímu zničení.

Zmíněných pět společníků se stalo jeho prvními žáky a za několik dnů se jich pak dostavilo dalších šedesát. S touto obcí vždy po osm měsíců v roce putoval po zemi a zbylé čtyři měsíce během období dešťů žili společně v bambusových chatrčích na místech, na kterých byly později vybudovány velké buddhistické kláštery (Langleyová et al., 1993).

Buddhovo učení mělo za cíl plný rozvoj a svobodu těla, řeči a mysli. Ve svém kázání tak Buddha ostatním sdělil a tzv. ušlechtilou osmidílnou stezku - postup k dosažení cíle, tj. k vysvobození. Spolu s askety pak založil buddhistický řád (komunitu) zvanou

sangha, jehož učení šířil dalších 45 let až do své smrti (otrávil se zkaženým jídlem). Tvrdí se, že Buddha předal v roce 483 př. n. l. před smrtí zkušenost probuzení svému nejlepšímu žákovi Mahákášjapovi tak, že ukázal na květinu a mlčel. Gautama zemřel ve věku osmdesáti let, jeho tělo bylo spáleno a jeho rozdělené ostatky byly pohřbeny v osmi výstavních hrobkách, zvaných stúpy, z nichž každou vybudovala jedna z tehdejších rodových skupin. Hrobky byly později rozšířené v pagody a pro laické buddhisty se staly objekty uctívání (Langleyová et al., 1993). Tyto stúpy je možno nalézt v Sánči a Amarávati v Indii, v Anurádhaputře na Srí Lanca a v Boroboduru v Indonésii (Littleton, Rotem, 1998).

V sanskrtu se buddhismus nazývá **dharma** a v tibetštině čhō. což znamená "jak se věci mají". Pojem dharma byl původně synonymem pro zákon, řád, právo. V buddhismu šlo především o etický aspekt tehdejšího žití, tedy co je dovolené, správné a prospěšné. V nejstarší buddhistické filosofii se jeví dharma jako přírodní a světový zákon o věčném vznikání a zanikání, který existuje objektivně, nezávisle na lidské vůli či chtění. Proto buddhismus není nijak závislý na víře, jako jiná náboženství.

V Buddhově učení bylo po jeho smrti jeho následovníky postupně pokračováno ve třech úrovních. Na první úrovni lidem, kteří se chtěli vyhnout utrpení, byly předány informace o příčině a následku – toto učení je nazýváno jako "Malá cesta" neboli *théraváda* (sanskrtky hínajána). Další úroveň s pokyny k soucitu a moudrosti byla určena těm, kteří chtěli pomáhat druhým (mnichům a jim podobným). Nazývá se "Velká cesta" neboli *mahájána*. Třetí úroveň byla cílena k adeptům buddhismu, kteří měli silnou důvěru v buddhovskou podstatu sebe sama i ostatních. Buddha se s nimi podělil o přímý pohled myslí nazývaný Velké pečeti (tib. čhagčhen, skt. mahámudra). Tato úroveň se nazývá "Diamantová cesta" neboli *vadžrajána*. V současnosti však existují v zásadě v zásadě již jen dvě pojetí buddhismu – zmíněná théraváda a mahájána, Ač vyrůstají ze stejných kořenů, jsou odlišná (Langleyová et al., 1993).

Po Buddhově smrti svolali tehdejší buddhisté v Rádžagrze v Indii první koncil (Littleton, Rotem, 1998), který trval několik měsíců. Jeho účastníci se snažili paměťově zaznamenat k ústnímu předávání přesné znění Buddhových slov pro další generace a Buddhovo učení zde shromáždili do dvou sbírek, nazvaných Sútrapitaka (Koš nauky) a Vinajapitaka (Koš disciplíny). Tehdy rovněž vznikla Théraváda jako ranější forma

buddhismu, která zdůrazňuje význam posledního Buddha – Sidhárthy Gautamy. Théraváda dnes převažuje v zemích jihovýchodní Asie - na Srí Lance (kam ji přinesl ve 3. století př. n.l. syn krále Ašóky – mnich Mahinda), v Barmě, Thajsku, Laosu a Kambodži (Langleyová et al., 1993)

Za panování krále Ašóky - ve 3. stol. př. n. l.- ke zmíněným dvěma sbírkám přibyla ještě Abhidharmapitaka - sbírka s komentáři objasňujícími filozofický obsah Buddhovy nauky. Souhrnně se pak sbírka nazývala *Tripitaka*, tedy „Tři koše“. Ta pak byla sepsána kolem 1. stol. př.n.l. na Srí Lance ve starověkém jazyce pálí, jedná se o jediný kompletní buddhistický text z tohoto období (Littleton, Rotem, 1998). Král Ašóka proslul jako tzv. buddhistický císař, neboť na rozdíl od svých předchůdců nepokračoval v rámci své říše Magadhan v dobytelských výpadech, ale zřídil království s vládou na základě buddhistické dharmy. Proslulý je jeho edikt vytesaný do sloupu v Sarnáthu, který vyjadřuje národní jednotu v rámci buddhistické víry. (Littleton, Rotem, 1998)

Buddhismus umožnil v Indii větší přístupnost vzdělání bez rozdílu kast - před jeho vznikem bylo pouze doménou vyšších kast - mnichů, kšátrijů (vojáků) a obchodníků. Nejslavnější buddhistickou školou byl klášterní komplex, založený roku 425 n.l. v Nálándě nedaleko Patny (hl. město Biháru v Indii na řece Ganga), který byl provozovaný až do 12. století n.l. V indickém buddhistickém období (6 stol. př.n.l. až rok 550 n.l.) byl v rámci rozšíření tohoto směru mezi prostý lid těžký jazyk sanskrt nahrazen lidovým jazykem pálí.

Druhá buddhistická větev - mahájána – byla formována v době tzv. Druhého koncilu (Littleton, Rotem, 1998), - kolem počátku křesťanské éry jako alternativa cesty ke spáse všem, kteří buddhismus praktikují. Dle ní za pomoci boddhisattvy může dosáhnout osvícení každý (Littleton, Rotem, 1998). Boddhisattva je božská bytost, jejíž podstatou je osvícení, která žije a jedná jen podle něj a ve stejném duchu pomáhá i ostatním, přičemž tato její cesta má deset stadií a zabírá mnoho životů (Littleton, Rotem, 1998). Přitom již sama mohla dosáhnout konečného cíle – nirvány, avšak dobrovolně se opět zrodila v lidském světě, aby mohla ostatním pomáhat na buddhistické stezce (Janoš, 1986). V současnosti většina vyznavačů buddhismu patří k mahájánovému, tedy severnímu směru (obyvatelé Tibetu, Nepálu, Vietnamu, Číny, Koreje a Japonska).

Bohužel za muslimského vpádu do Indie (12. století n.l.), byla většina buddhistických textů zničena a zastavilo se šíření buddhismu do okolních asijských zemí, kde se pak buddhismus vyvíjel odlišně, neboť do sebe bez problémů vstřebával i místní prvky a při inspirování nových zemí často měnil svůj projev tak, aby vyhovoval potřebám lidí. Z Indie tedy buddhismus postupně pronikl do celé jižní a jihovýchodní Asie a podél Himálaje také severně do Číny (Langleyová et al., 1993), kde se rozdělil na deset hlavních filozofických škol, z nichž nejvýraznější byl patrně čchanový (zenový) buddhismus (Fojtík, 2006), dále do Koreje a Japonska. V Indii je v současnosti buddhismus náboženstvím menšinovým. V Číně, Vietnamu, Laosu a Kambodže je buddhismus z politických důvodů dlouhodobě omezován. o to více se buddhismus stává populární na západě. Odhady rozšíření buddhismu se pohybují v rozmezí 200 miliónů lidí až po třetinu světové populace (Langleyová et al., 1993).

1.1.1 Buddhismus v Japonsku

Buddhu nazývají Japonci Šaka, Ošakasama nebo Hotokesama (Janoš, 1986). Buddhismus se stal prvním vědomě přejatým prvkem kontinentální civilizace se v Japonsku. Japonci Buddhu považovali za magického ochránce, s větší mocí než jakou měla božstva nejrozšířenějšího japonského náboženství Šintó, a to jak pro stát, tak pro jednotlivé šlechtické rody, které začaly budovat rodové ochranné chrámy a kláštery. Současně tvořila pro Japonce důležitou součást náboženské aktivity jednotlivá umění, vztahující se k buddhismu. Původně se buddhismus soustředil v hlavním městě Edu (dnešním Tokiu), kde byl přijat vládnoucí vrstvou. V roce 552 n.l., tedy necelých 1000 let po vzniku buddhismu, přinesli do Japonska buddhismus korejští mnichové, které se soškou Buddhy a požadavkem na vysvětlení tohoto směru poslal k japonskému princovi Šotokovi jejich král Päkče (Tames, Motoyoshi, 1996). Japonská vládnoucí vrstva buddhismus uvítala jako prostředek civilizace a stabilizace země a dalších 500 let jej pak vyznávala především japonská aristokracie (Littleton, Rotem, 1998). Roku 593 n.l. tentýž vládce vyhlásil buddhismus jako státní náboženství (Fojtík, 2006). v roce 607 dal japonský princ Šotoku vystavět i buddhistický komplex – tedy chrám a klášter v Horjúdži. Ač chrám roku 670 n.l. shořel, byl ihned znovu vystavěn a dodnes se jedná o nejstarší skupinu dřevěných staveb na

světě (Tames, Motoyoshi, 1996). V období Nara (v letech 710-784 n.l.) císař Šomu nechal po Japonsku vybudovat národní buddhistické chrámy (Littleton, Rotem, 1998). V Japonsku byla v letech 745 – 749 n. l. v provincii Nara zhotovena i největší bronzová socha Daibucua (Velkého Buddha) na světě. Měří 16, 2 metru a byla zhotovena ze 437 tun bronzu, 13 kg zlata a 75 kg rtuti (Janoš, 1986).

V roce 784 n.l. byl vliv představených buddhistických klášterů na chod země již tak velký, že císař Kammu (737-806 n.l.) rozhodl o přestěhování hlavního města na místo dnešního Kjóta, aby z tohoto vlivu unikl (Tames, Motoyoshi, 1996). V 8. až 9. století se již buddhismus rozšířil po celé zemi, přinášel Japoncům představy o posmrtném životě a nové etické normy dobročinnosti a služby bližnímu. Měl vliv na rozšíření pohřbívání žehem. Zákaz zabíjet živé tvory se projevil i v zmírnění válečných krutostí a šířícími se předsudky vůči pojídání masa, s výjimkou ryb. Pravděpodobně z téhož důvodu (tedy nedostatku živočišných bílkovin) patří Japonci mezi národy s nižší tělesnou výškou (Janoš, 1986). Na počátku 9. století vznikly v Japonsku dvě významné školy, které měly tvořit protiváhu mocným nevládním klášterům starých škol, jenž vyrostly okolo Nary. Oba nové směry přinesly z Číny do Japonska mniši, kteří roku 804 n.l. odcestovali jako japonští oficiální poslové do Číny. Jeden z nich, Kúkai, posmrtným jménem Kóbó daiši (což znamená Velký učitel Kobó, žil v letech 774 – 835 n.l.) se vrátil do Japonska po dvou letech - roku 806 n.l. - a založil zde klášter. Také přivezl s sebou magické učení Šingon, což znamená Pravdivé slovo (Tames, Motoyoshi, 1996). Tento směr, zejména jeho složitá ikonografie soch a maleb božstev a propracované mandaly významně ovlivnily sakrální umění své doby. Dodnes má dvanáct milionů stoupenců. V roce 823 n.l. pověřil japonský císař Kúkaie, aby se stal představeným nejdůležitějšího kláštera v Kjótu (Tames, Motoyoshi, 1996).

Druhý významný mnich Saičó, posmrtným jménem Dengjó daiši, se do Japonska vrátil roku 805 s učením Tendai (základ, na němž spočívají nebesa). Jednalo se již o mahájánový buddhismus - eklekticismus (mechanické slučování tezí různých názorových systémů, které nemohou být bez rozporů sjednoceny v jedno učení) a rozřídění navzájem si odporujících doktrín na rozdílné úrovně pravd, z nichž každá je platná svým zvláštním způsobem. Toto učení v sobě zahrnovalo jak prvky zenu, tak i tantry. Centrem tohoto učení se stal klášter Enryakudži na hoře Hiei (Littleton, Rotem, 1998).

Buddhismus se svou přizpůsobivostí zapůsobil i na šintoismus. Šintoistická božstva a kultury byly přizpůsobeny buddhismu jakožto podřízené místní projevy buddhistických božstev nebo principů a šintoistická bohyně slunce Amaterasu Ómikami byla prohlášena za vtělení Buddha Vairóčany, jehož japonské alternativní jméno je Dainiči (Velké slunce). Tato podřízenost šintoistických kultů buddhismu dala vzniknout směru rjóbu šintó (dvojitý šintoismus), který propracovali mniši sekty Šingon ve 12. století. Z tohoto područí se šintoismus definitivně vymanil až ve století devatenáctém po revoluci Meidži (Littleton, Rotem, 1998). Zatímco šintó se zabývalo spíše současným životem člověka, buddhismus nastiňoval, co se s člověkem stane až zemře, proto jej Japonci uvítali jako doplnění jejich původního náboženství (Tames, Motoyoshi, 1996). V Japonsku se dodnes říká, že člověk se zde narodil šintoistou a zemře jako buddhista (Littleton, Rotem, 1998).

V Japonsku byla známá i buddhistická sekta Džodo šin (t.z. pravá škola čisté země). Její základy spadají do období zuřivých bojů v období Kamakura (1185-1333), které působily na Japonce jako období posledních dní zvané mappó. Dle ní mohl (a dosud může) být spasen ten, kdo se soustředil na Amidu Buddhu z Džódo (tj. z Čisté země, která je místem k nebeskému znovuzrození), přičemž vše ostatní, včetně klášterní praxe, je nadbytečné. Džódo šin dosáhla svého největšího vlivu v 15. století (Littleton, Rotem, 1998). V současnosti je buddhismus v Japonsku stále živý - vyznává jej více než tři čtvrtiny japonského obyvatelstva.

1.2 Základy a praxe buddhismu

1.2.1 Základy buddhismu

Střední cesta buddhismu je postavena na vlastním úsilí člověka, je to pohled na vlastní „já“, které se skládá z pěti složek - těla, pocíťování, vnímání, instinktů a vědomí. Složky se neustále mění a přeskupují, přičemž ani „věčné já“ ani nesmrtelná duše nespojují minulé a budoucí života člověka. Tuto úlohu mají lidské skutky, neboli **karma**, což je neúprosný zákon příčiny a následku. (Langleyová et al., 1993). Karma určuje kvalitu našeho příštího života (Fojtík, 2006), tedy následky, jejichž příčiny můžeme ovlivnit skutky

v životě současném. Zabití jakýchkoliv živých tvorů přivodí původci těchto skutků zcela jistě karmu špatnou, neboť všechny bytosti chtějí najít štěstí a vyhnout se utrpení (i mravenec leze daleko, aby se vyhnul zabítí, lidé i zvířata se stěhují tam, kde se cítí lépe). Z důvodu zákazu neubližování živým tvorům, zvaným ahinsa (Fojtík, 2006), mnozí buddhističtí mnichové před sebou zametají cestu, aby nechtěně nepřivodili smrt zašlápnutím čemukoliv živému.

Karma, ač v překladu znamená „osud“, není tedy předem určená, jak se mnohdy lidé mylně domnívají, můžeme ji měnit svým chováním v současném životě, neboť vše, co vykonáme, bude mít v dalším životě odpovídající následek. Přitom není možno spoléhat na to, že případný záporný čin je pouze malý, dle buddhistů i sebemenší jiskra může spálit stoh. Naopak ale i malé dobré skutky mohou člověku jeho příští život zlepšit, a to přesně podle buddhistického rčení "Jsi tím, čím jsi byl, a budeš tím, čím jsi teď" .

Všechny bytosti dle myšlenek buddhismu tedy absolvují koloběh životů zvaný *sansára*. Ten může probíhat v nesčetných téměř nekonečně dlouho trvajících světových systémech, z nichž každý má tři sféry existence – svět pětismyslové touhy (ten obýváme v současnosti mimo jiných bytostí i my a v něm se uskutečňuje většina špatných, či dobrých činů – tedy zde máme největší možnost karmu ovlivnit), svět čiré formy (ten odpovídá čtyřem meditačním pohroužením a bytosti v něm postrádají hmat, čich a chuť) a svět beztvarů (čistě duchovní svět). Jen buddhové (osvícení) a jejich arhati (zasloužilí žáci) se mohou vymanit z tohoto koloběhu. Ostatní mohou svou karmu ovlivňovat dobrými či špatnými skutky – na nich záleží, jaké bude příští zrození dané bytosti. Posláním buddhismu je učit bytosti zbavovat se nenávisti, lži a mamonu a tak vlastně přestat vytvářet negativní karmu a nakonec ji poznáním nirvány ukončit (Littleton, Rotem, 1998).

Cílem lidské existence je tedy *nirvána* (stav blaženosti, stav nebytí), jež se dostaví, když pomine touha a karma se vyčerpá. Nirvána je nestvořená, prostá jakékoliv formy. Snahou o možnosti dosažení nirvány, neboli spasení i pro laické vyznavače buddhismu vznikly následně směry, v nichž je víra jako prostředek k dosažení spásy důležitější, než vlastní skutky. Tyto proudy se projeví především v čínském a japonském buddhismu (Langleyová et al., 1993).

Pilíře buddhismu tvoří čtyři základní myšlenky zvané arjásátja, neboli vznešené pravdy (Littleton - Rotem 1998), které dávají životu trvalý smysl a které jednotlivě pojednávají o utrpení, o vzniku utrpení, o zániku utrpení a o cestě vedoucí k zániku utrpení:

1. **vznešená pravda o utrpení**, zvaném dukkha (Littleton, Rotem, 1998): Světské bytí je neuspokojivé, strastiplné utrpení. Dukkha je stav vesmírné nestálosti, která vše ovlivňuje (Littleton, Rotem, 1998)

2. **vznešená pravda o vznikání utrpení**: Příčinou utrpení (dukkhy) je žádostivost (tršna), spojená s rozkoší a lpěním na smyslových rozkoších, tedy i lpění na svém těle

3. **vznešená pravda o zániku utrpení**: Utrpení je možné učinit konec úplným zničením a zaniknutím právě této žádostivosti, svoboda od utrpení je nírvána (Fojtík, 2006).

4. **vznešená pravda o stezce, vedoucí k zániku utrpení**: Je to vznešená osmidílná stezka, která se skládá ze tří komponent :

a) **morálky** (zvané šíla) – tj. pravá řeč, pravé jednání, pravý život. V každodenní buddhistické praxi šíla následuje po „dávání“, zvaném dána (ta se praktikuje i tím, že se mniši dělí o učení dharmy s laiky a laici zase s mnichy o životní potřeby.

b) **soustředění** (zvané samádhí) – tj. pravé úsilí, pravá bdělost a pravé soustředění. Toho se docíljuje jógou a meditací, soustředění zde znamená dosáhnout stavu pozměněného vědomí zvaného djána (japonsky „zen“). Meditující má pochopit tři vlastnosti jevového světa – dočasnost (anitja), utrpení (dukkha) a „ne-já“ (anátman)

c) **moudrosti** (zvané pradžña) – tj. pravé pochopení (rozhodnutí), pravé myšlení, nebo názor

(Littleton, Rotem, 1998)

Mimo výše zmíněného existuje v buddhismu ještě pět dalších příkazů :

- nezabíjej živé
- neber, co ti nedávají
- nemluv nepravdu
- nepij opojné nápoje
- nebuď necudný

(Fojtík, 2006)

Duhkha (utrpení) se vyskytuje ve třech typech :

1. obyčejné utrpení – fyzická i psychická bolest, frustrace, či odloučení
2. nespokojenost vyplývající ze změny
3. vrozená propojenost činů a jednání, která přesahuje lidské vidění a zkušenost – myšleno ve vesmírném rozměru

(Littleton, Rotem 1998)

Cílem buddhismu je tedy úplné zastavení *duhkhy*, zvané *niródha* (Littleton, Rotem, 1998). Utrpení *duhkha* lze překonat, protože má svou příčinu. Smrt je v buddhismu vlastně základ (nového) života. Koloběh převtělování a rozplynutí se v nicotě lze přerušit právě jen překonáním nevědomosti a poznáním zmíněných čtyř vznešených pravd. Lpět na vlastním já je dle buddhismu naprosto zbytečné, neboť do dalších životů přechází duše jedince zcela rozložena a v něm je znovu složena jinak, než v životě předchozím. Teprve právě zánikem všech tužeb a lpění na hmotných i nehmotných statcích, včetně lpění na vlastním těle, se tato duše z koloběhu vymaňuje a dosahuje *nirvány* (Janoš, 1986). a naopak, díky špatným skutkům se člověk může zrodit znovu jako „jen“ člověk, zvíře, či dokonce obtížný hmyz.

Obecně být buddhistou znamená ztotožnit se se třemi klenoty (zvanými *triatna*) – Buddhou, *dharmě* a *sangze*. *Sangha* je – dalo by se říci - vrcholným buddhistickým orgánem. Tak to chtěl sám Buddha, který záměrně za sebe neustanovil žádného nástupce. V *sangze* je jen hierarchie ve vztahu mistr-žák a rovněž ve vztahu k věku. *Sangha* také hraje roli jako strážkyně a udržovatelka *dharmy* (Littleton, Rotem, 1998).

