

# Obsah

## Část jedenáctá – přílohy

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Několik slov úvodem.....                                                                | 537 |
| 11.1 Dodatky z knihy Příručka sebeochrany MC-1 .....                