1.2.2 Praktikování buddhismu

Buddhismus je možno praktikovat laicky, či mnišsky. Důležitou úlohu v buddhismu má modlitba, proto v řadě úhlů pohledu převládá názor, že buddhismu je spíše náboženství, než filozofický směr. Modlitba je v buddhismu záležitostí individuální, nikoli hromadnou. Výkon modliteb byl původně pouze úlohou mnichů, přičemž se tradovalo, že pokud dosáhl osvícení i laik, určitě byl mnichem v některém z předchozích životů. Mnicha lze rozpoznat od ostatních podle žlutého či šafránového oděvu složeného ze tří rouch, oholené hlavy a tváře. Jeho jediným majetkem mimo zmíněných tří rouch je miska na milodary, břitva, jehla, případně sítko na vodu. Potravu získává žebráním. Mnich vstupuje do řádu vykonáním speciálních přijímacích obřadů. Klášterní život není povinností, může jej kdykoli opustit. V některých buddhistických zemích (např. překvapivě v komunisticky orientovaném Laosu) se chlapci v rámci dospívání na nějaký čas stávají mnichy. Délka pobytu v klášteře záleží na nich samotných, ať už jde o dva týdny, dva měsíce, nebo déle. Po dobu jejich mnišství je živí milodary jejich obec, čímž získává sama zásluhy v buddhistickém smyslu

1.3 Zen-buddhismus

Slovo **zen** (dhjána, čínsky čhan) znamená v překladu meditační pohroužení (Littleton, Rotem, 1998). Vznik zenu se vysvětluje působením hlavních principů mahájánového buddhismu na taoismus a konfucianismus. Prvopočátky zenu se v Číně objevují v době rozšíření velkých sůter mahájány. Zen měl údajně přinést do Číny indický mnich Bodhidharma, který žil v letech 570-453 n.l. (Littleton, Rotem, 1998), třetí dítě krále Sugandhu v tamilském Kanchipuranu a příslušník válečnické kasty kšátrijů (Vágner, s.a., s.a.), který kolem roku 520 n.l. na pozvání čínského císaře Wu (502-540 n.l.) přeplul Indický oceán a po té, co se s císařem neshodl (Scott, Doubleday, 2002) v provincii Chenan, v horách Sung u kláštera Šao-lin meditoval devět let před skalní stěnou. Jeho vnitřní síla na tamní mnichy tak zapůsobila, že si jej zvolili za svého duchovního vůdce. Aby udržel jejich pozornost v meditaci, doplnil přestávky mezi prací ducha i tělesným

cvičením, zaměřeným na boj, což byl patrně prazáklad slavného šaolinského boxu. Největší rozmach v Číně měl pak zen až do doby dynastie Ming (1368 - 1643).

Ústřední myšlenkou zenu je tvrzení, že odpověď na otázku co je podstatou světa a lidské existence nelze vyjádřit ani slovy, ani písmem, či jinými symboly. Kdo si tyto otázky klade, ten je pravděpodobně na špatné stezce a nic nechápe, neboť prý ten, kdo dojde k pravdě, slova zapomíná. Tuto pravdu je tedy patrně nutno pochopit intuitivně, za pomoci spíše mimosmyslového vnímání, k čemuž je meditační pohroužení asi v lidském životě nejbližší. Anekdotické rozhovory mistrů zenu se žáky typu : „Co je podstatou zenu?“ „Zeptej se toho trámu.“ „Nerozumím vám.“ „Já tobě také ne.“ jsou základními pomůckami pro studium zenu (Janoš, 1986). Vysvětlení nabízí možná základní myšlenka buddhismu, že bytí je koloběh životů, přičemž za své špatné činy se člověk může stát bytostí nižší, tedy i například zmíněným trámem. Protože však ani jako trám si nemusí uvědomovat existenci svých předchozích životů, patrně by adeptu zenu žádné vhodné vysvětlení rovněž nepodal.

Vlastnosti, které odlišují zen od ostatních typů buddhismu, lze tedy rovněž těžko slovně vyjádřit. I když slovo zen znamená dhjána (tj. meditace), mnohé školy buddhismu kladou na meditaci stejný důraz jako zen buddhismus, některé možná dokonce větší. Zen se od nich odlišuje údajně zejména přímostí a tím, že probuzení je něčím překvapivě samozřejmým, k čemu lze dojít v kterémkoliv okamžiku, a to bez nutnosti projít přípravnými stádii, jak požadují jiné buddhistické směry. Tento princip byl znám již v Indii – dle sútry (buddhistického posvátného textu) zvané Lankávatára existuje nejen postupné probuzení (cestou vyčištění mysli), ale i náhlé probuzení (cestou okamžitého obrácení do hlubin vlastního vědomí, kterým dojde k odvržení dualistických představ). Sútra Vadžrakčediká zase uvádí, že dosáhnout probuzení znamená nedosáhnout vlastně ničeho.

Do Japonska se zen dostal z Číny někdy ve 12. století n.l. Na rozdíl od většiny ostatních buddhistických škol nevykládal sútry, ani neupřednostňoval uctívání, ale preferoval meditaci a etiku (Littleton, Rotem, 1998). Meditace sloužila k očištění mysli od starostí a strachu (Tames, Motoyoshi, 1996). V zenu se údajně neskrývá nic jiného, než hluboké úvahy o zrození a smrti (Janoš, 1986).

V Japonsku v podstatě existují dvě zenové větve. Obě pocházejí od mnichů, jejichž původ byl vystopován až k zakladateli zen buddhismu - Bodhidarmovi, přičemž je známo, že Bodhidarma byl pravým následovníkem Buddhy (Littleton, Rotem, 1998), respektive 26. kanonizovaným patriarchou po něm (Vágner, s.a.). První větev se nazývá *Rinzai-zen* (Littleton, Rotem, 1998) a jejím čínským vzorem byla škola učitele Cao-šana Pen-čiho (japonsky Saozan Hondžuaku, 840-901 n.l.) (Scott, Doubleday, 2002). Založil ji v Japonsku na konci 12. století mnich Eisai (1141 – 1215 n.l.), který vystavěl v roce 1184 n.l. i první zenový chrám v Japonsku, v Kenin-dži (Scott, Doubleday, 2002). Tato větev se proslavila používáním koánů, tedy hádanek bez jasného řešení, které mají sloužit jako prostředek mysli vedoucí k osvícení (japonsky satori) v jednom záblesku okamžiku. Nejznámější hádankou je asi otázka, jak zní tleskot jedné ruky (Littleton, Rotem, 1998). Mnich Eisai se zasloužil rovněž o zkvalitňování praktikování zenu i dalším způsobem. V roce 1191 n.l. měl totiž přivést z Číny i semena čajovníku, jako nápoje, který podporuje svěžší mysl při meditaci (Tames, Motoyoshi, 1996). Tak se zasadil o vznik čajové tradice v Japonsku, která k buddhismu neodmyslitelně patří.

Druhá větev – *Sotó-zen*, která byla pokračovatelem čínské čchan-buddhistické školy mistra Tung-šana Liang-čjecha (japonsky Tozan Ryokai, 807 - 867 n.l.) (Scott, Doubleday, 2002) - klade důraz na disciplínu, sebeovládání (v němž nechybělo ani snášení ran do hlavy, kterými zenoví mistři chtěli popohnat mysl adeptů zenu směrem k satori) a meditační praktiky. Sotó-zen je tedy z obou větví patrně ten filozofičtější směr. Je zaměřen také na sůtry a příkladný život Sídharthy Gautamy. Byl založen mnichem Dógenem (1200-1253 n.l.), který v letech 1223-1227 n.l. praktikoval zen u mistra Žu-ťinga (1163-1228 n.l.) (Scott, Doubleday, 2002). Dógen se z Číny vrátil s kopiemi některých významných buddhistických textů zenové školy Soto a založil v roce 1236 svůj klášter (Scott, Doubleday, 2002). Kládl velký důraz na zazen, tj. meditaci v sedě, při níž lze k osvícení dojít postupně (Littleton, Rotem, 1998). Opakem zazen je tačizen, neboli meditace ve stoje (Weinmann, 1997). Zazen je praktikován (prováděn) mnoho hodin denně, přičemž velká důležitost se přikládá správnému držení těla a správnému dýchání. Škola Rinzai k zazen přidává ještě sanzen – tj. periodické návštěvy u róši (zenového mistra), při kterých žák předkládá svoje řešení koanu. Zazen ve škole Rinzai je praktikován v sedu čelem do místnosti, ve škole Sotó zase čelem ke zdi (Weinmann, 1997).

Největší rozkvět zen buddhismu v Japonsku nastal v 14. a 15. století, kdy kromě bojových umění ovlivnil i celý životní styl japonské společnosti, tedy i např. na úseku malířství, kaligrafie, poezie - zejména haiku (Konečný, 2000), zahradní architektury (velmi známé po celém světě jsou japonské zenové zahrádky, které se svým rozložením jednotlivých jejích komponent povzbuzují správné zenové uvažování a slouží tedy jako pomůcka k meditaci, či místo pro její provádění) a také i podávání čaje. Mnich Rikjú (původním jménem Soéki) na základě zen-buddhismu vytvořil světoznámý čajový obřad - čadó (sadó).

V současnosti je v Japonsku více než třináct milionů zen-buddhistů a oběma japonským zen-buddhistických větvím náleží kolem dvaceti tisíc klášterů. Vliv zen-buddhismu na chod japonské společnosti již však není tak velký, jako v minulosti (Janoš, 1986).

1.3.1 Meditace

Buddhistická meditace se nazývá bhávana a je založena na dvou metodách: klidu (zvaném šamatha) a porozumění (zvaném vipašjana) Meditace má mnoho forem, které se od sebe liší mírně, až zcela. Formy jsou různé – od koncentrace, při níž musí být mysl upřena na jediný předmět, aby se vyvinula tzv. "jednobodovost mysli", přes relaxační meditaci až po meditace dynamické (kterých údajně mohou dosáhnout i cvičenci bojového umění aikido). Obecně probíhá jako několikasupňový vizualizační proces, jehož úkolem je naučit meditující najít cestu do svého nitra. Nejde o únik z reálného světa, jako spíše o pochopení (sjednocení) jeho protikladů. Vrcholem je pochopení neosobního charakteru vlastního těla a všech duševních funkcí i světa zkušenosti, všech elementů existence a egocentrismu

Pro začátečníky jsou velmi důležité klidné a příhodné podmínky. Pokročilým adeptům hluk a jiná vnější rozptýlení již při meditaci tolik nevadí – zahledění do vlastního nitra (případně do jiné dimenze – vnitřního vesmíru) vnější svět nevnímají. Mysl musí být maximálně zklidněna, a to jak myšlenky, tak i emoce. V rámci správného dýchání by se měl adept zenu snažit spíše stát se dechem, než jej jen sledovat. Při správně provedené

meditaci by měl začátečník nalézt rovnováhu, pro pokročilého by se měla rozplynout dualita – meditující a jeho vnitřní i vnější svět by se měli stát jednotou. Na délce meditace nezáleží, člověk může výše popsaných stavů dosáhnout jak po dlouhém tzv. úsilí-neúsilí, tak i v okamžiku – záleží na jeho stavu, okolnostech, osobnosti. Již při meditaci lze pozorovat relativitu času. Čas v meditaci může ubíhat oproti okolnímu času velice rychle, nebo také velmi pomalu.

Cílem meditace je dosáhnout naplňujícího stavu jednoty se všemi věcmi, všemi časy, všemi bytostmi a všemi směry – tedy osvícení. Meditační stav částečně vystihuje i připodobnění ke snu, v němž lze v okamžiku zaráz nejen získat, ale i mnohé ztratit, což je typický příklad pomíjivosti všeho. Jedna z cest k osvícení je údajně schopnost kontrolovat sny, neboť v jednom snu můžeme být zaráz na více místech, v minulosti, budoucnosti i přítomnosti. Obdobný prožitek nacvičený při kontrolování snů může nakonec během procesu umírání napomoci osvícení v závěru života. a to v podstatě je cílem buddhistických meditací.

1.3.2 Zenová meditace

Zenová meditace se může provádět v sedu na židli, sedu na patách, v barmském (tureckém) sedu, polovičním lotosovém sedu (barmský sed s propletenou jen jednou nohou) a nejtěžším lotosovém sedu (při něm jsou obě nohy propleteny). Může být shodná i s výše popsanou obecnou buddhistickou meditací. Obecně má tři etapy, které se většinou nedají dosáhnout naráz. První je džoriki, což je koncentrace, jednobodová pozornost, kdy si člověk uvědomuje vztah mezi svou myslí a svým tělem. Cvičící se při něm může soustředit například na počítání vlastního dechu a uvědomění si hara, jako středu našeho bytí. Tok myšlenek se při džoriki zklidňuje, zen buddhista se nevěnuje jedné myšlence, ale nechává všechny proplouvat a odplouvat bez povšimnutí. V závěru mysl vyprázdní a nemyslí na nic.

Druhou etapou je kenšo-gódó, tj. záblesk uvědomění si naší podstaty, nebo dokonce probuzení do satori (osvícení). Třetí je pak mudžódó nó tajgen - tedy uvedení Buddhovy cesty do života, které škola Sotó označuje jako šikatanzu (klidnou sebereflexi), kdy si

meditující bez jakéhokoliv úsilí uvědomuje přítomnost Buddhy v našich životech. Tělo a mysl se rozplynou a meditující se stává součástí jednotného vesmíru. Po vzoru Bodhidarmy je mezi zenové meditace zařazován pohyb zahánějící ospalost a umožňující protažení ztuhlého těla. Jedná se o rituální chůzi zvanou kinhin (Scott, Doubleday, 2002).

1.3.3 Zen v bojových uměních

Buddhismus i se svým učením o neubližování jiným tvorům se paradoxně promítl i do vývoje asijských bojových umění. Předpokládá se, že v Číně ovlivnil tzv. „tvrdou“ větev bojových umění, zatímco na „měkkou“ větev měl vliv taoismus (Fojtík, 2006). Ve 13. století byl zenový mistr Bukko Kokuši (1226-1286 n.l.), který tehdy učil zen šóguna (japonského vojenského vládce) Hodžó Tokimunea (1251-1284 n.l.) po té, co neprojevil při mongolské invazi roku 1274 n.l. z Mongolců ve své těsné blízkosti žádný strach, impulsem pro vznik odnože válečnického zenu zvaného Šiki-zen, tedy „zen okamžiku“, v němž se užívali koány z běžné samurajské (vojenské) praxe a ne z tradičních čínských příběhů (Scott, Doubleday, 2002). Největší rozkvět zen buddhismu v Japonsku nastal v 14. a 15. století, tedy v době, kdy svůj vrchol dosahovala i řada japonských bojových umění. Japonská vojenská vláda (bakufu) podporovala studium zenu (Fojtík, 2006), neboť potlačení strachu ze smrti, dokonalost ve cvičení a klidná mysl zvyšovala bojovou účinnost každého praktikujícího vojáka.

Zen měl tedy vliv v 16. století i na generály Takedu Šingena (1521-1573 n.l.) a Ujesugiho Kenšina (1530-1578 n.l.), kteří ač mezi sebou válčili, díky své zen-buddhistické výchově spolu jednali i ve válečné vřavě kultivovaně a při osobním souboji se častovali kóany. Po roce 1600 n.l. - po bitvě rodů o moc v Japonsku, která proběhla u Sekigahary - upevnil na třista let mír v Japonsku klan Tokugawa a samurajové - nyní již většinou úředníci - začali tehdy málo potřebná bojová umění užívat spíše k duchovnímu růstu. Meč se z nástroje, jež bere život - sacudžin nó ken - změnil na něco, co (duchovní) život dává - kacudžin nó ken. Rostla snaha o dosažení nemysli (jap. mušin), díky níž mistr meče nezná strach ani pýchu a nezasahuje do jednání meče (Scott, Doubleday, 2002), který s ním tak tvoří jednotu při jeho použití, nezávislém na problémech „obyčejné“ mysli. Jen tak se může pohyb zbraně i jejího držitele stát dokonalým. a totéž snad i ještě větší

měrou platí o japonské lukostřelbě zvané kjúdo. Vrcholem jejich umění je dosáhnout stádia, kdy mají pocit, že ne oni, ale jejich zbraň sama vystřelila v nejvhodnější okamžik. Podobné zážitky někdy překvapivě popisují i současní střelci z moderních palných zbraní, ač buddhismus nikdy nestudovali.

Jedna z možností k dospění *satori*, osvícení, je možnost získat jej během dokonalého splnutí i s jakoukoliv běžnou denní činností. Touto činností byla v době japonských samurajů (středověkých rytířů, sloužících svému pánovi) i udržování zbraní a zbroje, příprava na boj a boj samotný. Tím zen přispíval ke zvýšení bojových kvalit válečníka. Podobně působil rovněž i díky svým buddhistickým kořenům, které naznačovaly, že lidský život není konečná forma existence, ale že je možno pokračovat v dalších životech, či formách životů, k odstranění, nebo alespoň zmírnění strachu ze smrti. Proto si nevážili samurajové ani svého života, ani však života někoho jiného – ať šlo již o život nepřítel, či o život jejich bojového druha, který za nějakou formu neloajality ke svému pánovi musel provést rituální sebevraždu zvanou „seppuku“, jež spočívala v proříznutí vlastního břicha a následném setnutí hlavy sebevraždníka jeho sekundantem. Pohled některých samurajů se však se zkušeností, přemýšlením a věkem na smrt jiných bytostí změnil a tito samurajové se pak stávali šířiteli „normálního“ buddhismu.

V boji je velmi důležité udržet mysl klidnou, nebo ještě lépe mysl nehybnou, zvanou japonsky fudó-šin. Roztěkaná, nervózní mysl vede k chybám. Praktikování zenu pomáhalo středověkým bojovníkům zklidňovat svou mysl před bojem, po něm, a v rámci prevence i v mezidobích. I tento přínos zenu byl pro válečníka velmi významný.

Aby válečník v boji neměl strach, nesmí se bát o své tělo. a o to v podstatě jde v buddhistické koncepci zvané atáman, neboli „ne-já“. Svě tělo si dle buddhismu bytost do svého dalšího života vzít nemůže, není tedy potřeba na něm lpět. Princip „ne-já“ lze uplatnit i v současných bojových uměních, která adeпти provozují bez obav ze zabití. Boj, ať cvičný, či sportovní, by měl bojovník sledovat z nadhledu, jako by se na soupeře nedíval ze svého těla, ale shora - jako by se nebil s protivníkem sám, ale nezúčastněně sledoval boj dvou jedinců. Tato „mysl-nemysl“ překvapivě vede k výhře nad soupeřem, který myslí jen z pozice svého těla a na své vítězství. Přestane-li člověk lpět na svém těle a pochopí-li, že vše ve vesmíru je součástí jediného celku, může dojít k jeho ztotožněním se soupeřem a tím

i k pochopení jeho záměrů a tedy i předvídání (anticipaci) jeho způsobu útoku, kterému je tak možno předejít a zvítězit. Člověk, který zen v tomto ohledu dokonale pochopil, pak útočnickovi neublíží, i když ten o jeho život usiluje. Bylo by to, jako by obránce ublížil celku, jehož je sám součástí – tedy v podstatě sám sobě.

I v dnešní době se zen stále nějakým způsobem promítá do bojových umění. Nejvíce je to patrné na mezinárodních seminářích, na kterých vyučují japonští mistři starým způsobem – tedy napodobováním. Samotné techniky na rozdíl od Evropanů, Američanů aj. adeptům bojových umění (bujutsu) nevysvětlují, jen ukazují - tak, jak je to zvykem při praktikování zenu. Žák buď na princip přijde sám, nebo objeví jiný princip a nebo nic nepochopí – záleží na něm samotném. Pokud na princip přijde intuitivně, stalo se to patrně po zenovém způsobu.

Rovněž lze konstatovat, že praktikování zenu a bojového umění je totožné – nejprve je zaujata správná poloha, pak upraveno dýchání a uspořádáno myšlení (Fojtík, 2006). Tento postup je možno doporučit konec konců i jiným formám lidské činnosti. Hara – velmi důležitý střed člověka (druhá čakra - asi 2 cm pod pupkem) - musí být v rovnováze jak při správně provedené bojové technice, tak při správně prováděné meditaci. Mysl musí být takzvaně „rozprostřena“, nesmí se upírat k ničemu konkrétnímu. V boji pokud je zaměstnána mysl jedním problémem, přehlédne problémy další, což vede k porážce. Hlavně k boji s více útočníky je nutno přistupovat se zenovou myslí. Je to paralela periferního vidění, bojovník by neměl upírat svůj pohled na detail (například útočící paži), ale měl by všechny detaily vidět záraz jako celek – jeho pohled musí být podoben pohledu mouchy, která nevidí jen do jednoho směru, ale do všech směrů okolních zároveň.

I japonský výraz *dojo* (v překladu „místo cesty“) – označení pro tělocvičny, v nichž se vyučují bojová umění, je buddhistického původu (Fojtík, 2006). Samotný prostor tělocvičny je spíše uspořádán podle šintoistického náboženství – nechybí v něm mnohdy tzv. kamiza, místo pro duchy předků. Některá japonská bojová umění také používají při úvodním i závěrečném ceremoniálu hlasité tleskání dlaněmi, čímž se v šintoistickém náboženství přivolává pozornost bohů. Nástup ke cvičení je však veden spíše dle zen-buddhistické tradice. Cvičenci zaujmají pozici sedu na patách zvanou japonsky *seiza*, která je druhou z možných „začátečnických“ zazenových poloh (Scott,

Doubleday, 2002). Na počátku i konci cvičení se coby důsledek propojení bojových umění a zen-buddhismu v téže poloze provádí meditace, zvaná japonsky *mokuso*. Začátečníci mokuso na počátku cvičení praktikují jako koncentraci – soustředění se na vlastní nadcházející cvičení, na konci tréninku jako relaxaci – uvolnění mysli. Závěrečné (uklidňující) mokuso je důležité zejména u mladých adeptů bojových umění, aby po odchodu z dojo nebyli nabití přílišnou energií a nevyhledávali díky ní po cvičení konflikty s necvičícími spoluobčany. Dle některých soudobých mistrů bujutsu je absence cvičení techniky mokuso při tréninku bojových umění známkou diletantsví učitele. Pokročilý adept bujutsu již nemusí rozlišovat počáteční a závěrečné mokuso, ale praktikuje již techniku prázdné mysli – snaží se o mysl bez myšlenek (zmíněná „mysl-nemysl“). Jako pomůcka, než se naučí dosahovat tohoto stavu snadněji, mu zpočátku může sloužit myšlenka, v níž „myslí na to, že nemyslí na nic“. Nejpokročilejší bojovník by pak měl být schopen „mysl-nemysl“ dosáhnout kdykoliv, tedy i kdykoliv během boje – je lhostejno, zda bez kontaktu se soupeřem (při odskočení od něj během boje), či při něm (během držení, páčení, škracení a dokonce i při úderech, kopech a hodech). Vrcholem je pak dosáhnout požadované duševní hladiny při dokonalém použití zbraně.

Soupeřící školy bojových umění často kvůli zisku nových, či udržení svých starých členů haněly a haní svou konkurenci s poukazováním například na to, že jejich škola má něco navíc – jejich mistr má diplomy z cizích zemí, studoval styl s dlouhou tradicí, má mnoho žáků, psalo se o něm v médiích. Jakoby pro ty, kteří se rozhodují do takovéto školy přejít, jsou určeny myšlenky o pravdivosti poznání, uvedené v Sútře ke Kalamosovi :

„Nevěř něčemu jen proto, že jsi to někde slyšel, nebo četl.

Nevěř tradicím jen proto, že se utvářely po mnoho generací.

Nevěř něčemu jen pro to, že to zastávají mnozí.

Nevěř něčemu jen pro to, že je to psáno v náboženských knihách.“

(Fojtík, 2006)

Když se současného dalajlámy tázali, v čem je podstata buddhismu, řekl tento vrcholný buddhistický představitel, že přes veškerou složitost učení jde v buddhismu o to, aby si lidé vzájemně pomáhali a pokud to není možné, tak aby si aspoň neškodili. Proti této pravdě rozhodně nelze nic namítat a svět by byl mnohem lepší, kdyby se touto buddhistickou myšlenkou řídili všichni.

Pokud by snad některý ze studentů chtěl díky studiu bojového umění se začít zabývat i buddhismem, potažmo zen-buddhismem, je vhodné upozornit na existenci tohoto filozofického směru patrně nejdříve ve starším školním věku, neboť až tehdy vznikají u dětí hlubší intelektuální zájmy (Dovalil, 1992).

Souhrnně možno konstatovat, že i v současnosti tedy platí pro studenty bojových umění (nejen) zenový odkaz, který nám říká : „Cokoliv právě děláš, dělej pořádně“ a tímto rčením by se měl každý adept bujutsu (nejen) během cvičení řídit.

2 PSYCHOLOGICKÁ VÝCHODISKA BOJOVÝCH UMĚNÍ

Život přináší různé situace, některé z nich jsou problémové. Problémová situace vzniká jako náročná tehdy, kdy jedinec stojí před úkolem, pro jehož řešení je jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi, případně je-li pro něj situace nová a řešení musí teprve obtížně hledat (Hošek, 1976).

2.1 Emoce ve střetné situaci

Již obyčejné lidské rozhodování je konfliktní záležitostí (Hošek, 1976). Konflikty by měly být řešeny adekvátně k dané situaci. To však může být pro psychicky labilnějšího jedince problematické, je proto vhodné jeho psychiku na ně preventivně trénovat. Úpoly značně přispívají k rozvoji psychické odolnosti (Fojtík, 1984). Pokud člověk nezvládá střetné situaci psychicky a ochromí-li jej, nebo naopak jej nevhodně vyburcuje stres, nepomůže mu sebelepší znalost chvatů, neboť převládá-li u něj strach, bude se je bát použít, převládne-li v něm naopak hněv, může jím být takzvaně "zaslepen" a může tak přehlédnout skutečnosti důležité pro zdárný průběh konfliktu v jeho prospěch.

Člověk ve střetné situaci, tedy v situaci, kdy hrozí, že konflikt mezi dvěma a více jedinci přejde až do fyzického násilí, ve kterém může dojít od psychické újmy přes zranění až po smrt zúčastněných jedinců, prožívá různé stavy, zvané *emoce*, mnohdy protichůdné, které, pokud je nemá pod kontrolou, mohou prozradit jeho rozpoložení, což může protivník využít ve svůj prospěch. Lze tedy obecně konstatovat, že ten, kdo při střetu své emoce umí kontrolovat a také umí lépe rozpoznat psychický stav soupeře, má větší naději na vítězství, nebo dokonce na přežití, jde-li ve střetu i o život. Dílčím cílem této práce je mimo jiné také určit, jak ze stresu vzniklé emoce z celé jejich škály ve střetné situaci převládají, a to proto, aby se osoba, která předpokládá, že se do konfliktu dostane, mohla zaměřit na jejich rozpoznání u útočníka a ovládnutí u sebe a měla tedy větší šanci tuto situaci usměrňovat ve svůj prospěch, a dále také u zúčastněné osoby laicky rozeznat z délky působícího stresu vyplývající případné psychosomatické poruchy.

Stává se, že některý člověk je napadán opakovaně a po dlouhé časové období, jiný není napaden za celý svůj život vůbec. Existují tedy i určité dispozice k tomu, aby se

člověk stal obětí napadení – jde o tzv. *viktimitu*. Pomineme-li většinu povahových rysů, které předurčují člověka, aby se stal obětí trestného činu a které se mnohdy paradoxně obvykle shodují s povahovými rysy pachatele (nezdrženlivost, extrémní extrovertnost, špatné sociální ukotvení a zázemí aj.), (Baštecký, 2006) pak je to především labilita emocí, která může z jinak fyzicky dobře připraveného adepta bojových umění učinit obět'.

Pojmem emoce označujeme jak psychický proces - příjemný či nepříjemný prožitek - tak i psychický stav, tedy náladu, která může převládat i několik dní. Pro emoce je charakteristická jejich polarita - mnohé emoce tvoří protikladné dvojice (např. strach - agrese, radost - smutek a pod.), ale jedna skutečnost může vyvolat i pocity ambivalentní (Gillnerová, Buriánek, 2003) - např. boj jsem vyhrál, ale zranil jsem člověka. Emoce jsou první city v lidském životě. Projevují se intenzivními změnami v organismu (Souček, Jiránek, 1969), které narušují homeostázu (rovnovážný stav organismu).

V psychologické literatuře je někdy ztotožňován pojem emoce s pojmem cit, někteří autoři však oba pojmy od sebe mírně odlišují. V současné době se ustálilo pojetí citů jako zážitkové složky emocí, zahrnující současně probíhající fyziologické změny (Koukola, Machalová, 2004). Nejběžnější změny se projevují na těchto ústrojích (Čedík et al., 1953):

- a) *pohybové ústrojí* - ochabnutí, nebo ztrnutí - ztuhnutí svalstva, nehybnost, nebo třes, neklid
- b) *dýchací ústrojí* - zrychlení, nebo zpomalení dechu, zatajení dechu, sevření hrudníku, povrchové, nebo prohloubené dýchání, dušnost, vzdechy, zívání, lapání po vzduchu
- c) *oběhové ústrojí* - zrychlení, nebo zpomalení tepu, vzestup, nebo pokles tlaku, zarudnutí, nebo zblednutí, sevření, nebo bušení srdce, návaly krve, nebo naopak nedokrvení mozku (mdloba)
- d) *zažívací ústrojí* - sevření, nebo povolení svěračů (i mimo zažívací ústrojí), sevření žaludku, nevěle, zvracení, průjem nebo zácpa, nechutenství nebo prudký hlad
- e) *vylučovací ústrojí* - zvýšené vylučování slin, nebo naopak sucho v ústech a hrdle, slzení, pocení, zvýšené nebo snížené vylučování moči a podobně

Situace, ve kterých vznikají emoce, jsou ty, u kterých motivace (ve smyslu energizace) přesahují možnosti a síly individua. Dělí se na emergentní, frustrační a stresové (Souček, Jiránek, 1969). *Emergentní situace* jsou ty, které jsou nové, tedy obsahují neznámé objekty, nebo nečekané vztahy mezi známými objekty, nebo jsou to situace nezvyklé a neočekávané - typickým zástupcem emergentní situace u střetu je situační přepad, se kterým jedinec nepočítal.

Frustrace nastává, existuje-li silný rozpor mezi očekáváním, motivovaným silným přáním a skutečností, jak ji jedinec prožívá. Lze ji vykládat jako ukřivdění - pro účely této práce není tedy moc podstatná, projeví se spíše po odeznění konfliktu, kdy např. nějaký jedinec zabráni slabšímu něco konat jen z pozice síly. Frustrace sama může vyvolat konflikt, o který původně nestála ani jedna strana.

Stresová situace je ta, v níž se na jedince kladou příliš velké požadavky, nebo se mu ukládají různorodé úkoly. Například dívka, kterou hodlá znásilnit několik hromotluků, volá na pomoc svého chlapce (jenž nenavštěvuje kurs jiu-jitsu), který na přesilu nemůže stačit. Za stresové faktory, znemožňující účinnou obranu ve střetné situaci, se pokládá i únava, chlad, nemoc, úzkost a podobně. Z výše uvedeného je tedy patrné, že při střetu může jít zejména o situace emergentní a stresové.

Prosté emocionální vzrušení, základ všech pozdějších emocí, je ve své podstatě neutrální (Souček, Jiránek, 1969). Od tohoto "nulového bodu" se na obě strany od pólu k pólu nachází rozpětí - citová škála. Příjemné pocity na jedné straně se nazývají stenické a nepříjemné se jmenují astenické (Koukola, Machalová, 2004). Ve střetné situaci převládají pocity astenické. Základní druhy emocí jsou tři - hněv, strach a radost (Souček, Jiránek, 1969).

Radost

I radost může být v určitých případech stresující, zvláště nemůžeme-li se o ní s někým podělit, nebo je-li zřejmé, že naše radost bude pro jiného znamenat nějakou starost. V ohrožující situaci se s pocitem radosti u většiny populace nesetkáme - alespoň zpočátku. Radost může projevovat jedinec, jakých je v populaci menšina, tedy tzv. "adrenalinový typ", který úmyslně vyhledává nebezpečí, aby plně vychutnal prožívání

svých emocí. Takový jedinec si však nepřipouští pocit ohrožení a není tedy vhodným objektem pro popis emocí ve střetné - ohrožující - situaci. Radost může nastat po ukončení konfliktu, pokud z něj původně ohrožený jedinec vyjde vítězně, ač s tím nejdříve nepočítal. Radost je však stenická emoce. Člověk se při ní uvolňuje, ztrácí schopnost odporu, projevuje se celková ochablost svalstva. Radost se může projevit i dezorganizovaným chováním, výbuchy smíchu i pláče, ztrátou soudnosti a pod. (Souček, Jiránek, 1969). Pokud se podmínky střetné situace znovu obnoví, mohou pak tyto projevy vést naopak k prohře původního vítěze. Proto mají Japonci staré přísloví : „Po vítězství si utáhni tkanici přilbice!“ (tj. buď stále připraven). Tyto aspekty v tomto pojednání pomineme, neboť cílem práce je rozbor pocitů v situaci, kdy k fyzickému boji ještě nedošlo, ale jeho nebezpečí je reálné (viz. Výše).

Základní emoce v ohrožující situaci tedy jsou hněv a strach. Některá pojednání tyto emoce zužují na útěk a útok, ale v podstatě útěk je jen jedna z variant emoce strachu, útok je pouze jedna z variant emoce hněvu. Útok a útěk (nebo také agrese a únik) jsou pokládány za dvě základní, vývojově nejstarší techniky reagování na zátěž. Agrese nemusí mít jen podobu fyzického násilí, ale i verbálního napadání. Únik nemusí být myšlen pouze místně, ale i do jiného stavu nebo reality - když se například opije ten, který ví, že před restaurací na něj čeká agresor, vyhrožující tím, že jej napadne, jen co vyjde z lokálu.

Bohužel i strach i hněv provázejí víceméně stejné fyziologické příznaky - zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se tep, u dýchání procentuálně narůstá poměr vdechu oproti výdechu, nastává zívání, stoupá odpor vodivosti kůže (což je způsobenou činností potních žláz), utlumuje se trávicí činnost. Ve střetné situaci tedy nelze pomocí těchto zmíněných fyziologických změn rozeznat, zda se protivník bojí, nebo hněvá. Situace, vyvolávající hněv i strach, pokud trvají dlouho, může vyčerpat naše obranné rezervy organismu a podepsat se tak na zdraví člověka (viz stres). (Koukola, Machalová, 2004).

Hněv

Při hněvu je utlumeno trávení. Srdce buší rychleji a silněji. Dřeň nadledvinek je uvedena ve zvýšenou činnost a vylučuje hormony do krevního oběhu. Adrenalin (jehož působením se zvyšuje hladina krevního cukru a mobilizují se tak síly nutné k boji) zesiluje a prodlužuje změny v žaludku, srdci a cévách. Lze jej rozeznat podle zrudnutí jedince

a většího svalového napětí. Hněv také vzniká, když je jedinec ve svém jednání frustrován a je namířen proti překážkám, které se mu kladou do cesty (Souček, Jiránek, 1969). Může se projevit často afektem - citovým výbuchem, který má povahu záchvatu - prudce nasazuje, mocně vrcholí a rychle odeznívá - např. záchvat vzteku (Čedík et al., 1953).

Strach

Strach se dostavuje, když nastává náhlá změna v okolí, nebo když jedinec náhle ztrácí oporu a padá. Dobrá znalost porazů v jiu-jitsu tedy může zmařit pokračování útoku po té, co byl útočník hozen, zatím co po použití jiné techniky obráncem, např. nedokonalém úderu, by nemusel v agresi přestat. Pokud jsme však obránci, strach může ochromit náš pohybový aparát, což vede k nedostatečné možnosti obrany. Může to být způsobena jak hypertonusem (přílišným svalovým napětím), tak i hypotonusem (nedostatečným svalovým napětím). Strach se z fyziologických projevů na rozdíl od hněvu rozezná především zblednutím, zježením vlasů (nebo tzv. "husí kůží") a povolením svěračů. Také se stáhne hrdlo, ozve se napětí v žaludku, podlomí se kolena - to však nemusí být na první pohled patrné. Každá emoce může mít různé stupně intenzity. U strachu je to obava - úlek - strach - zděšení - hrůza. Strach vystupňovaný v hrůzu může vést i ke zhroucení (ictus). Panický strach se rovněž projevuje formou afektu. Vedle této formy může strach nabýt aktivní podoby, více podobné hněvu či vzteku, kdy se projevují tendence uniknout, nebo se situaci vyhnout - organismus je mobilizován a připraven k úniku (Souček, Jiránek, 1969).

Strach je podkladem pro pud sebezáchovy. Signalizuje nebezpečí a je tedy biologickou nutností u výše organizovaných tvorů. První jeho formou je leknutí a napjaté očekávání. Na tyto úvodní formy navazuje pasivní strachová reakce (ztuhnutí, znehybnění strachy) či aktivní strachová reakce, jako ucuknutí, útok, útěk (Mikulec, 2004).

S intenzivní emoci vzrůstá celkové vzrušení, neboli aktivační úroveň, která vyvolá bouřlivé příznaky vegetativních reakcí, které slouží k utlumení emoce. V první fázi to bývá nadměrná pohybová aktivita. Dále nastupují zevní vegetativní reakce (ochabnutí svěračů jehož důsledkem je vyprázdnění se). Pokud je emoce tak silná, že nestačí vyústit do zmíněných běžnějších vegetativních reakcí, nastupuje emocionální (neurogenní) šok. Jeho podstata spočívá patrně v chaosu, vzniklém v organismu nadměrnou aktivační úrovní.

V jeho důsledku poklesne krevní tlak, krev se nahromadí v krevních zásobárnách (slezina aj) a v mozku nastává kritický nedostatek kyslíku. U náchylných jedinců může šok skončit až smrtí (Mikulec, 2004).

V přípravě na možný stres při konfliktu se v souvislosti s bojovým uměním jeho adepti učí již na 3. kyu (žakovský stupeň – zelený pás) tak zvané psychotaktické zásady vyloučení přeřadu. Přeřad může mít dvě různé formy – situační – jde o přeřad, jehož vznik můžeme předpokládat a přeřad ze zálohy – tj. nečekaný přeřad, se kterým oběť nepočítá. Studentům bojových umění jsou vštěpovány zásady, jak tato nebezpečí minimalizovat u obou typů přeřadu a tím si "odnést" menší dávku stresu, než člověk nepřipravený. Ve školách bojových umění se pak studenti připravují na střetné situace, a to včetně těch neočekávaných. Při zvládnutí základních obranných technik jsou tyto procvičovány při modelových situacích, při nichž je obránce v určité nevýhodě, někdy i ve značné. Příkladem je tzv. mimoúrovňový boj, kdy jeden cvičenec jako obránce leží na zemi a druhý zůstal stát a útočí. Cvičení tak simuluje nečekané sražení na zem, kdy si oběť uvědomí, že byla napadena, až když leží. Běžného člověka může pozice na zemi zaskočit a dočasně jej zneschopnit, pro žáka oddílu sebeobrany je to běžná situace a student praktikující nějaký bojový styl má tedy velkou šanci minimalizovat negativní důsledky napadení a tedy i strsu, který napadení přináší.

Stenické emoce rozmnožují síly organismu a zvyšují jeho výkonnost a životnost. Astenické emoce (asthenia = nedostatek, nebo ztráta síly - slabost), naopak omezují síly a výkonnost organismu a snižují jeho životnost (Čedík et al., 1953). Obránce, u něž se silně projevují astenické emoce, proto nemá tělo dokonale připravené k boji a nemůže plně využít svůj potenciál, kterým disponuje - psychické procesy tedy brzdí jeho fyzické projevy. Pro zvládnutí těchto emocí existuje celá řada více i méně účinných psychologických technik - různé formy relaxace (autogenní trénink, jóga a pod.). V bojových uměních jsou to formy meditace (v japonských stylech např. mokuso), nebo dechová cvičení. Jak je uvedeno výše, u dýchání ve strachu či hněvu procentuálně narůstá poměr vdechu oproti výdechu. Je tedy nasnadě, že tato dechová cvičení jsou zaměřena více na výdechy. Navíc správné dýchání v boji oddaluje nástup kyslíkového dluhu a zvyšuje tak opět šance na úspěšné řešení konfliktu.

Nejdůležitějšími technikami psychické přípravy jsou patrně formy relaxace, a to včetně těch, které umožňují částečně relaxovat i při boji, neboť podle teorie H. Wallona (Souček, Jiránek, 1969) přílišný svalový tonus může vyvolat i křeče končetin a jiných částí těla, nedostatečný tonus je provázen nelibými stavy (obě varianty nám znesnadňují pohyb a tedy i omezují účinnou obranu) a optimální napětí svalů naopak vede k pocitu klidu a pohody.

U typické oběti má prožívání újmy svůj průběh :

1, *šok* - jedinec je zaskočen kritickou událostí, poškozený jedná a cítí zmateně, uplatňují se obranné mechanismy, popření nebo netečnost.

2, *nastupující adaptace* - oběť se s událostí vyrovnává, zpracovává prožívané trauma, k události se prožitkově vrací, bývá pod vlivem smutku, odporu, pocitů viny.

3, *konečná adaptace* - jedinec dochází ke konečnému zpracování traumatu, jeho osobnostní založení se podílí na délce opětovného zařazení do pracovního a společenského života.

(Baštecký, 2006)

Tento průběh je přirozený nejen lidem, ale i zvířatům, což může i člověk bez zoologického vzdělání spatřit při venčení psa. Je-li pes zaujat zjišťováním pachových stop a nevšimne-li si cizího psa, který na něj nečekaně zaútočí, provede pár zmatených úhybů a pak dle situace pokračuje útěkovou či útokovou reakcí. Neumí-li se pes rozhodnout, zda utéci, či zaútočit, dojde u něj k tzv. přeskokovému jednání a pokud je útok cizího psa na chvíli zastaven, pes může pod vlivem přeskokového jednání např. nelogicky přeznačkovávat stále totéž místo, očichávat nejbližší předmět a podobně. Po ukončení konfliktu je na jeho chlupích na krku patrně přetrvávající zjevení, jehož postupný návrat do původního tvaru ukazuje stav nastupující adaptace. Fázi konečné adaptace pak poznáme podle toho, zda se při dalších procházkách psovi ježí chlupy na témže místě, či nikoliv. (Mikulec, 2004)

Konflikt je ve své podstatě údajně neutrální, přesto i ve zvířecí říši se mu snaží jedinci vyhnout, zejména pro jeho možné destruktivní ukončení. I pachatel trestného činu,

pokud není postižen nějakou formou psychopatie, si rozmyslí zaútočit na člověka, u kterého si pro jeho sebevědomí a suverenitu není jist, že vyjde z konfliktu vítězně. Tak může sebedůvěra získaná v kursu sebeobrany snížit jeho viktimitu a tedy i dávku stresu, který negativně působí i na člověka, jenž - ač třeba nikdy napaden není - žije v permanentním strachu z konfliktu., tedy v neustálém stresu. Opakuje-li se stresující podnět (v tomto případě střetná situace, a to ať již na tréninku, nebo v reálu) v nepříliš vzdálených časových obdobích a patřičných intenzitách, nastává na tento podnět adaptace, při níž se obnovuje rovnováha mezi jedincem, jistým způsobem vybaveným a motivovaným a prostředím. Účinná adaptace také předpokládá, že se jedinec ve střetné situaci dovede orientovat. Orientace je tedy kognitivní složka adaptace na okamžitou situaci (Souček, Jiránek, 1969). Pravidelný trénink, nebo opakování střetných situací (např. u policistů, kteří nejsou původně na střetné situace cvičeni, ale s četností jejich řešení si na ně stále více zvykají a přizpůsobují se jim) tedy vede k odolnosti jedince a napomáhá jeho autoregulaci v oblasti emocí. Pro napadeného má totiž velkou důležitost jeho emoční stabilita - na ní mnohdy záleží, jaký průběh může mít útok na naši osobu a jak se s tímto faktem vyrovnáme i v následném životě.

2.2 Stres

Stres je nescifická odpověď organismu na jakoukoliv zátěž, která se nazývá obecně stresor, tedy činitel působící stres. Stres je komplexní soubor všech fyziologických odpovědí, které vedou k opotřebování biologického systému. Stres působí na činnost celého organismu – mozku, svalů, zažívacího ústrojí, srdce, cév, kůže, nerovegetativní soustavy aj. Ničivý stres se nazývá distres, motivující zátěž je označována jako eustres. Historickým významem stresové reakce bylo přežití. Díky mechanismu nazvanému „Fight or Flight“ (útok nebo útek), se při stresu do krevního oběhu začíná vyplavovat hormon adrenalin. To vede dle Bašteckého (1993) k následujícím projevům:

1. Zvyšuje se tepová frekvence, tedy i rozvodu krve do těla, čímž se zvyšuje i jeho okysličování. Tělo je lépe připraveno na akci.

2. Krev odchází ze žaludku a periferií (kůže) a kumuluje se ve svalech, které jsou tak lépe prokrveny a vyživovány. Zároveň však dochází k odkrvení vnitřností a tím např. k podchlazení, zvýšené potivosti a snížení funkčnosti vnitřností, zejména pokud stav trvá déle.
3. Cholesterol se začíná uvolňovat do krevního oběhu a zajišťuje svou přeměnou vznik větší zásoby energie. Pokud ale nedochází k jeho odbourávání a stres trvá déle, pak se cholesterol kumuluje v cévách a organismu výrazně škodí.
4. Dochází ke zvýšení hustoty krve - prevence případnému vykrvácení. Hustější krev je ale obtížněji rozváděna cévním řečištěm a při prodlužování stavu je nadměrně zatěžováno srdce.
5. Dochází k rozšiřování zornic, což umožňuje evidovat lépe zdroj nebezpečí a více si všimnout okolí. Při dlouhé zátěži ale dochází k únavě a selhávání vidění.
6. Sluch se stává ostřejší, někdy až do formy idiosynkrazie, tedy dráždivé přecitlivělosti na zvuky.
7. Zlepšuje se hmat (u zvířat se často vztyčí ochlupení), tím lépe reagují hmatové buňky a současně se zvyšuje objem těla k zastrašení útočníka.
8. Zvyšuje se potivost, což umožňuje chladit tělo při boji či útěku. Při dlouhodobém pocení však odchází z těla soli a jejich nedostatek může být zdrojem selhávání.
9. Dochází ke změnám napětí v obličeji, červenání, grimasám, což může zastrašit soupeře.
10. Roztahují se průduchy na dýchání, dochází ke zrychlení dechu.
11. Uvolňují se endorfíny z hypotalamu a může dojít až k znecitlivění na bolest. v praxi je často zranění vnímáno až po ukončení boje.
12. Redukuje se tvorba pohlavních hormonů

V současné společnosti však většinou nelze na protivníka přímo fyzicky zaútočit a fyziologické mechanismy, které stres spouští, vyznívají naprázdno. Působí-li stresor často a dlouhodoběji, mohou nastat v podstatě dvě varianty:

- dynamická vnitřní rovnováha organismu - tzv. „homeostáza“ se přizpůsobí a přeladí organismus na vyšší výkon. Tělo si na stálý stres zvykne. Jestliže zkušenost jedince ukazuje, že stresor není následován skutečným ohrožením života, je budící odpověď zrušena.
- tělo si na stres plně nezvykne, zátěž je větší, než může organismus bezpečně snášet a objeví se symptomy stresu – třes, rudnutí či blednutí, tlukot srdce, zúžený dech, strach nebo agrese. Protože svalová práce nenastává, naše zabržděná snaha bojovat nebo prchat může způsobit psychosomatické nebo neurotické onemocnění

Stresová adaptační reakce může mít dle Hoška (1976) tři fáze :

- I. *Fáze poplachová* – mobilizace pomocných mechanismů pro zachování života (excitace sympatické soustavy, dřeně a kůry nadledvin)
- II. *Fáze vyrovnávací* – organismus se adaptuje na zátěž, rezistence
- III. *Fáze vyčerpání* – selhání obranných schopností organismu = nemoc, případně i smrt

(Hošek, 1976)

Stres se projevuje různými signály. Tělesné signály stresu mohou být jak okamžité (kousání nehtů, podupávání aj.), tak i dlouhodobé (zejména onemocnění v souvislosti se stresem – astma, migrény, poruchy trávení aj.). Stres signalizuje i nálada (podrážděnost, úzkost), tak i chování (poruchy spánku, agresivita a pod.)

V případě, že stres není ještě úplně zhoubný (tzv. „hyperstres“), můžeme na člověku pozorovat tzv. kognitivně - emocionální reakce na stres. Jedná se o skryté projevy chování (intrapsychické procesy), které laik ani nemusí rozeznat: pro nezasvěcené osoby není přímo viditelné:

- nedostatečná koncentrace a pozornost
- zpomalené vědomé vnímání informací
- špatná krátkodobá i dlouhodobá paměť
- pocity vnitřního neklidu, nervozity a spěchu
- pocity nespokojenosti a zloby
- sebevýčitky, sebelítost, pocity viny, ale také přisuzování viny a agrese
- strach, např. ze selhání, z ostudy
- pocity bezmocnosti
- kroužící, "hloubavé" myšlenky
- prázdno v hlavě ("black out")
- blokády v myšlení

(Praško, Prašková 2006)

2.2.1 Stres a psychosomatické poruchy ve střetné situaci

Strach a stres způsobují v lidském těle napětí, které se může projevat poklesem teploty kůže a svalovým tonusem. Při dlouhotrvajícím zatížení tento stav může vést k psychosomatickým poruchám. Ty mohou být dvojího typu:

a) *Konverzní poruchy.* U nich se převádí psychické napětí, např. při konfliktu, bezprostředně na tělesnou poruchu, která se týká motoriky (např. ochrnutí) nebo smyslového vnímání (např. poruchy vidění). Je tedy čistě funkční a není spojena s případným poškozením orgánu.

b) *Psychosomatické nemoci.* Jejich původ je spíše multifaktorální. Tyto choroby postihují vnitřní nebo vnější orgány a přes jejich počáteční funkční narušení vedou nakonec k jejich morfologickým poškozením. Psychické napětí se u nich nepřemění v symptom přímo, nýbrž přes mezi sebou spojené vegetativní a humorální mezičlánky. Příkladem mohou být žaludeční vředy. Na sliznici žaludku se vyskytují jak agresivní, tak i obranné mechanismy.

Agresivními jsou výroba kyseliny solné a sekrece pepsinu, k obranným patří prokrvení sliznice, sekrece hlenu zvaného mucin a specifický sliznicový faktor. Normálně panuje mezi agresivními a obrannými komponenty rovnováha. Působením stresorů, např. u emočních trvalých zatížení, mohou být uvedené obranné mechanismy oslabeny a rovnováha se posune ve prospěch agresivních faktorů. Sliznice pak již není dostatečně chráněna vůči působení kyseliny solné a pepsinu a dochází ke vzniku žaludečního vředu. (Feldmann, 1995)

Po mimořádně nebezpečných situacích může u člověka opožděně nastat tzv. **posttraumatický stresový syndrom**. Mezi časté příznaky akutních i posttraumatických stresových reakcí patří: pocity bezmocnosti, lhostejnost, pocit odpoutání od reality, trans, “vybuzení” (podrážděnost, nespavost, zvýšená lekavost), “znovuprožívání” (vtíravé myšlenky a vzpomínky, noční můry, pocity viny, tělesné bolesti), “vyhýbavé chování” (vyhýbání se věcem a situacím, které připomínají událost, ztráta paměti na důležité části události), hledání viníka, pocit izolace a odcizení, omezené prožívání pozitivních emocí, zvýšené užívání alkoholu aj. Jedná se o normální a přechodné reakce člověka vypořádat se s nenormální situací. Většina lidí se obvykle s traumatizující událostí dovede vypořádat sama, u některých mohou některé příznaky přetrvávat delší dobu. Pokud je to déle než měsíc, může dojít k rozvoji nemoci – posttraumatické stresové poruchy (Souček et al., 2005). Tato porucha má tři fáze:

1. Ohromení, omráčení, neuvědomují si trvající stav ohrožení
2. Pasivita – neschopni něco začít, fungovat
3. Úzkost, obavy, nesoustředěnost, fobie

Díky posttraumatické stresové poruše u některých lidí může dojít i k trvalé změně osobnosti (nepřátelský a nedůvěřivý postoj ke světu, pocity prázdnoty a beznaděje, odtažení se od lidí, pocit ohrožení), traumatizující zážitky mohou také podmínit vznik deprese, alkoholismus a jiné závislosti. Krajním důsledkem může být i sebevražedné jednání. To, jak rychle se člověk se zážitkem vyrovná, záleží na povaze události, osobních zkušenostech a vlastnostech, momentálním psychickém a zdravotním stavu, opoře v rodině a sociálním okolí, osvojených vlastních strategiích ke snižování stresu a možnostech

psychosociální podpory. (Souček et al., 2005). Na velikosti případné dávky stresorů se podílí chování pachatele i oběti, reakce sociálního okolí a způsob přijetí role oběti.

Se zvládnutím případné střetné situace souvisí sebevědomí individua. Při správném tréninku bojových umění sebevědomí roste, student je připravován na zvládnutí střetných situací, zvyšuje se jeho sebedůvěra a vzrůstá úroveň jeho aspirace - tedy připravenosti na úkol, který možná nikdy nenastane. Neboť jak řekl francouzský mistr bojových umění Serge Le Clerk : "Bázlivý člověk přitahuje pozornost". Pokud z člověka vyzařuje sebevědomí, většinou se nestává terčem napadení a do ohrožující situace se proto ani nemusí nikdy dostat.

V případě fyzického útoku jsou ohroženější více ženy, než muži. Podle Fojtíka (1994) má ve většině případů např. napadení ženy určité schéma:

1. Útočník si vyhlédne vhodnou oběť, od níž očekává malý nebo vůbec žádný odpor, tedy ženu očividně bezbrannou, bojácnou či unavenou.
2. K této oběti se přiblíží na vzdálenost, z níž může zaútočit. Zaútočí okamžitě nebo v některých případech se pokusí navázat rozhovor.
3. Pokud začne rozhovorem, může se ženy ptát na cestu, na to, kolik je hodin, může žádat o zápalky aj. Přitom si všímá jejích reakcí a upřesňuje svůj plán útoku.
4. Vidí-li, že jeho volba byla správná, a zdá se mu, že si oběť snadno podrobí, může se pokusit ženu uchopit za oděv nebo za ruce (to je méně důrazná agresivní reakce).
5. Pokud nenarazí na intenzivní odpor či dokonce protiútok, může následovat intenzivní agresivní reakce v podobě úderu, škrcení, povalení na zem.
6. Pokud násilník chce uskutečnit pohlavní akt, snaží se omezit odpor ženy a zbavit ji alespoň částečně oděvu. Jde-li mu o loupež, pak v této či předchozí fázi vytrhne ženě kabelku, násilím odebere šperky a podobně, pokud tak neučinil, už když se k ní přiblížil. Po tom, co ženě vytrhne cennosti z rukou, rychle uniká.

Psychicky dobře připravená žena však dokáže i při nečekaném a brutálním útoku zvětšit vzdálenost a zahájit obranu. Dle Fojtíka (1994) pokud se situace vyvíjí ve výše zmíněných fázích, je možno fázi nejtvrďšího střetu zabránit pomocí protiopatření, kdy fázi vyhlédnutí oběti lze otupit tím, že žena navenek vykazuje sebevědomí a dostatek energie,

což možného útočníka odradí. Když se přesto útočník přiblíží, může se žena od něho vzdálit a voláním upoutat pozornost dalších lidí. Ve fázi pokusu o navázání komunikace má žena jakýkoli hovor rozhodně odmítnout. Při napadení odpovídajícím méně agresivní fázi má již žena energicky fyzicky zasáhnout. Kdykoli cítí, že to situace vyžaduje, musí se snažit přivolat pomoc. Bude-li se napadená žena držet těchto zásad, dávka škodlivého stresu vzniklá ze střetné situace bude dozajista nižší, než u ženy, jež na podobný stres nebyla připravována vůbec.

Jeden z nejhorších stresů může zažít člověk, jenž se ocitl ve vazbě, nebo dokonce ve výkonu trestu odnětí svobody. I v případném vězení pomáhá adeptu bojového umění vzdorovat stresu jeho sebedůvěra získaná tréninkem. Jako nováček, který si oproti zkušeným recidivistům odseděl málo bude rovněž nucen k úsluhám, avšak vyjádří-li svou nevoli bude to méně často, než v případě bojácných a málo sebevědomých jedinců, kteří aby se zavděčili, plní každé přání těch hierarchicky výše postavených. Šikanující spoluvězeň raději zvolí cestu menšího odporu, než aby opakovaně nutil k úsluhám vězně, u kterého mu dá mnoho úsilí jej k něčemu přinutit - hrozí mu při tom ztráta tváře a autority. Student sebeobrany bude sice cítit při plném nepodrobení se nepřátelství, avšak po nějaké době na tom bude lépe než zmínění málo sebevědomí jedinci, ač bude ve výkonu trestu kratší dobu než oni. Společnost, a to i ta vězeňská, si váží více nepřátelských osobností, než přátelských osob, které posluhují bez reptání.

Opakem stresorů jsou *salutory*, mezi něž může patřit např. pochvala, pocit smysluplnosti, pocit naplněného vztahu aj. To vše je možné najít v dobrém kolektivu, tedy i v kolektivu, jehož hlavním pojátkem je studium bojových umění. Prevenci stresu by však měl předcházet pravidelný a účelný trénink, aby student jiu-jitsu měl o co své sebevědomí opřít. Pro řádné navštěvování tréninků jiu-jitsu a správné absolvování všech jeho prvků je však potřeba zejména dostatek vůle - tedy záměrného cílevědomého úsilí, směřujícího k dosažení vytčeného cíle. Slovo vůle souvisí se slovem volba, kdy se rozhodujeme mezi cíly a volíme nejlepší cestu k jejich naplnění (Gillnerová, Buriánek, 2003). Tak nám vůle může pomoci i ke zvládnutí našich emocí.

3 VÝCHOVA V ODDÍLECH BOJOVÝCH UMĚNÍ

Výchovné působení učitele bojových umění je stejně důležité, jako technické a metodické vedení. Trenér tedy musí mít mimo odborných i psychologické a pedagogické znalosti. Musí být pro své svěřence osobním příkladem, přitom by měl mít autoritu a schopnosti vytvářet takové prostředí, které sportovce zaujme a poskytne mu silné prožitky a pocit sounáležitosti s kolektivem. Využívá k výchovnému působení také treninkového kolektivu, tedy sociální skupiny, která má společné zájmy a cíle (Kolář, Kolář, 1982).

3.1 Typologie učitelů v oddílech vyučujících bojová umění

Každý člověk je neopakovatelná individualita. Svůj profil přenáší i na své okolí, a to o to více, je-li v nějaké vedoucí funkci. Trenér, či učitel bojových umění může být stejně jako každý jiný vedoucí autokrat, liberál, či demokrat.

Autokrat (diktátor) rozhoduje o všem, všechno zařizuje a řeší sám. Nesnáší odpor a se svými nejpokročilejšími žáky se proto často rozchází ve zlém. Zpravidla nemá zástupce, popř. jím ustanoví někoho bez vlastní iniciativy, jež se přesně drží jeho pokynů. Jeho oddíl funguje spolehlivě, avšak s odchodem takového vůdce často upadá až zaniká. Spíše než pro civilní využití bojových umění je tento typ vhodnější pro armádní výuku boje zblízka.

Liberál naopak činnost oddílu přizpůsobuje zájmům jeho členů a okamžitým nápadům. Nemá však žádný systém a mnohdy improvizuje. Většinou není pro své svěřence vzorem a ani je často moc nezná. Jeho zástupci jsou nuceni bez jasného vedení vést v jeho nepřítomnosti oddíl podle svých vlastních představ. Svěřenci se nenaučí pracovat systematicky a vynucují si jen tu činnost, která je baví - zbylé odmítají. Oddíl může existovat v podstatě beze změny i bez takového vedoucího. Najde-li se někdo vhodnější, nemá s převzetím oddílu obvykle problémy. Jedná se o nejméně vhodný typ učitele bojových umění.

Demokrat na rozdíl od autokrata naslouchá názorům i svých svěřenců. Dovede pochválit a raději používá odměny než tresty. Snaží se poznat členy oddílu i z jiných stránek. Má výcvikový plán, o vedení se bez obav a narušení koncepce dělí i se svými zástupci. Při studiu klasických (civilních) bojových umění jde o nejlepší typ vedoucího.

Je však nutno konstatovat, že žádný vedoucí není ve všech ohledech autokrat, liberál, či demokrat. Je spíše více, či méně vyváženou směsicí všech tří typů. Učitel bojových umění stejně jako jiní vedoucí musí být autoritativní, ale zároveň i v mezích možností tolerantní. Pořád něco dětem zakazovat není to pravé. Není dobré nedostatek autority dohánět neustálými zbytečnými povely. Naopak je vhodné přijmout fakt, že pochvala dělá divy a je velkým motivačním prvkem. Ono také skoro vždy je za co chválit. I když cvičenec nezacvičí celou obranu dobře, vždy je možno jej pochválit za některý z prvků, který se mu povedl. Na všechny působí i tato “necelá” pochvala velmi motivačně. Bohužel však existují i trenéři, kteří místo, aby vysvětlili cvičenci, jak techniku zlepšit, paušalizují bez bližšího vysvětlení “Ne, to je špatně!” a tím celá jejich pedagogická činnost končí. Ovšem je rozdíl mezi učením těch, kteří se chtějí učit a mezi učením těch, kteří o to vyloženě nestojí. Díky tomuto paradoxu např. umí civilisté, kteří dobrovolně začnou navštěvovat oddíl bojového umění, lépe sebeobranu, než policisté, jež nutí k výcviku zaměstnavatel, který neumí cvičící správně motivovat.

Učitelé učí bojová umění studenty různého věku a pohlaví. Nejtěžší je učit malé děti, a to zejména díky jejich živosti a zvědavosti. O něco snazší je učit v dospělých smíšených oddílech, protože jejich členové se snaží, a to ať již proto, že si tento styl vybrali dobrovolně, nebo proto, že vedle nich cvičí osoby opačného pohlaví. V některých klubech je zase možno spatřit jen čistě mužské cvičence - na nich je zase vidět, že přesně ví, co chtějí, nebo existují i čistě ženské oddíly - ženy berou výuku sebeobranu velmi vážně, vážněji, než muži. Žena praktikující bojová umění má realističtější představu o své síle a bojové kapacitě (Fojtík, 1984), a již to může vést k jejímu vyššímu sebevědomí. Je důležité, aby učitel, je-li jiného věku, či pohlaví než jeho svěřenci, věděl o obecných vlastnostech své skupiny co nejvíce relevantních informací

3.2 Sociální role učitele bojových umění ve společnosti

Ač si současné úpoly zachovaly s původními bojovými uměními řadu společných rysů, neslouží v současnosti ani tak k přemožení nepřítele, jako k duševnímu, zdravotnímu a fyzickému rozvoji cvičenců, ke zvýšení jejich odolnosti a zdatnosti (Fojtík, 1984). Změnou způsobu života při přechodu z rodinného prostředí do školy, změnou pohybového života doma v sedavý život ve škole je zdravý vývoj dítěte ohrožen a vyžaduje zvláštní pozornosti a soustavné péče, která se musí uplatňovat v celém výchovně-vzdělávacím procesu, tedy v soustavě školské, i mimoškolské (Bartošová, Bartoš, 1955). Poučení rodiče hledají pro své děti optimální pohybové aktivity a mnozí volí kluby zabývající se výukou bojových umění. V oddílech se pak setkávají děti neprůbojné a bojácné, jejichž rodiče napadlo, že by se při výuce bojových umění mohly otrkat, s dětmi až příliš sebejistými, agresivními a drzími (a přesto velmi pohodlnými), které přivedli rodiče v domnění, že se zde vybijí a doma se již budou chovat klidně. Mezi těmito dvěma extrémy stojí i skupina cílevědomých dětí, které se samy rozhodly pro studium bojových umění a přemluvily rodiče, aby jim to umožnili.

Takové složení klade značné nároky na trenéra, který musí být velkou autoritou se smyslem pro spravedlnost a zároveň chápajícím člověkem. Zatímco na tréninku dospělých je výchovný prvek nesrovnatelně menší, u dětí dosahuje obzvláštní důležitosti. Mnohdy je to poprvé, co se některé děti setkaly s řádem a disciplínou. Obojí sice u nich bylo vyžadováno již rodiči a ve škole, avšak zřejmě ne v dostatečné míře. Naproti tomu v bojových uměních může mít nedodržování pokynů a nařízení trenéra a nedostatek disciplíny vážné následky, které mohou vyústit i k velmi těžkým zraněním a to jednak přímo dítěte, které je nerespektuje, jednak i dítěte, které s takovým jedincem cvičí. Zejména se jedná o mladší školní věk, kdy se děti vyznačují živelnou a jen krátkodobě zaměřenou pozorností (Dovalil, 1992).

Cvičitel musí dětem neustále zdůrazňovat, co mohou a co nesmí a co je potřeba. Motivuje je pochvalou, v rozumné míře používá tresty. Každé neuposlechnutí pokynů, které vede k chybě, použije jako příklad s vysvětlením příčin a následků. Snaží se přimět děti, aby cvičily s každým tak, aby s nimi chtěl ještě někdy cvičit. Zdůrazňuje jim, že tím, že se daly na bojové umění, musejí umět překonávat i bolest, překážky a zdánlivě

neřešitelné situace. Učí je, že není potřeba poplakávat při malých bolestech, při prohrách. Že mají mít v úctě ty výše postavené (tedy ty, co chodí do oddílu déle) a ti zas naopak musí umět pomoci a poradit těm novým. Tento princip se v Japonsku nazývá sehai-kompai – starší-mladší a je příznačný pro celou japonskou společnost, ne tedy jen pro bojová umění. Mladším je vštěpována nepochybná úcta ke starším, o jejichž radách a pokynech nikdo nepochybuje. Podle Martina Poláčka, z pražského oddílu Kenkyukai, který odjel na stáž do Japonska studovat bojové umění naginatado, existuje český ekvivalent pro japonský princip sempai-kohai, a to údajně šikana (řeceno s trochou nadsázky). Mladší musí bez reptání poslouchat starší, posluhovat jim, vykonávat za ně práce, nemůže se sám rozhodnout, jak bude trávit svůj volný čas. Nicméně i tento princip je specifickou výchovou pro život mladého Japonce. Celá tradiční japonská společnost je již řadu staletí až do současnosti stavěna na bezvýhradné poslušnosti níže postavených vůči výše postaveným.

Bojová umění se liší od bojových (úpolových) sportů. Bojové sporty působí na výchovu jedince obdobně jako bojová umění, ale jen v určité míře. Ve sportech jde o soutěž a vítězství, což může někdy vést i k sebezohledňování hraničící se sobeckostí. V bojových uměních, zejména jiu-jitsu, jsou děti učeny, že nemusí nutně zvítězit ten silnější, že agresor může dopadnout hůře než objekt, který napadl a zejména že v zájmu vítězství je možno ustoupit. Kupodivu i výše uvedená nestejnorodá směs dětí se díky správné výchově „přetaví“ a dělá svému trenéru radost. Ty původně bojácné a zakřiknuté děti si již mnohem více věří, ty agresivní, drzé a přehnaně sebejisté zjistí, že existují tzv. mantinely a že není oblíben a ve výhodě ten, kdo je přehnaně útočný. Pohodlné děti se pak lépe umí donutit provádět i nepopulární činnosti. Těžší to má učitel u dorostenců, neboť u nich se již projevuje revolta proti autoritám. Nicméně zase může k výcviku využít vhodné motivace - např. jejich typickou snahu po sociální samostatnosti (Dovalil, 1992).

Tak se stávají oddíly bojových umění výchovnými prvky v dětském životě a jistou formou je pro život připravují. Děti, které vydržely déle do takového oddílu chodit, se lépe socializují. Ty zpočátku zakřiknuté již nemají strach z jednání s jinými lidmi, ty zpočátku agresivnější se umí lépe ovládat. Navíc výzkumy ukázaly, že „především u chlapců působí možnost sportovního využití v jejich lokalitě velmi pozitivně na utváření povahových znaků a jejich chování“ (Kraus 2001, s.131).

4 BOJOVÁ UMĚNÍ V PREVENCI SOCIÁLNĚ-PATOLOGICKÝCH JEVŮ

Jedinec se v určitém prostředí projevuje určitým chováním, přičemž chování vyjadřujeme jako smysluplnou odpověď na situaci, která má rovněž smysl (která zahrnuje všechny vnější projevy i vnitřní projevy subjektu, včetně jeho činnosti a reakce psychiky, které je také současně i odpovědí na minulé chování jednotlivce). Aby učitel bojových umění pochopil lépe chování svých svěřenců, měl by aspoň rámcově svou pozornost upřít jednak na analýzu příčiny chování daného subjektu - např. nezaměstnanost či chudoba jeho, nebo jeho rodičů, konflikty s okolím, patologické jevy v rodině aj., a také na terapii a prevenci. Některým sociálně-patologickým vlivům je také možno úspěšně čelit studiem bojových umění - jedná se zejména o rasismus, alkoholismus a jiné toxikomanie a v neposlední řadě kriminální delikvence (šikana, krádeže a věci s tím související - fyzická napadení, loupežná přepadení aj.).

4.1 Nezaměstnanost a chudoba

Nezaměstnanost je velkým problémem současné západní civilizace. V našich podmínkách však přece jen jakási nabídka pracovních míst je, byť poptávka ji značně převyšuje. Zaměstnavatelé - pokud neshánějí vyloženého odborníka - si mohou hojně vybírat z uchazečů, kteří projeví o práci zájem. Uchazeč o práci může uvést do svého životopisu i své záliby, tedy i studium bojových umění. Díky velké medializaci této problematiky jsou i laikům známy vlastnosti studentů bojové školy východního typu - samostatnost (bojuje každý sám za sebe), poslušnost a loajalita k hlavě organizace, uznávání starších, nebojácnost, dodržování pravidel a řádu, překonávání překážek, provádění nepopulárních činností aj. To může zaujmout budoucího zaměstnavatele, který hledá jednak poslušného, jednak samostatného a nebojácného pracovníka. Osobní pohovor pak může tyto vlastnosti individua potvrdit. Řádný student bujutsu by mohl na svého budoucího zaměstnavatele zapůsobit zprvu vyrovnaností a sebevědomím smíšeným s úctou, později i schopnostmi překonávat překážky. Studium bojového umění tedy může pomoci studentu nejen ve střetné situaci, ale i při jednání s jinými lidmi.

Chudoba jako společenský jev mnohdy vyděluje děti z chudých rodin ze společenského styku s jinými dětmi. Na vině mohou být lidé v okolí bohatších dětí - jejich rodiče, společenská vrstva, ve které rodina žije, stejně movití kamarádi.

Na studium bojového umění prvních pár let člověk v podstatě nic nepotřebuje, vyjma místa cvičení, vhodného oděvu a učitele. Výhodou je používání tradičního cvičebního oděvu, který se u japonských bojových umění nazývá „gi“. Ne úplný, ale častěji používaný název je „kimono“. Toto „gi“ bývá nejčastěji bílé barvy, jeho střih je tradičně jednoduchý, tedy v podstatě stejně vypadají gi značková i neznačková, stará, či nová. Ač na studium bojových umění není kimono v podstatě nutné (mimo judo a podobné styly), je vhodné je po studentech povinně vyžadovat v případě, objeví-li se v oddíle posmívání bohatých žáků ve značkových luxusních sportovních soupravách těm chudým, kteří cvičí oblečení jen ve starých teplákách a tričku. Ať již se přihlásí nějaké dítě z chudé rodiny do oddílu bojového umění, nebo ne, měl by učitel pranýřovat veškeré podobné dětské pošklebky a rozumnou formou vysvětlovat, že zejména v bojových uměních platí, že nezáleží na tom, jak bohatý je člověk majetkem, ale duchem, či osobními uznávanými vlastnostmi. Je-li žák šikovný a studium mu jde, později již nebude potřebovat pomoc učitele. Mezi dětmi (a nejen jimi) jsou uznávány ty, které jsou sebevědomé, ať již jejich sebevědomí pramení z čehokoliv. Bojové umění k sebevědomí přispívá a sebevědomý člověk nebývá na okraji společnosti.

4.2 Konflikty

Co se týká konfliktů jedince či skupin s okolím, za tou stojí především *agresivita*, což je tendence (připravenost) k agresi, tedy útočnému chování k jiné osobě, nebo okolí. Agrese může být individuální, nebo i společenská (násilné jednání velkých skupin, organizovaný zločin, terorismus). Může souviset s pudy (pudy úniku a útoku), s frustrací individua (t.j. setkání s překážkou - nastává, existuje-li silný rozpor mezi očekáváním, motivovaným silným přáním a skutečností, jak ji jedinec prožívá, resp. si ji vykládá jako ukřivdění), emocemi. a právě terapie zjitřených emocí může být prováděna v klubech bojových umění, nebo ještě lépe sportů. V bojových sportech, zejména ultimátních

zápasech s minimem pravidel, může "zdravá" agresivita "pod dohledem" trenéra, rozhodčího a lékaře napomoci jedinci k vítězství nad méně agresivním protivníkem. Nicméně i ta bojová umění, v nichž zápasy zcela chybí, mohou sloužit k uvolnění nahromaděné agrese pomocí stínových bojů a cvičení (úderů, kopy a jiné techniky jsou vedeny plnou silou bez soupeře do vzduchu, nebo do trenažerů - tzv. "aparátů").

Při konfliktech většina živočišných druhů - včetně člověka - reaguje buď útokem, nebo únikem. Dalo by se říci, že bojová umění v osobě jejich učitele připravují člověka na něco mezi těmito dvěma póly. Většinou je potlačován prvek úniku, avšak není doporučován ani útok. Napadený jedinec, správně praktikující bojová umění, tedy zpravidla neuteče a jen dává neokázale najevo svou připravenost k boji. Pak již jen záleží na útočníkovi, zda přehodnotí situaci a prvek úniku použije raději on (ve většině případů), nebo zda útok i se všemi následky riskuje. Neprojevuje-li však napadený patřičný strach, jenž útočník očekával, jde tento do útoku již s mnohem menší jistotou, než kterou oplýval na počátku konfliktu.

Jak již bylo v podstatě nastíněno, prevence agresivního chování také záleží na rodinné, školní i mimoškolní výchově a samozřejmě tedy i subkulturních vlivech. Dalo by se říci, že jedinec je tak agresivní, jako prostředí, ve kterém žije. Zjistí-li učitel, že jeho svěřenci mimo oddíl navštěvují i některou kriminálně-závadovou skupinu (extremistická hnutí, skupiny povyšující návykové látky nad jiné životní hodnoty, zločinecké bandy aj.), tedy zejména u žáků, trpících sníženou úroveň kognitivní komplexivity, měl by jim vhodně osvětlovat, v čem nebezpečí těchto skupin spočívá. Naopak by se je měl snažit více zaangažovat do nezávadového kolektivu svého oddílu, přičemž musí jen vhodně využít vlastnosti dospívajících „patřit do některé uznávané skupiny“. Bojová umění jsou pro mladé muže dostatečně přitažlivá na to, aby se jim při vhodné a pozitivní manipulaci (tedy manipulaci zaměřené na morálně vyhovující ideály lidské společnosti) zdály hodnotnější, než členství v rizikových skupinách mládeže.

Dle Lorenzovi biopsychické a psychofyzilogické koncepce (2003) je agrese instinktivní chování, související s genetikou a neurofyzilogií, spouštěné specifickými podněty. Živočiškové jsou dle něj vybaveni vrozenými tzv. sociálními inhibicemi (inhibice = překážka; útlum, zastavení, zadržování; zákaz) - tj. mechanismy, zabraňujícími destrukci

protivníka. Přijmeme-li tuto teorii, tak kupodivu čím déle člověk cvičí bojová umění, tím jsou u něj tyto inhibice větší - nezdá se např. z válečných veteránů, majících na svědomí lidské životy, stali časem velcí humanisté, brojící proti násilí vůbec. To ovšem neznamená že s růstem těchto inhibic klesá u adeptů bojových umění připravenost na konflikt. Důkladnou přípravou samozřejmě vzrůstá a při konfliktu pak k fyzickému napadení ani nedojde, neboť útočník vycítí, že by se naopak on mohl stát obětí soupeře připravenějšího, než předpokládal.

Jako jeden z důvodů agresivity bývá uváděno získání pozornosti okolí za cenu výstředního chování. Tuto pozornost může subjekt získat opět navštěvováním oddílu bojového umění, což - popravdě - i tak mnohý běžný člověk považuje za výstřední chování. Pokud je v oddíle či klubu výchovně pozitivně působící učitel (tedy oddíl není veden kriminálně-závadovým jedincem, sledujícím jen své vlastní cíle a ambice), dosáhl adept bojového umění své vytoužené pozornosti a přitom je vychováván v souladu se zájmy společnosti.

Agresivní osobnost s relativně stálými vzorci chování se rozvíjí na základě poruch socializačního procesu. Další způsob prevence agresivity u dětí je napravování takovéto defektní socializace, projevující se nedostatečným systémem únikové agrese, zapříčiněné rodiči, či opatrovníky dítěte, kteří dětskou agresi špatně kontrolují, nebo ve výchově nevhodně začleňují agresivní vzorce chování do systému regulace činnosti osobnosti, což může spočívat v posilování dětské agresivity, v nevhodných vzorech, popř. ve vlivech subkultur. Učitel musí neustále stanovovat mantinely a jasně sdělovat dětem, kdy je jejich chování přijatelné a žádoucí a kdy naopak nikoliv. Musí sám také působit jako pozitivní vzor.

Agresivitu u dětí může zapříčiňovat i zvýšená impulsivita, v níž jde o neschopnost odložit uspokojení svých potřeb, nebo i o snížené negativní (popř. naopak zvýšené) sebehodnocení (obě zvyšuje riziko delikvence). Bojová umění vyžadují přísný řád a mnohdy i řeholi - alespoň tedy během tréninků, což nutí děti k trpělivosti. V současnosti se často s nějakým řádem setká nevhodně vychované dítě až právě v oddíle. Toto setkání může vyřešit buď odmítnutím řádu a tedy odchodem z oddílu, nebo přizpůsobením se. Také cvičný boj, jež bývá součástí tréninku ve dvojici, může dítěti, které se považovalo za

nepřemožitelné, otevřít oči. Jeho konfrontace s faktem, že není tak dobré, jak si myslelo, resp. o sobě prohlašovalo, může sice rovněž zapříčinit odchod z oddílu, ač i tak s obdrženou lekcí uštědřenou jeho zvýšenému sebehodnocení, ale také v lepším případě i jeho narovnání na reálnou mez.

4.3 Patologické jevy v rodině

Rozvodovost v dnešní době, kdy je pouze jedna třetina rodin úplná nukleární, je rovněž fenoménem, který může dítě i dospělého zavést na scestí. U dětí je důležitá instrumentální a expresivní role rodičů, která souvisí se vzory. Chybějící rodič může u dětí vyvolat paternální či mateřské deprivace, dítě navíc může považovat za normální frustrační chování rozvedeného rodiče. Případný nenormální postoj rodiče k dítěti může způsobit škodu na jeho osobnosti - může vést k poruchám jeho sociální adaptace. Osobnost trenéra či učitele může částečně vzor, jež má obvykle dítě v rodičích, zastoupit. U bojových umění je to většinou učitel-muž, který může kladně ovlivnit dítě žijící jen se svou matkou. Jelikož naštěstí existuje i sice nižší, leč nezanedbatelné procento žen jako učitelek bojových umění, může být vhodné, aby takový oddíl navštěvovalo zase dítě žijící pro změnu jen s otcem.

Nejen výše zmíněné děti z rozvedených manželství, ale i rozvedený manžel, jež zůstal sám, může svou samotu, či negativní pocity (pocit vzteku, existenčního strachu aj.) překonávat při tréninku bojových umění. Dospělí již přicházejí do oddílů nějakým způsobem vychovaní a většinou - na rozdíl od dětí - na základě vlastního rozhodnutí (pokud to nemají určeno zaměstnavatelem, jako např. u různých ozbrojených sborů). V bojových uměních funguje zajímavý „samočistící prvek“, který zatím ještě nepříliš jasným mechanismem brání navštěvovat tréninky špatně vychovaným a asociálním jedincům. Není jim nijak zakazován přístup do oddílů, avšak obvykle vydrží jen velmi krátce a přestanou na výuku docházet. Je to patrně řád a disciplína, která je odradí. Kdo je zvyklý na pohodlný a nenamáhavý způsob života nemá často vůli k překonávání překážek a raději se jim vyhne již tím, že se tréninků nebude účastnit. Naproti tomu studenti bojových umění, kteří vytrvají a jsou vychovávaní stále více v tzv. „ideálech budo“, dle

kterých nezáleží na hmotných statcích, avšak na kvalitě člověka, mají. Zvýšenou odolnost vůči stresujícím faktorům. S přibývajícimi znalostmi také roste jejich sebejistota a projevuje se i v běžném životě. Mnoho lidí má tendenci při setkání s autoritativnějším jedincem uposlechnout a mohou tak být např. i v zaměstnání vmanévrováni nadřazeným do pozice, která jim nepřísluší. To souvisí s evolučním vývojem, neboť dominantní jedinec byl odjakživa brán jako možná hrozba a vedoucí místa obvykle i nyní zaujímají spíše agresivnější jednotlivci. Absolvent studia bojových umění již však nemusí pradávny pud, nabádající jej k podrobení se uposlechnout, neboť se sám stal díky studiu bojových umění dominantním jedincem. Jelikož lépe jsou společností ceněni lidé stojící si za svým názorem, než ti, kteří se snaží všem vyhovět, je možné že tento absolvent při vhodně zvoleném oponujícím chování může spíše získat. Výchova k sebedůvěře je patrně ten nejdůležitější cíl výchovy v bojových uměních. Tímto tato výchova připravuje adepty bojových umění i na lehčí překonávání (snášení) krizových situací v životě. Je možno využít i na první pohled z pedagogického hlediska těžko využitelnou techniku agrese – tedy možnost aktivního vybití. Je-li v krizi člověk, který se potřebuje uvolnit obdobným způsobem, pak právě k tomu jsou bojové a úpolové sporty vhodné (Žumárová in Kraus, Poláčková et al., 2001).

U dospělých a nejen u nich mohou mít oddíly bojových umění i funkci jakési komunity, která se zrodila na základě společně sdílených hodnotových orientací, víry, zájmů, priorit. Stejně jako u jiných komunit je zejména na celorepublikových či mezinárodních seminářích pro ně příznačné, že se jejich členové nemusejí znát a přesto se mohou spolehnout na to, že díky shodné artikulaci světa a vzájemnému porozumění najdou společnou řeč (Lorencová in Kraus, Poláčková et al., 2001). Tato subkultura se pak jedinci může z ontogenetického hlediska stát jakýmsi útočištěm. (Kraus 2001, s.132), nebo může poznamenat jeho životní styl, a to i značnou měrou. Navíc bojová umění poskytují jejich studentu dva protikladné elementy, které potřebuje socializovaný jedinec k životu – řád (etiketa, hranice, vzájemná úcta) a svobodu (prostor pro vlastní řešení situací při zápasech, sebedůvěra při konfliktu). Tato zdánlivě neslučitelná kombinace napomáhá k pozitivnímu celkovému rozvoji adeptů tohoto odvětví a připravuje je pro život v lidské společnosti.

4.4 Rasismus a multikulturní výchova v bujutsu

Co se týká historie bojových umění, soudí se, že jejich kolébkou byla před několika tisíci lety Indie, kde se jimi počala zabývat jedna z vyšších kast - bojovníci zvaní kšátriové. Z Indie se znalost bojových umění rozšířila do Číny, která mimo jiné sloužila střídavě jako vzor i nepřítel Japonsku. Japonci technickou stránku bojových umění zracionalizovali a spolu i s psychickou stránkou bojová umění přetransformovali ve vlastní verze. Jednou z těchto nejznámějších verzí je právě bojové umění jiu-jitsu, které se nakonec roku 1905 jako vůbec první z východních bojových dostalo do Evropy, přesněji do Anglie a německy mluvících zemí, a následně i roku 1910 do České republiky (Šíma, Krákora, 1944). Za jiu-jitsu následovalo opět japonské judo a karate, dále čínské kung-fu, resp. wu-shu, korejské tae-kwon-do a další bojová umění z dalších zemí, včetně např. Filipín a Izraele. Již z této cesty, kterou bojová umění urazila, plyne jejich multikulturní charakter. Multikulturní výchova je přitom jednou z nejúčinnějších zbraní proti rasistickým předsudkům.

Národy, které takto příchozí bojová umění přijaly, je samozřejmě částečně přetransformovaly dle svého prostředí a mentality. V současnosti např. u jiu-jitsu se mimo japonského pojetí vyvíjí i pojetí evropské a americké a také druhé nejznámější pojetí jiu-jitsu po japonském - jiu-jitsu brazilské, proslavené zejména rodinou Grácie. Řádný student východního bojového umění tedy nemůže být v žádném případě rasistou - musel by pominout asijské kořeny těchto umění, což by vedlo k omezení jeho studia, které by třeba v jiu-jitsu a jiných stylech, jež jsou vyloženě sebeobrané, mohlo zapříčinit dokonce jeho i prohru v případné střetné situaci, neboť především u komplexní sebeobrany je nutno rozvíjet všechny její složky. Nelze žádnou z nich, včetně historie a kulturních odlišností, pominout - některé techniky nejsou pro současnou Evropu vhodné, neboť její kultura je odlišná (např. útočník-Evropan se nerozpakuje oběť, která se právě brání přesile, napadnout zezadu).

V současné době díky rozvoji přepravních a komunikačních technologií, jazykových znalostí a rovněž díky relativnímu „bohatnutí“ části obyvatel České republiky není již velkým problémem pozvat si na různé semináře, nebo soustředění význačné držitele mistrovských stupňů, ať již závodníky, nebo hlavně učitele tzv. „od zdroje“, tedy z Asie. Méně obvyklý a pro jednotlivce v České republice zatím nákladnější způsob je

vycestovat za výukou bojového umění, na které se student specializuje, přímo do příslušné asijské země, kde obvykle bydlí v domácnosti mistra, nebo ve spartánském zařízení při škole zvoleného bojového stylu. Toto si však dlouhodobě mohou dovolit pouze lidé, kteří nemají v České republice žádné důležité závazky (včetně pracovních), nebo kteří jsou velmi dobře zajištěni a nemusí nad zmíněnými závazky přemýšlet.

Jak u první, tak obzvláště u druhé z obou zmíněných variant je nutno, aby se student dozvěděl něco o rozdílech v evropské i asijské (případně i jihoamerické) kultuře, a to zejména v oblasti mezilidských vztahů. Neznalost těchto rozdílů může způsobit nedorozumění, a to od malých humorných, až po ta fatální, která mohou neúmyslně zapříčinit i urážku autority mistra, jenž někdy může díky svému mezinárodnímu postavení i přetrhnout kontakty České republiky s příslušnou organizací mateřské země, z níž zvolené bojové umění pochází. Takovou situaci si někdo může nevhodně vyložit i rozdílem mezi rasami a začít nenávidět tu skupinu obyvatel, z níž ten druhý pochází. Je tedy zapotřebí bojové umění studovat nejen z hlediska jeho technik a taktiky, ale také i z hlediska národa, z něhož vzešlo. Některé chvaty dokonce nelze bez příslušné znalosti ani pochopit. Jako příklad uveďme obranu proti zbraním v jiu-jitsu. Zatímco v nejaponských zemích je spíše obvyklé blokovat a jinak atakovat paži, která zbraň svírá, což je většinou pravá, někdy levá, japonské pojetí je přesně opačné - páka se nasazuje cíleně na levou ruku, ve které zbraň není, neboť od japonského středověku až do počátku minulého století prakticky neexistovali v Japonsku leváci. Leváctví bylo považováno za nepřipustné a předpokládalo se, že tedy levá ruka jako vedlejší končetina je slabší a je tedy lehčí nasadit pákové techniky na ni, než na končetinu hlavní.

Asi nejmarkantnější rozdíl mezi oběma kulturami z hlediska výuky bojových umění (japonsky „bujutsu“) je v samotném pojetí výuky a ve vztahu učitel-žák. Asijský učitel bujutsu při výuce skoro nemluví, pouze předvádí techniku a tuto nepopisuje, ani nevysvětluje její principy. Cílem je na rozdíl od evropského pojetí, aby studenti v duchu rčení : „nejhodnotnější poznatky jsou ty zjištěné vlastní“ sami přišli na to, jak technika funguje a za jakých podmínek. Aby nový chvat byl jejich osobním prožitkem - jako zkušenost vlastního těla a vlastní mysli a tedy ne na základě zkušenosti učitele, což je sice cesta kratší, avšak méně hodnotná. Ale jelikož v Evropě je mentalita jiná, je asi v pořádku,

že Evropany učí zase zejména Evropané. I když asijský "pedagogický" přístup je samozřejmě v konečném důsledku pro vážného zájemce o bujutsu přínosnější.

Co se týká výuky japonských bojových umění, tak do nich se plně promítá hierarchická struktura japonské společnosti, kde již od školky, nebo spíše od raného dětského věku je člověku vštěpováno, že nadřízený je nezpochybnitelná autorita, kterou podřízený musí ctít a uposlechnout, neboť tato osoba díky své zkušenosti vidí věci pokročilejších a mnohem provázanějších vztazích, než osoba podřízená. v Japonsku si nikdo nedovolí urazit učitele po té, co předvede techniku, otázkou : "a co když?". O mistrovi zde nikdo nepochybuje. Když naznačí (předvede), že chvat funguje, všichni mu věří a nespekulují nad jeho případnou dysfunkcí. U nás je mnoho pochybovačů a proto je trenér nucen se neustále vzdělávat, aby na každou otázku typu "a co když ...?" uměl odpovědět. Zřejmě proto prý převládá v Evropě názor, že evropské a americké jiu-jitsu je údajně funkčnější než původní japonské.

S nastíněným názorem korespondují slova známého českého fotbalového reprezentanta a trenéra prvoligového fotbalového klubu Sparta Ivana Haška, který určité období působil v japonském fotbalovém klubu za město Kobe. Uvedl, že se na světě nenajde mužstvo, které by lépe plnilo pokyny svého kouče, než mužstvo složené z Japonců. Bohužel prý už ale jeho členové neudělají nic, co je nad rámec trenérova pokynu či příkazu. Japonci mají prostě v krvi úctu k autoritám a případná vlastní iniciativa by mohla být brána jako jejich zpochybnění. Na jednu stranu jsou díky tomu velmi výkonní, na druhou mohou místý i stagnovat, protože si nepřipouští, že by jejich nadřízený mohl učit něco nedokonalého. Proto i přes rozdílnost obou pojetí není třeba stydět se za své bojové umění ani před obyvateli země jeho původu.

Jak je zmíněno výše, Japonci učí již od nejútlejšího věku své velmi disciplinované děti, že je potřeba mít v úctě všechny výše postavené (v oddílech tedy ty, co jej navštěvují déle) a ti zas naopak musí umět pomoci a poradit těm novým. Je tedy naprosto nevhodné, aby během lekce držitel nižšího technického stupně poučoval držitele stupně vyššího, jak se velmi často stává na seminářích v České republice. Při jednání s Japonci je také potřeba důsledně dodržovat zásady etikety, zejména způsoby zdravení (rei). Podřízený zdraví dříve a s hlubší úklonou. Dívat se přitom přímo do očí se považuje za nezdvorné. Nikdo jiný než

mistr nemá právo vyučovat. Není tedy možno radit jiným, jak mají cvičit, když rádce sám nevede trénink. Pokud chce student navštěvovat určité dojo (v překladu „místo cesty“ - tj. základnu, kde se vyučuje bojové umění), měl by si přinést doporučení od jiného mistra. Obecně platí, že lépe je si přinést doporučení i od někoho neznámého, třeba i z jiné země, než doporučení žádné. Pokud bude chtít bojové umění v Japonsku studovat žena, musí se připravit na jiné postavení, než v Evropě. V této zemi se ženy nachází na hierarchickém žebříčku až za mužem. Pokud například muž s opilými kamarády přijde uprostřed noci domů, žena pijany nemůže vyhodit, jak by to asi udělala v České republice, ale naopak musí vstát a začít je obsluhovat.

Z výše uvedených poznatků je patrné, že japonský mistr by mohl být i znechucen typickým chováním evropských studentů, a to při různých situacích - například když po něm nezkušeně požadují, aby jim techniku, kterou při ukázce nepochopili, předvedl znovu a navíc vysvětlil - neboť neporozuměli jeho neverbálnímu odmítavému postoji. Stejně jako u některých jiných asijských národů většinou Japonci nevyjadřují přímo zápor, naopak pro vyjádření souhlasu existuje více způsobů (Budilová, Hirt, 2005). Pokud po Japonci něco vyžadujeme a on nám nechce vyhovět, vyjádří se vyhybavě - např. slovy „To budu muset ještě promyslet“. Po té se pokládá za neslušné, když odmítavou narážku tazatel nepochopí a za čas se Japonce zeptá, zda-li si věc již rozmyslel.

Mezi další prohřešky, kterých by se mohl Evropan při výuce dopustit a utržit tak doslova mezinárodní ostudu, patří smrkání do kapesníku - Japonci pouze popotahují, hlasité zvuky u nich nejsou prohřeškem jako u nás, dokonce při stolování je u nich běžné mlaskání a řihání. Také není vhodné příliš dávat najevo své emoce, neboť člověk tak ztrácí respekt a autoritu. Dále by Evropan neměl při jednání s Japoncem stát uvolněně - tedy odlehčovat jednu nohu (jako u starého vojenského povelu „pohov“), neboť to svědčí o jeho celkové nestabilitě, tedy i té duševní. No a samozřejmě naprosto nevhodné je při cvičení pokřikovat na mistra a požadovat po něm, ať přijde blíže něco vysvětlit. Jelikož on je autorita, je nutno postupovat přesně obráceně - pokud student o něco žádá, musí cvik přerušit, přijít za mistrem a po podřízené úkloně vznést požadavek, přirozeně až po té, co je mu věnována mistrova pozornost. Také je třeba mít na paměti, že mistrův úsměv nemusí být uvolněné gesto, může jen zakrývat jeho podráždění nebo rozpaky. V kostce řečeno - chce-li se Evropan vyhnout nedorozuměním, neměl by chování Asiatů posuzovat stejně,

jako chování Evropanů. I když zcestovalejší mistři (např. v České republice, známý letos šestasedmdesátiletý, japonský judista ze zakladatelské školy Kodokan - pan Toshikazu OKADA, 6. Dan) již poznali i evropské výukové přístupy a na počínání Evropanů na mezinárodních seminářích dnes pohlíží shovívavě. Takové poznávání jiné kultury působí oboustranně z hlediska případného rasismu osvětově.

V bojových uměních funguje zajímavý „samočistící prvek“, který zatím ještě nepříliš jasným mechanismem brání navštěvovat tréninky špatně vychovaným a asociálním jedincům. Není jim nijak zakazován přístup do oddílů, avšak obvykle vydrží jen velmi krátce a přestanou na výuku docházet. Je to patrně řád a disciplína, která je odradí. Kdo je zvyklý na pohodlný a nenamáhavý způsob života nemá často vůli k překonávání překážek a raději se jim vyhne již tím, že se tréninků nebude účastnit. I tak se občas stane, že na výcvik začnou docházet např. rasisticky zaměřeni skinheadi či opačně zaměřeni anarchisté. Na jejich přístupu ke cvičení je vidět i rozdílnost obou subkultur. Skinheadi obvykle přestanou kvůli cvičným zápasům jiu-jitsu navštěvovat již po druhém tréninku, neboť díky své mentalitě nejsou zvyklí na boj jedince proti jedinci, ale na přesilu - boj skupiny proti jednotlivci. Anarchisté si v tomto vedou lépe, boj jednoho proti jednomu jim nečiní potíže.

Další důvod, proč skinheadi nenavštěvují tréninky jiu-jitsu je právě multikulturní charakter, díky němuž občas studují bojová umění na jedné lekci příslušníci různých ras. Do zlínského oddílu jiu-jitsu již chodilo např. i pár Rómů, se kterými nebyly žádné potíže - patrně i proto, že jejich rodiče jsou ve Zlíně již starousedlíky z rodin pocházejících z první vlny rómské migrace do Československa. Také jej již od dětského věku navštěvovala dívka mongolského původu. I když ta od mala žije v České republice, i na ní je patrný rozdíl v přístupu k výuce bojových umění. Zatímco ona příliš při výkladu a vysvětlování principů jednotlivých technik nedává pozor, přesto pak mnohdy zacvičí daný cvik jistěji a rychleji, než ostatní. Přes veškeré inovace a proudy je tedy stále z jiu-jitsu patrné, že je produktem „šitým na míru“ Asiatům.

V současné době probíhá ve světě studium bojových umění na multikulturní úrovni. Díky otevřeným hranicím není výjimkou, že se na seminář věhlasného mistra sjedou studenti z okolních zemí a cvičí spolu - nezáleží na barvě pleti či zemi původu.

Dokonce ani jazyková znalost není nutná, pokud studenti ovládají terminologii příslušného bojového umění - např. u jiu-jitsu japonské názvy jednotlivých technik.

Multikulturní politika je asi nejdůležitějším a nejúčinnějším nástrojem boj proti rasismu. Díky současnému multikulturnímu přístupu se studenti bojových umění, kteří berou studium vážně, ztotožňují s tzv. „ideály budo“, dle kterých více než na čemkoliv jiném záleží hlavně na kvalitě člověka. I když multikulturní přístup je ve světě relativně novým principem, přeci jen může student v Evropě nejdříve usazeného východního bojového umění - tedy jiu-jitsu - s hrdostí prohlásit, že vzájemné obohacování evropské a japonské kultury probíhá v rámci jím navštěvovaného bojového umění jiu-jitsu již od počátku minulého století - od roku 1905 - a multikulturní výchova v tomto specifickém odvětví má již dlouhou tradici.

4.5 Alkoholismus a toxikomanie

Celosvětovým společenským trendem, potažmo cílem, je snižování škod způsobených lidmi užívajícími návykové látky. Na současnou (nejen) českou společnost působí řada sociálně-patologických jevů, což jsou veškeré nežádoucí společenské jevy, které se odlišují od běžného chování. Alkoholismus je sám o sobě jen jedním ze sociálně-patologických jevů, ale velmi výrazně se podílí téměř na všech ostatních sociálně-patologických jevech. Snaha o eliminaci, či aspoň zmírnění alkoholismu zatím stále nevede ke kýženému cíli, spotřeba alkoholu spíše stoupá, stejně jako protiprávní, či protisociální jednání lidí, kteří ho nadužívají. Vykopalová (2002) např. uvádí, že násilné trestné činy jsou ovlivněny z jedné třetiny alkoholem. Ve skutečnosti to bude možná i dvakrát více. Z praxe je autorovi této práce známo, že téměř každý člověk, který se octne v policejní cele kvůli běžnému přestupku, či lehčímu trestnému činu (krádeže, ublížení na zdraví, domácí násilí apod.) je pod vlivem alkoholu a za střízliva by stejné jednání patrně nespáchal.

Alkohol je patrně historicky nejstarší návyková látka, v historii původně používaná spíše v rámci rituálních obřadů (např. staří Summerové, Egypťané). Chemicky se nazývá etylalkohol, nebo etanol, jeho výroba probíhá kvašením. V malém množství může

organismus zdánlivě vzpružit. Nicméně pozornost, vnímavost a chápavost je otupena, a jelikož alkohol snižuje zábrany může mít i jakousi socializační funkci (začleňování nesmělejších jedinců do společnosti). Bohužel toto snižování zábran se může projevit i agresivitou a zvýšenou kriminální činností alkoholika. Časté a nadměrné užívání alkoholu vede k alkoholismu, což je vlastně chronické onemocnění (Prokop, Skaličková 1953), kterému mohou vzdorovat jen psychicky velmi silní jedinci. Alkoholismus je nemoc nevyléčitelná, alkoholik se jí může bránit jen důslednou a trvalou abstinencí. Alkoholismu však většinou propadají psychicky slabí jedinci, kteří se z něj jen těžko vymaňují k abstinenci. Jedná se o závislost, tedy zde soubor psychických (emočních, kognitivních a behaviorálních) a somatických změn, které se vytváří jako důsledek opakovaného užívání psychoaktivní látky. Potřeba alkoholu je u závislého člověka tak dominantní, že dochází na jeho vrub k omezení ostatních zájmů a potřeb, a to ač si závislý uvědomuje škodlivost alkoholu.

4.5.1 Příčiny alkoholismu

Na alkoholismus jedince má vliv jednak sociální model, do kterého se narodil, jednak genetická dispozice, jednak i osobnostní rysy. Nelze však ani podcenit sociální vlivy současného světa. Mnozí začnou užívat alkohol zpočátku jako protiváhu pracovního nebo studijního zatížení, u jiných mnoho let relativně úspěšnou prevencí pak často přebije nějaké sociální hledisko - např. propuštění starší zaměstnanci v předdůchodovém věku hůře hledají práci, než lidé mladšího věku, přičemž dle statistik je u propuštěných mužů po padesátém roce věku vyšší riziko sebevraždy, než u člověka zaměstnaného, a to zejména, přidruží-li se i ztráta životního partnera a zejména právě alkohol .

Dalšími příčinami alkoholismu v rámci sociálních vlivů jsou např. rozvodovost (rozvedený manžel a také i jeho děti mohou svou samotu, či negativní pocity překonávat požíváním alkoholických nápojů) a chudoba. Ta jako společenský jev mnohdy vyděluje lidi z chudých rodin ze společenského styku s jinými lidmi. Takoví lidé, například bezdomovci, pak nedostatek kontaktů s majoritní společností nahrazují požíváním levného, nepřiliš kvalitního alkoholu. Organismus je jím zatěžován a ve spojení s nuznými ubytovacími podmínkami, například spánkem v opilosti na holé zemi při nepříznivém počasí, vede

u bezdomovců často k úmrtí. Autor práce může z praxe svého povolání uvést, že při ohledání mrtvých bezdomovců je v jejich okolí většinou nalézáno množství obalů od alkoholu.

4.5.2 Sociální důsledky závislosti na alkoholu

Závislost na alkoholu vede ke zhoršení pracovní výkonnosti (horší koncentraci pozornosti, pomalost, nepřesnost a chyby, neschopnost dodržovat pracovní stereotypy), kterou si alkoholik sám nepřipouští. Dochází k jeho absencím, fluktuaci, nakonec i ke ztrátě zaměstnání a při dlouhotrvající nezaměstnanosti i ke ztrátě profesní role.

Rodinný život u alkoholiků trpí jejich afektivními výbuchy, ztrátou rolí a úcty. Dále jej nepříznivě ovlivňují poruchy potence a sexuální apetence alkoholiků, žárlivost, devastace vlastní rodiny materiální, sociální a psychická, což vede k jejímu rozpadu, nebo k závislosti i dalších rodinných příslušníků. Zvyšuje se riziko deprivace dětí.

4.5.3 Možnosti prevence prostřednictvím bojového umění

Alkohol je takzvaná „socializační droga“. Mnoho mladých lidí jej užívá proto, že poznali, že lze po jeho požití snáze zapadnout do kolektivu jiných lidí. V prvotní fázi způsobuje alkohol jakousi euforii - člověk se stává vtipnějším, ostatní - kteří jsou rovněž pod jeho vlivem - se pak smějí i méně povedeným vtípům. Tato euforie vzniká i díky příjemnému tělesnému pocitu, který je způsoben uvolněním svalů, které způsobuje alkohol. Uvolnění svalů se přenáší na synapse - nervová zakončení ve svalech, které pomocí centrální nervové soustavy přenáší libé pocity do mozku. Pokračující popíjení však příjemné pocity přehluší a nakonec zbudou jen nepříjemné příznaky opilosti.

Jakékoliv vhodné cvičení, v němž jsou střídavě protahovány a uvolňovány svaly, působí úplně shodně jako „rozumné“ množství alkoholu. Díky natažení a povolení svalů jsou rovněž stimulována synapse a pocit příjemného uvolnění a z toho pramenící mírné

euforie nastává také. Nejlépe údajně v tomto směru působí jóga. V bojových uměních se používají i cviky shodné s jógínskými - indický prazáklad všech úpolů je zde patrný. Záleží již jen na trenérovi, zda dávkuje protahování a uvolňování ve správné míře. Tímto způsobem může cvičenec docílit lepší nálady, včetně zmírnění depresivních projevů, které často k alkoholismu vedou, aniž by požíval tyto škodlivé látky.

4.5.4 Ostatní toxikomanie

Co se týká dalších drog, tyto jsou mládeží užívány zpočátku především pro jejich schopnost změnit stav vědomí a teprve později proto, že je organismus vyžaduje, neboť si na ně způsobil návyk. Změněné stavy vědomí však si však může cvičenec bojových umění přivodit i pomocí meditací. Praktikování meditací tak může studentovi jednak přivodit podobný účinek jako droga, jednak ušetřit zdraví a peníze. Meditace jsou již probrány v této práci ve stati o filozofických východiscích bojových umění (1.3.1). Mladí lidé se svou přirozenou touhou po poznání mnohdy užijí drogu právě jen ze zvědavosti, jak vlastně ten změněný stav vědomí na jejich mysl bude působit. Mají-li již zkušenost s meditacemi, dovedou si již stav změněného vědomí představit a je tedy naděje, že drogu za tímto účelem nepoužijí.

4.6 Šikana

Výraz šikana je patrně francouzského původu (chicane) a znamená zlomyslné obtěžování, týrání, sužování a pronásledování nebo i byrokratické lpění na liteře předpisů. Akademický slovník cizích slov chápe šikanu jako pronásledování, záměrné obtěžování, nespravedlivé obviňování, trestání, kárání atd. U mládeže jde především o vynucování úsluh až úplné ovládnutí oběti pod hrozbou fyzického trestání, neuposlechneli oběť příkazů svého trýznitele. Takto sebou manipulovat nechá většinou nesebevědomý člověk. Co se týká prevence proti šikaně v rámci ostatních sociálně-patologických jevů, tak zde mají bojová umění patrně nejlehčí úlohu. Mnohdy jen to, že je vrstevníkům studenta bojových umění jen znám fakt, že bojová umění cvičí, je vyřazuje z řad možných obětí

šikanování - předchází je jejich pověst. Občas se však najde někdo, kdo by mohl zkoušet, zda je tato pověst pravdivá. Jde-li člověk do střetu sebevědomě, což by adept bojových umění jít měl, k vlastnímu konfliktu ani nedojde, neboť agresor vyhodnotí jeho sebevědomí pro sebe jako nebezpečné. Právě na sebevědomí cvičenců bojových umění je zaměřen výzkum v závěru této práce.

4.7 Ostatní kriminální delikty

Nejčastějším kriminálním deliktem je krádež. Bojová umění díky svému filozofickému základu učí, že nezáleží na majetku člověka, ale na jeho vlastnostech a schopnostech. Okradený člověk, zejména navštívil-li zloděj jeho byt, nese trauma z narušeného útočiště. Mnohem větší trauma však způsobí okradenému loupež, při níž se na rozdíl od krádeže prosté dostane s protivníkem přímo do styku. U zkoumání viktimizace v souvislosti s bojovým uměním se jeho adepti učí již na 3. kyu (žakovský stupeň – zelený pás) tak zvané psychotaktické zásady vyloučení přepadu. Přepad může mít dvě různé formy – situační – jde o přepad, jehož vznik můžeme předpokládat a přepad ze zálohy – tj. nečekaný přepad, se kterým oběť nepočítá. Studentům bojových umění tedy jsou vštěpovány zásady, jak minimalizovat nebezpečí obou typů přepadu :

- nechodit ve městě těsně u zdi (ať jej nikdo nevtáhne do průjezdu),
- vyhýbat se opuštěným místům
- vyhýbat se podezřelým lidem a místům, kde dochází k jejich výskytu
- nechodit nápadně oblečený, výrazně na sebe neupozorňovat
- neukazovat u sebe dražší věci

Ve školách bojových umění se pak studenti připravují na střetné situace, a to včetně těch neočekávaných. Při zvládnutí základních obranných technik jsou tyto techniky procvičovány při modelových situacích, při nichž je obránce v určité nevýhodě, někdy i ve značné. Příkladem je tzv. mimoúrovňový boj, kdy jeden cvičenec jako obránce leží na zemi a druhý zůstal stát a útočí. Toto cvičení simuluje nečekané sražení na zem, kdy si oběť

uvědomí, že byla napadena až když leží. Běžného člověka může pozice na zemi zaskočit a dočasně jej zneschopnit, pro žáka oddílu sebeobrany je to běžná situace a student praktikující nějaký bojový styl má tedy velkou šanci minimalizovat negativní důsledky viktimity.

U oběti má prožívání újmy svůj průběh :

1, *šok* - jedinec je zaskočen kritickou událostí, poškozený jedná a cítí zmateně, uplatňují se obranné mechanismy, popření nebo netečnost.

2, *nastupující adaptace* - oběť se s událostí vyrovnává, zpracovává prožívané trauma, k události se prožitkově vrací, bývá pod vlivem smutku, odporu, pocitů viny.

3, *konečná adaptace* - jedinec dochází ke konečnému zpracování traumatu, jeho osobnostní založení se podílí na délce opětovného zařazení do pracovního a společenského života.

(Baštecký, 2006)

Tento průběh je přirozený i zvířatům, což může i člověk bez zoologického vzdělání spatřit při venčení psa. Je-li pes zaujat zjišťováním pachových stop a nevšimne-li si cizího psa, který na něj nečekaně zaútočí, provede pár zmatených úhybů a pak dle situace pokračuje útěkovou či útokovou reakcí. Neumí-li se pes rozhodnout, zda utéci, či zaútočit, dojde u něj k tzv. přeskokovému jednání a pokud je útok cizího psa na chvíli zastaven, pes může nelogicky přeznačkovávat stále totéž místo, očichávat nejbližší předmět a podobně (Mikulec, 2004). Po ukončení konfliktu je na jeho chlupech na krku patrně přetrvávající zježení, jehož postupný návrat do původního tvaru ukazuje stav nastupující adaptace. Fázi konečné adaptace pak poznáme podle toho, zda se při dalších procházkách psův ježí chlupy na téže místě, či nikoliv.

Konflikt je ve své podstatě údajně neutrální, přesto i ve zvířecí říši se mu snaží jedinci vyhnout, zejména pro jeho možné destrukční ukončení. I pachatel trestného činu, pokud není postižen nějakou formou psychopatie, si rozmyslí zaútočit na člověka, u kterého si pro jeho sebevědomí a suverenitu není jist, že vyjde z konfliktu vítězně. Tak může sebedůvěra získaná v kursu sebeobrany snížit viktimitu člověka a předejít jeho

viktimizaci. Opakuje-li se stresující podnět (v tomto případě střetná situace, a to ať již na tréninku, nebo v reálu) v nepříliš vzdálených časových obdobích a patřičných intenzitách, nastává na tento podnět adaptace, při níž se obnovuje rovnováha mezi jedincem, jistým způsobem vybaveným a motivovaným a prostředím. Účinná adaptace také předpokládá, že se jedinec ve střetné situaci dovede orientovat. Orientace je tedy kognitivní složka adaptace na okamžitou situaci (Souček, Jiránek, 1969). Pravidelný trénink, nebo opakování střetných situací (např. u policistů, kteří nejsou původně na střetné situace cvičeni, ale s četností jejich řešení si na ně stále více zvykají a přizpůsobují se jim) tedy vede k odolnosti jedince a napomáhá jeho autoregulaci v oblasti emocí. Pro napadeného má totiž velkou důležitost jeho emoční stabilita - na ní mnohdy záleží, jaký průběh může mít útok na naši osobu a jak se s tímto faktem vyrovnáme i v následném životě.

Na viktimizaci se podílí chování pachatele i oběti, reakce sociálního okolí a způsob přijetí role oběti. Dobře připravený student bojových umění se nehodlá smířit s přijetím role oběti a zcela jistě netouží po tom, aby ho jeho sociální okolí jako oběť vidělo.

Souvislost výuky bojových umění s penologií, tedy vědou zabývající se trestem, trestáním a výkonem trestu, spočívá ve třech oblastech:

- 1) možnosti být odsouzen za trestný čin, spáchaný při nepřiměřené obraně
- 2) postavením mezi ostatními vězni
- 3) vlivem vězeňských praktik na rozvoj bojových umění

§ 13 TRESTNÍHO ZÁKONA (Jelínek, Sovák, 1996) říká :

"Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící, nebo trvajícím útok na zájem chráněný Trestním zákonem není trestný čin. Nejedná se o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku"

Studentům bujutsu jsou pevně vštěpována pravidla legální a přiměřené obrany. Překročí-li však napadený hranice nutné obrany, kterou stanoví § 13 Trestního zákona, tedy je-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku, nebo je-li provedena po té, co přestal

trvat či hrozit útok, může být napadený - tedy původní oběť potrestán za řadu trestných činů, které mohou ze situace vyplynout. Jedná se o paragrafy uvedené v Trestním zákoně - zejména § 221- 224 - ublížení na zdraví a § 225 rvačka . Ten říká:

- (1) Kdo úmyslně ohroží život nebo zdraví jiného tím, že se zúčastní rvačky, bude potrestán odnětím svobody až na 6 měsíců.
- (2) Odnětím svobody na 6 měsíců až 5 let bude pachatel potrestán, je-li při činu uvedeném v odst.1 jinému způsobena těžká újma na zdraví nebo smrt.

U trestného činu rvačky soud postupuje tak, že hledí na všechny zúčastněné (měli by být minimálně tři) jako na viníky. V praxi se tento paragraf příliš nepoužívá a místo něj je ve stejných situacích užíván § 202 - výtržnictví, a to zejména v případech, kdy je jasné kdo je útočník a kdo napadený

I v případném vězení pomáhá adeptu bojového umění jeho sebedůvěra získaná tréninkem. Jako nováček, který si oproti zkušeným recidivistům odseděl málo bude rovněž nucen k úsluhám, avšak vyjádří-li svou nevoli bude to méně často, než v případě bojácných a málo sebevědomých jedinců, kteří aby se zavděčili, plní každé přání těch hierarchicky výše postavených. Šikanující spoluvězeň raději zvolí cestu menšího odporu, než aby opakovaně nutil k úsluhám vězně, u kterého mu dá mnoho úsilí jej k něčemu přinutit - hrozí mu při tom ztráta tváře a autority. Student sebeobrany bude sice cítit při plném nepodrobení se nepřátelství, avšak po nějaké době na tom bude lépe než zmínění málo sebevědomí jedinci, ač bude ve výkonu trestu kratší dobu než oni. Společnost, a to i ta vězeňská, si váží více nepřátelských osobností, než přátelských osob, které posluhují bez reptání.

Poměry ve vězeňství se odrazili i v některých moderních formách bojových umění, a to zejména použití nože. Při statistikách bylo zjištěno, že co se týká četnosti jak úspěšného použití nože, tak i úspěšné obrany, tak nejvyšší procento je právě ve vězeňských zařízeních. Tyto techniky jsou v současné době začleňovány do profesních obranných systémů. Tak paradoxně napomáhají k prevenci viktimizace i sami pachatelé trestných činů.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Výchova k sebedůvěře je patrně ten nejdůležitější cíl výchovy v bojových uměních. Tímto tato výchova připravuje adepty bojových umění nejen na případný fyzický střet, ale rovněž i na lehčí překonávání (snášení) krizových situací v životě. Vede však současná výchova v dnešních školách bojových umění skutečně k pozitivnímu rozvoji osobností studentů těchto odvětví?

5.1 Základní a dílčí problémy

Z výše uvedeného vyplývá základní problém, který nás nutí zamýšlet se nad tím, zda i nyní, v době relativního míru, kdy bojová umění nejsou tak důležitá, jako byla během japonského středověku po několik století občanských válek, napomáhají pozitivním vlastnostem bojovníka - tedy :

Projevuje se studium bojových umění (včetně jeho praktikování) u studentů přiměřenými reakcemi v konfliktních i běžných životních situacích?

V rámci základního problému vyvstávají další dílčí problémy, z nichž byly vybrány klíčové podotázky, kterými se budu ve výzkumu zabývat :

- Nevede studium bojových umění ke zvýšení agresivity studentů?
- Souvisí růst agresivity i s postupným zvyšováním technických stupňů (kyu a dan, rozlišených barvou pásu) daného odvětví?
- Závisí zbabělost, či agresivita na věku cvičenců?

5.2 Vymezení pojmů

Pro účely této práce rozumíme :

přiměřenou reakcí - řešení životních situací - ať již konfliktních, či jakýchkoliv vyžadujících samostatné rozhodování a sebezprosování - které jedinec řeší již jako student bojových umění

oddílem bojového umění - základní jednotku, v níž se vyučuje bojové umění (tedy oddíl, klub), v níže je hierarchie postavena minimálně na dvou úrovních - žák a učitel

adeptem bojového umění (bujutsu) - studenta, žáka, cvičence, ale i trenéra, učitel, mistra - všechny, kteří v praktické i teoretické rovině praktikují bojová umění, a to prokazatelně - tedy minimálně pravidelnější docházkou na trénink či výuku bujutsu

agresivitou - útočností, tendence napadat jiné, dominovat jim, nepřipustit postoj, názor, či úhel pohledu jiného subjektu a prosazovat pouze ten svůj

technickým stupněm - dosažením vyšší úrovně praktických technických i teoretických znalostí, prokazatelně ověřených zkouškou

věkem cvičenců - rozdělením cvičenců dle věku na děti ve věku 6-14 let, mládež ve věku 15-30 let, neboť dle Velkého sociologického slovníku (1996) se v našich podmínkách se mládež uvažuje většinou od 14 - 15 let, kdy končí povinná školní docházka, do 30 let, kdy jsou završeny dílčí procesy sociálního zrání u všech skupin mládeže.“ a dospělé (nad 30 let) - toto dělení podle věku odpovídá skladbě cvičenců současných oddílů bujutsu.

5.3 Východiska problému - analýzy dostupných studií

Klasik a přední vědec českého jiu-jitsu - MUDr. Bedřich Krákora (1944) uvádí, že jak se bude po napadení člověk bránit, to nezáleží na jeho tělesné síle a obratnosti, ale hlavně na jeho duševních vlastnostech, na síle jeho charakteru. Bojácnému a zbabělému člověku nebude nic platná sebevětší síla, když ve skutečném nebezpečí bude zachvácen hrůzou, která mu znemožní rozumné a vzhledem k dané skutečnosti účelné jednání. ... Sebeobranný systém může způsobit i změnu charakteru. Naučení se obranným chvatům

s sebou přináší pocit sebevědomí a jistoty Sebeobranný systém může mít pro praktické použití cenu jen tehdy, když na možné situace člověka připraví nejen tělesně, ale i duševně. Duševní příprava spočívá v nacvičování zákroků takovým způsobem, aby situace byly co nejpodobnější skutečnosti. Pěstování jiu-jitsu má má kladný význam pro vývoj duševních vlastností, jako je sebekázeň, odvaha, soustředěnost a pocit odpovědnosti. Všechny úpolové sporty vůbec mají neobyčejný význam pro formování charakteru a bystření smyslů. Adept jiu-jitsu musí být chladnokrevný a duchapřítomný člověk. Musí si udržet sebedůvěru i v situaci zdánlivě beznadějně a sebedůvěru soupeře se snaží rozleptávat. Chladnokrevnost, duchapřítomnost a sebedůvěra jsou vlastnosti vrozené, do jisté míry se však dají vypěstovat.

Dle současného českého polyhistora bojových umění - Doc. Ivana Fojtíka (2006) - jako jeden z prvků, jež bojová umění přinášejí, se většinou uvádí úprava úrovně sebevědomí a sebehodnocení. Rozvoj sebedůvěry a sebekázně patří do subsystému funkcí bojových umění v rozvoji osobnosti. V psychické sféře vedou bojová umění k uvolnění tenzí, úzkosti a strachu, napomáhají i tvorbě optimální úrovně pozitivní sebepředstavy. V celém výcvikovém procesu v bojových uměních se jedná o vyvážené působení na tělesnou i duševní složku člověka. Zpočátku jde o fyzickou zátěž souběžně s působením na morální a volní vlastnosti cvičenců tak, aby se v těchto sférách dosáhlo pozitivního posunu. Celý výcvikový proces je provázen pozitivním přístupem, tzn. zpevněním vize osobního cíle ve smyslu „ano, dokážu to“ se snahou zcela potlačit negativní projekce („toto nejspíše nedokážu“). Subjektivní vliv bojových umění se odehrává s růstem bojové dovednosti, kdy si jedinci s nízkou úrovní sebehodnocení uvědomí, že jsou schopni se ubránit, rozvinout účinné techniky i proti odporu protivníka. Mimo aplikaci pro sebeobranu se bojové umění musí chápat jako prostředek rozvoje sebedůvěry a sebedisciplíny i harmonizace s prostředím (Chi-hsiu - Matt, 1986 in Fojtík, 2006)

Adeptu bujutsu může poměrně často jít cvičení nácvičku o zdraví až o život, proto se mu tzv. „běžné“ strachy „běžného“ člověka mohou zdát malé. Se zvládnutím případné střetné situace souvisí sebevědomí individua. Opakuje-li se stresující podnět (v tomto případě střetná situace, a to ať již na tréninku, nebo v reálu) v nepříliš vzdálených časových obdobích a patřičných intenzitách, nastává na tento podnět adaptace, při níž se obnovuje rovnováha mezi jedincem, jistým způsobem vybaveným a motivovaným a prostředím.

Při správném tréninku bojových umění tedy sebevědomí roste, student je připravován na zvládnutí střetných situací, zvyšuje se jeho sebedůvěra a vzrůstá úroveň jeho aspirace - tedy připravenosti na úkol, který možná nikdy nenastane. Většina kriminálních si vybírá svou oběť mezi lidmi, kteří si neuvědomují své okolí, nebo vykazují znaky mentální, či jiné slabosti - jeví se jako snadné oběti (Dreeben, 1986 in Fojtík, 2006) - viz výše uvedené rčení francouzského mistra bojových umění Serge Le Clerka, že "Bázlivý člověk přitahuje pozornost".

Ve škole japonského šermu Katori mají přísloví : „Chceš-li být dobrým šermířem, musíš být nejprve dobrým člověkem“ (Fojtík, 2006), což působí i na vytvoření „klidné důvěry v sebe“ (Corbett 1980, in Fojtík 2006). Co se týká agresivity, tak s ní souvisí především intenzivní soutěživost, (v níž) je obsaženo jakési nepřátelství vůči druhým (Marhounová, 1987 in Fojtík, 2006). Z toho lze usuzovat, že „dobré lidi“ najdeme spíše v oddílech bojových umění, než bojových sportů. Bojové sporty, v nichž jde o soutěž a vítězství, působí na výchovu jedince obdobně jako bojová umění, ale jen v určité míře.

6 VOLBA DRUHU VÝZKUMU

V tomto průzkumu byl prováděn výzkum kvantitativní. Kvalitativní výzkum by mohl být na tomto výzkumném poli rovněž zajímavý, autor práce však využil své pozice prezidenta Federace jiu-jitsu, která je součástí Asociace bojových a duchovních umění České republiky a trenérům všech oddílů, v nichž je prováděna výuka podle jednotné koncepce vydal pokyn k rozdělení dotazníků členům a jejich vyplnění v této věci. Tak měla být zaručena jejich vysoká návratnost a výzkumný vzorek měl být různorodější.

6.1 Definice proměnných

6.1.1 Nezávislé proměnné:

- **japonské bojové umění zvané jiu-jitsu** (které bylo pro výzkum vybráno z celé škály desítek bojových stylů jako nejuniverzálnější sebeobránné, neboť obsahuje veškeré existující bojové prvky - jak údery a kopy, tak i porazy, páky, znehybňování, škrčení, tlaky na citlivá místa a obrany se zbraněmi i proti nim)
- **studenti praktikující jiu-jitsu ve Federaci jiu-jitsu**, která je součástí Asociace bojových a duchovních umění České republiky, věk od 9 let
- **jednotný zkušební řád** této federace, podle kterého postupuje výuka shodně ve všech oddílech

6.1.2 Závislé proměnné:

- dosažený technický stupeň jednotlivých respondentů
- věk respondentů
- subjektivní hodnocení situací jednotlivými respondenty

6.1.3 Pracovní hypotéza

Úkolem výzkumu bylo také zamítnout nebo potvrdit následující pracovní hypotézu:

Studium bojových umění vede k přiměřeným reakcím na životní situace (tedy ne k přehnaně bázlivým, či přehnaně agresivním reakcím):

- nezávisle na jejich věku

- závisle na dosaženém technickém (výkonnostním) stupni

7 METODICKÝ POSTUP

7.1 Návrh metody a techniky výzkumu

7.1.1 Metoda

Ve výzkumu jde o výzkum kvantitativní, tedy byla použita metoda tomu odpovídající - metoda explorativní, což je sběr dat za účelem odhalení jevů, procesů, vztahů (Maňák, Švec, 2005), konkrétně pedagogická metoda dotazování.

7.1.2 Technika

K výzkumu byla využita technika anonymního písemného dotazníku za účelem získání dat od respondentů (viz Příloha č. 1). Otázky v dotazníku mapují zvládací strategii respondentů během jejich životních situací. Nabídnuté odpovědi jsou odstupňovány od úrovně nejvyšší zbabělosti (spodní mez) přes relativně přiměřené reagování (uprostřed) po agresivitu (horní mez). Úrovně 1-5 odpovídají jednotlivým fázím strachu od nejtěžší po nejlehčí (Jiránek, Souček, 1969), úrovně 6-8 tzv. „zdravé“ - tedy společensky přijatelné - sebedůvěře, úrovně 9-10 pak přehnané agresivitě :

1. úroveň = hrůza až zhroucení (ictus)
2. úroveň = zděšení
3. úroveň = strach
4. úroveň = úlek
5. úroveň = obava
6. úroveň = neutrální pocity
7. úroveň = respektování druhé strany
8. úroveň = prosazování svého oprávněného požadavku
9. úroveň = ignorování
10. úroveň = agrese, útok

Respondenti vyznačili pod každou otázku, zda se jim podobná situace skutečně stala. V dotazníku se navíc vyskytuje i jedenáctá volitelná doplňková odpověď, která slouží:

- 1) u dětských respondentů k případnému ukojení nutkání k odlehčení výzkumu (aby nezatrhávali naschvál pro ně nejbizarnější odpověď, která neodpovídá skutečnému stavu)
- 2) k upozornění na případný problém, který se nečekaně skrývá pod množstvím dat (Maňák, Švec, 2004)

7.2 Výzkumný terén a výzkumný soubor

7.2.1 Výzkumný terén

Výzkumným terénem byly oddíly bojového umění jiu-jitsu, kteří patří do Federace jiu-jitsu ve struktuře Asociace bojových a duchovních umění České republiky

7.2.2 Základní soubor

Základní soubor byl tvořen všemi studenty bojového umění jiu-jitsu, kteří patří do Federace jiu-jitsu ve struktuře Asociace bojových a duchovních umění České republiky, ve věku 9-50 let, obou pohlaví a technických stupňů.

7.2.3 Výběrový soubor

Výběrový soubor bude obsahovat veškeré studenty, kteří se předem určeného dne dostavili na tréninkovou jednotku, aniž by jim bylo předem sděleno, že půjde o výzkum (jedná se tedy o základní soubor bez členů, kteří budou chybět z rozličných důvodů, jak tomu bývá na každé výuce - nemoc, školní a pracovní povinnosti, rodinné důvody a pod.)

7.3 Předvýzkum

Účelem předvýzkumu bylo ověřit srozumitelnost a správnost otázek v dotazníku tak, aby jej pochopily i děti. Předvýzkum proběhl elektronicky na české celorepublikové policejní síti Intranet. Zúčastnilo se jej deset respondentů – policistů studujících různá bojová umění.

8 REALIZACE

Úkony v terénu byly provedeny trenéry a učiteli jednotlivých oddílů. Předpoklad byl, že práce s dotazníkem bude jednotlivým členům trvat asi 15 minut. V jednotlivých oddílech probíhal v následujících fázích:

- 1) Informace o autoru výzkumu
- 2) Vysvětlení cíle výzkumu a informace o možnosti anonymity
- 3) Rozdání dotazníků a psacích potřeb
- 4) Pokyny k vyplnění dotazníků
- 5) Vlastní vyplnění dotazníků
- 6) Sběr dotazníků
- 7) Informace o tom, kde se bude možno dotázat na výsledek výzkumu
- 8) Poděkování a nabídka případné oplátky spolupráce

8.1 Zpracování dat

Data, získaná výzkumem, byla zpracována pomocí výpočetní techniky za použití programů T602Text (obdoba Wordu) a T602Tab (obdoba Excelu). Byly vyhotoveny výstupy ve formě textu i grafů.

9 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMU

9.1 Pracovní tým

Výzkum byl proveden studentem oboru Sociální pedagogika na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně Michaelem Königem. Podpůrný pracovní tým, určený pro rozdělení dotazníků respondentům, instruktáž k vyplnění, sběr a odeslání výzkumníkovi, vytvořily trenéři Federace jiu-jitsu ve struktuře Asociace bojových a duchovních umění České republiky - David Horák a Josef Osička

9.2 Plán - časový harmonogram

Plnění úkolů probíhalo v tomto časovém rozmezí:

- 1) Vypracování projektu – červen 2006
- 2) Provedení předvýzkumu - září 2006
- 3) Tisk dotazníků - duben 2007
- 4) Vlastní dotazování - duben 2007
- 5) Zpracování dat - duben 2007
- 6) Zpracování závěrečné zprávy - květen 2007

10 ZÁVĚRY Z VÝZKUMU

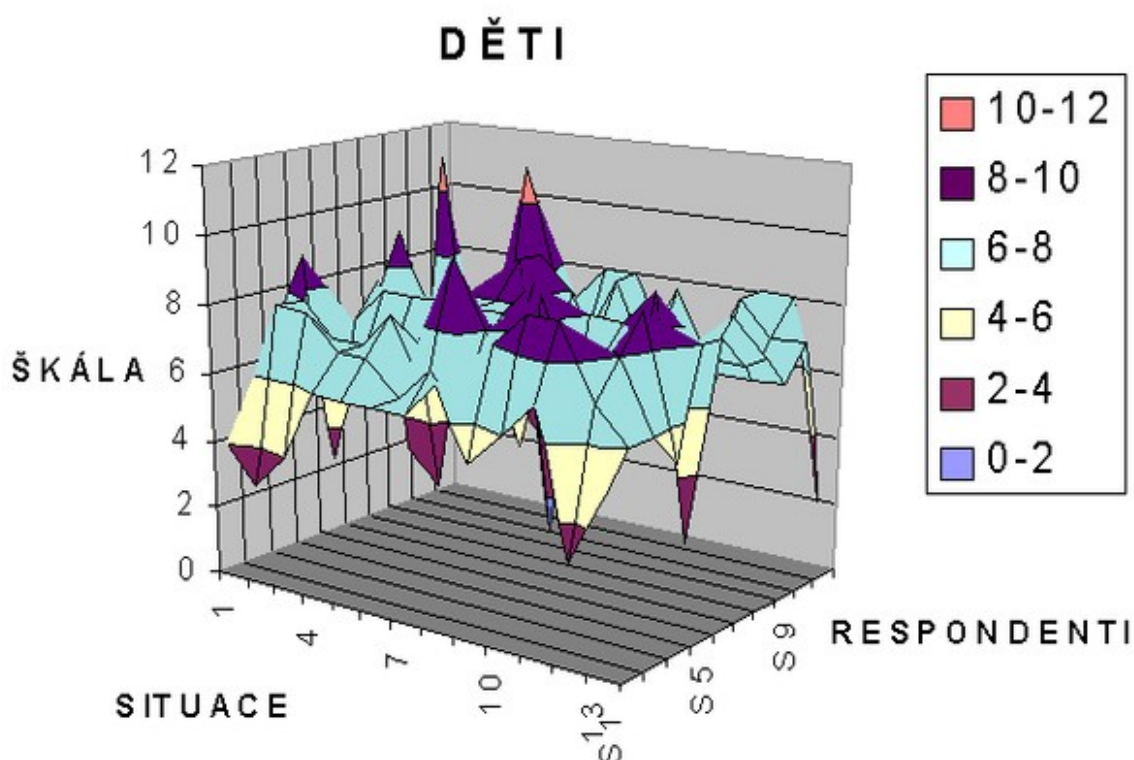
V rámci výzkumu bylo rozdáno do třech oddílů Federace jiu-jitsu šedesát dotazníků. Předpokládala se jejich velká návratnost, neboť vyplnění bylo členům nařízeno direktivně. Předpoklad se však nepotvrdil a zpět se vrátilo dotazníků čtyřicet.

10.1 Vliv věku studentů boj. umění při řešení konfliktních situací

Jak je patrné z následujících tří grafů, nachází se těžiště použité škály u všech tří věkových kategorií - dětí (do 14 let), mládeže (15-30 let) a dospělých (nad 30 let) v úrovních 6 – 8 (viz stat' 7.1.2), což potvrzuje hypotézu, že studium bojových umění vede k přiměřeným reakcím na střetné situace, tedy ne k bázlivým, či k přehnaně agresivním.

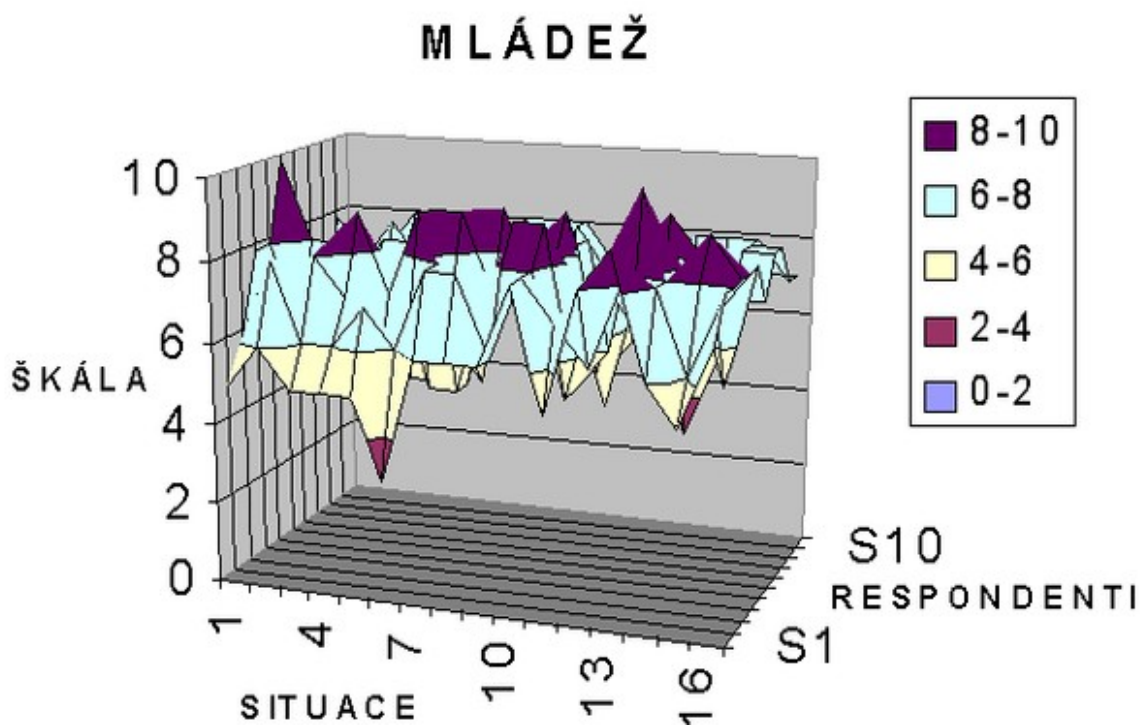
U dětí (graf č. 1) je zřetelný o něco vyšší rozptyl. Většina reakcí je v předpokládané úrovni, nechybí však menšina reakcí v nejnižší i nejvyšší úrovni. Některým dětem zkomplikovala test otázka týkající se lásky (č. 10), se kterou se díky věku ještě nesetkaly, proto v testu odpověděly pouze možností č. 11 (volná, nepředtíštěná odpověď).

Graf č. 1



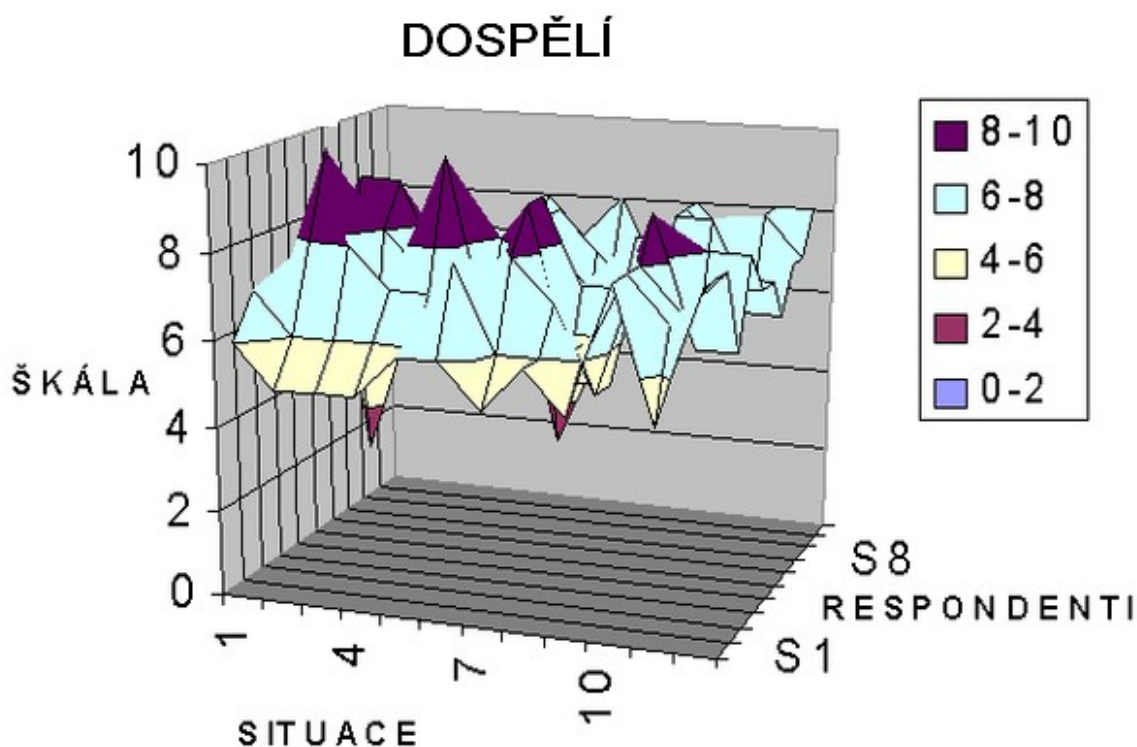
Na grafu č. 2, jenž vznikl z odpovědí mládeže, je rozptýl již menší, stále se ale objevují menší reakce v nižší, ale zejména i vyšší úrovni - některé z reakcí jsou tedy zatím ještě agresivnější.

Graf č. 2



Graf č. 3 se týká dospělých. Bázlivé reakce se v něm ukazují již jen ojediněle, oproti mládeži ubylo i agresivních reakcí. Největší podíl reakcí je v předpokládaném spektru úrovní 6 - 8. Většina dospělých, kteří se výzkumu zúčastnili, cvičí na rozdíl od dětí mládeže jiu-jitsu již řadu let. Z grafu je patrné, že počet jejich agresivních reakcí klesá. To koresponduje i s posledními třemi grafy, které ukazují jejich reakce v závislosti na technickém stupni - tedy i délce cvičení. Je škoda, že se výzkumu účastnily jen čtyři dívky - při tomto malém množství nemohlo být provedeno srovnání mezi oběma pohlavími. To je však dáno tím, že ženy ze své podstaty nepraktikují bojová umění v takovém počtu, jako muži.

Graf č. 3

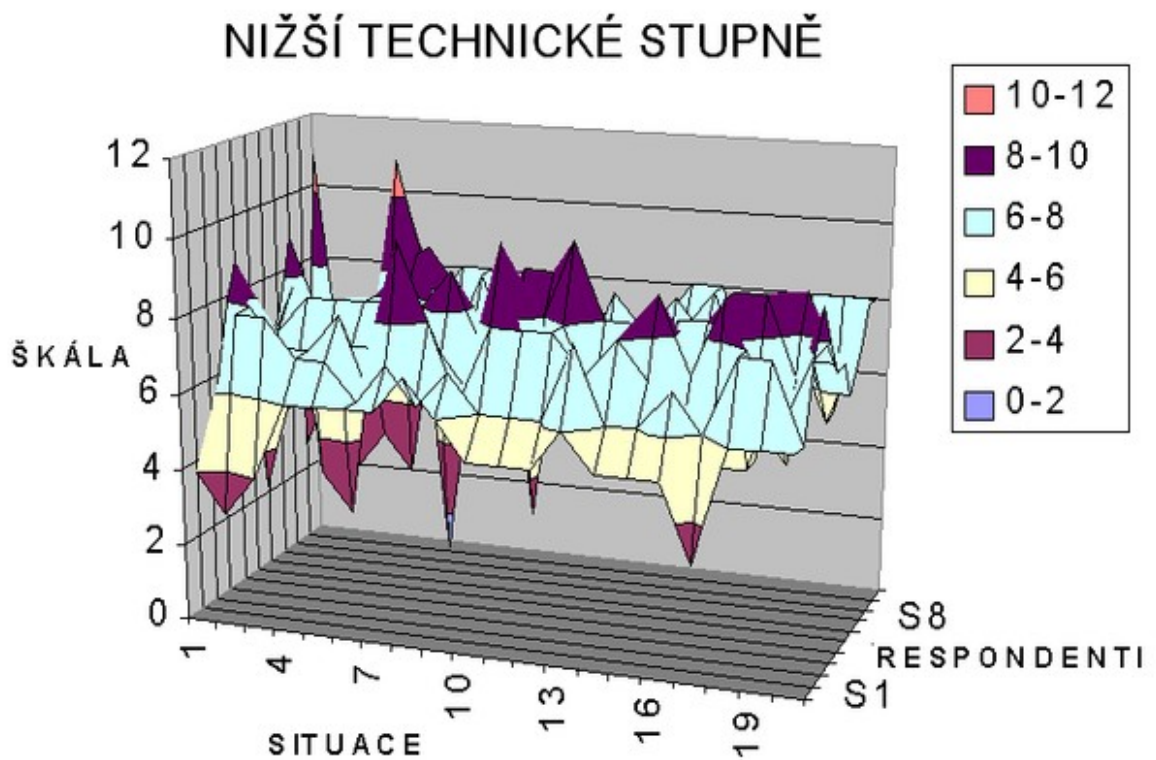


10.2 Vliv technické vyspělosti studentů při řešení konfliktních situací

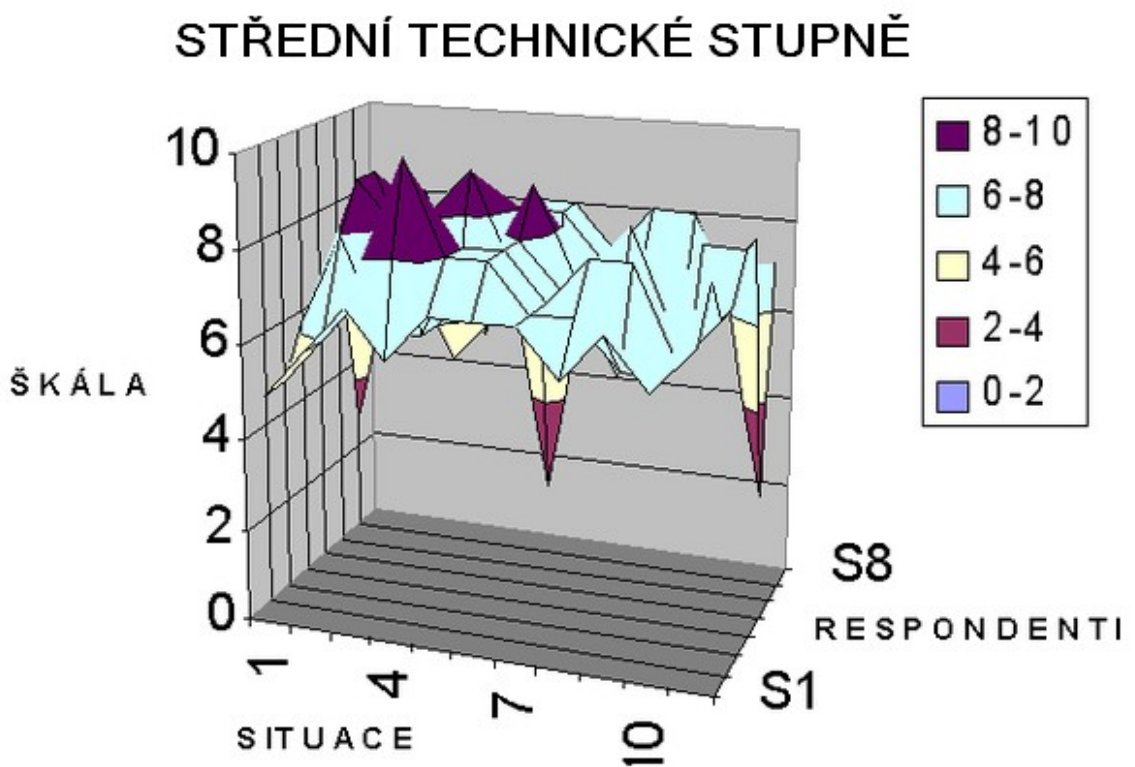
Technická vyspělost cvičence bojových umění se vyjadřuje většinou ve stupních kyu a dan. Pro účely této práce byli respondenti rozděleni na nižší technické stupně - t.j. začátečníky a mírně pokročilé (6. - 4. kyu, t.j. bílý, žlutý a oranžový pás), na středně pokročilé (3. a 2. kyu - zelený a modrý pás) a pokročilé s nejvyššími technickými stupni (1. kyu - 3. dan - hnědý a černý pás). I mezi dětskými respondenty se nacházeli cvičenci střední úrovně, mezi dospělými i úplní začátečníci.

Graf č. 4 je podobný grafu č. 1 - opět je zde těžiště ve společensky přijatelných úrovních 6 - 8, ale je zde i vyšší rozptyl. Shoda není náhodná - většina respondentů s nižšími technickými stupni byla v dětském věku. Podobně u grafu tabulky č. 5, většina středně pokročilých cvičenců patří do kategorie „mládež“. Vysoké technické stupně je možno prakticky dosáhnout až po mnoha letech tréninku, tedy pokročilí studenti bujutsu bývají obvykle i věkově nejstarší členové oddílů.

Graf č. 4

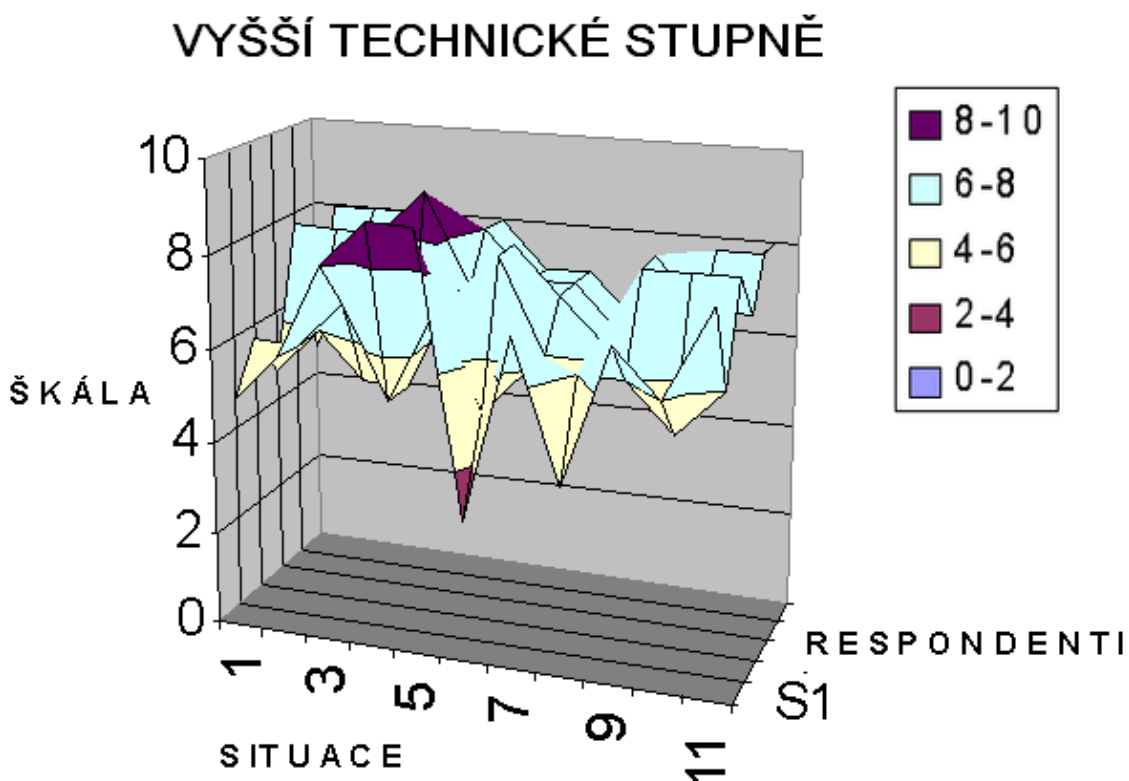


Graf č. 5



Graf č. 6 ukazuje, že nositelé nejvyšších technických stupňů v jiu-jitsu rozhodně nejsou agresivní, spíše jednájí ve střetných situacích přiměřeně, nebo dokonce opatrně. To se shoduje s obecnou představou mistrů bojových umění.

Graf č. 6



10.3 Shrnutí

Závěrem je možno konstatovat, že hypotéza byla zčásti potvrzena - studium bojových umění se (mimo jiné) u studentů projevuje přiměřenými reakcemi na střetné situace (viz stať 7.1.2), a to téměř nezávisle na jejich věku a částečně závisle na jejich dosaženém technickém stupni.

Na dílčí otázky výzkumu je možno odpovědět tak, že:

- studium bojových umění rozhodně nevede ke zvýšení jejich agresivity, ale právě naopak
- agresivita studentů klesá s jejich stoupající technickou vyspělostí
- zbabělost, či agresivita u studentů bojových umění jen málo závisí na jejich věku

ZÁVĚR

Tato práce, zejména její výzkum, překvapivě pro autora umožnila jednak jemu, jednak i respondentům (děti nevyjímaje), vytvořit, či uvědomit si postoje, jaké ve střetných situacích zaujímají, nebo jaké by chtěli zaujmout a zda jim k tomu skutečně napomohlo i studium bojových umění, či nikoliv.

Znalost bojového umění může být i prevencí patologických jevů v rodině, zejména těch, v nichž jde o domácí násilné projevy jednoho z rodičů. Učitel bojových umění by však měl neustále svým svěřencům zdůrazňovat, že řešit konflikt verbálním či fyzickým násilím není správné, avšak rovněž není správné nechat si neoprávněné násilí líbit. Člověk, neumějící čelit fyzickému útoku, se vyznačuje mnohem menší sebejistotou, než člověk, který ví, jak se bránit. Získá-li dítě k učiteli důvěru, může mu i sdělit to, co nikomu jinému neřeklo, tedy i třeba osvětlit případné patologické chování některého z rodičů, jež se druhý rodič bojí, nebo je neumí řešit.

Význam oddílů bojových umění při výchově mládeže a částečně i dospělých je určitě nesporný. Dokazuje to i fakt, že zakladatel moderního juda, Jigoro Kano, se v první čtvrtině minulého století stal díky své tělovýchovné koncepci japonským ministrem školství. Asiati mají přísloví: “Každý učitel je hoden svých žáků a každý žák je hoden svého učitele”. Bojová umění se po staletí cvičí hlavně proto, že bývají pokládána za „cestu“ (cvičí se v tělocvičnách zvaných “dojo”, což japonsky znamená “místo cesty”). Cesta je zde jiný ekvivalent pro výchovu a hlavně sebevýchovu, o které je známo, že se jedná o celoživotní proces. Pro někoho je to cesta životní, pro někoho jen cesta k odpoutání se od všedních starostí. Hlavní produkt výuky jiu-jitsu je naučit se být chladnokrevným a duchapřítomným člověkem (Šíma, Krákora, 1944). Také člověkem umějícím se postavit násilí dle moudrosti staročínských stratégů - tedy umět v zájmu vítězství i ustoupit a je-li to potřeba, tak jinému umět pomoci před prohrou.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. *Psychosomatická medicína*. Praha : Avicenum, 1993. ISBN 80-7169-031-7.
- [2] ČEDÍK, V., FIŠER, J., KNOBLOCH, F., PROKOP, J. Et al. *Psychiatrie a psychologie*. Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1953. ISBN 301-08-20-7732.
- [3] DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha : Karolinum, 1992. ISBN 382-61-92.
- [4] FELDMANN, H. *Kompendium lékařské psychologie*. Praha : Victoria Publishing, 1995, ISBN 80-7169-004-X.
- [5] FOJTÍK, I. *Duch budó*, Praha : Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.
- [6] FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. Praha : Olympia 1994, ISBN 80-7033-300-6.
- [7] FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha : Universita Karlova, 1984. ISBN 60-95-84.
- [8] GILLNEROVÁ, I ., BURIÁNEK, J. *Základy psychologie, sociologie*. Praha : Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-749-9.
- [9] HOŠEK, V. *Psychologie individuální odolnosti*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 75-45-03.
- [10] JANOŠ, J. *Zajímavosti z Japonska*. Praha : Albatros, 1986. ISBN 13-802-8.
- [11] JELÍNEK, J., SOVÁK, Z. *Trestní zákon a trestní řád*, Praha : Linde, 1996. ISBN 80-85647-57-5.
- [12] JIRÁNEK, F., SOUČEK, J. *Úvod do obecné psychologie*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1969, ISBN 84-06-08.
- [13] KONEČNÝ, Alois. *Slovník sebeobrany Ji-Jitsu*, Olomouc : Votovia, 2000. ISBN 80-7198-446-9.
- [14] KOUKOLA, B., MACHALOVÁ, V. *Základy obecné psychologie*. Zlín : Univerzita Tomáše Bati, 2004. ISBN 80-7318-176-2.
- [15] KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. *Karate*. Praha : Olympia, 1982. ISBN 27-030-82.

- [16] LANGLEYOVÁ, M., BUTTERWORTH, J., ALLAN, J. *Víry a vyznání*. Bratislava : Slovart, 1993. ISBN 80-7145-011-1.
- [17] LITTLETON, G., ROTEM, O. *Moudrost východu*, Praha : Balios, 1998. ISBN 80-7176-646-1.
- [18] LORENZ, K. *Takzvané zlo*. Praha : Academia, 2003. ISBN 80-200-1098-X.
- [19] MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno : Paido, 2005. ISBN-80-7315-102-2.
- [20] MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.
- [21] MIKULEC, V. *Poznej svého psa*. Český Těšín : Dialog 2004. ISBN 80-85843-00-5.
- [22] PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha : Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
- [23] SCOTT, D., DOUBLEDAY, T., COOK, H. *Zen*, Praha : Ikar, 2002. ISBN 80-249-0105-6.
- [24] SOUČEK, V., STAŇOVÁ, E., LINHART, M. *Vnitřní bezpečnost a veřejný pořádek*. Praha: Krizové řízení, Ministerstvo vnitra, 2005, ISBN neuveden.
- [25] ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *Džiu-džitsu*. Praha : Nakladatelství Jaroslav Tožička, 1944. ISBN neuveden.
- [26] TAMES, R., MOTOYOSHI, A. *Objevování Japonska*. Bratislava : INA, 1996. ISBN 80-85680-78-5.
- [27] VÁGNER, I. *Asijská bojová umění*. Praha : Naše vojsko, rok vydání neuveden. ISBN 80-85434-51-2.
- [28] WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů*. Praha : Naše vojsko, 1997. ISBN 80-206-0546-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | | |
|-----------|--|----|
| Obr. č. 1 | Graf škály u dětských respondentů | 81 |
| Obr. č. 2 | Graf škály u mládeže | 82 |
| Obr. č. 3 | Graf škály u dospělých respondentů | 83 |
| Obr. č. 4 | Graf škály u začátečníků | 84 |
| Obr. č. 5 | Graf škály u středně pokročilých | 84 |
| Obr. č. 6 | Graf škály u pokročilých | 85 |

SEZNAM PŘÍLOH

| | |
|-----------------|----------|
| Příloha 1 | Dotazník |
|-----------------|----------|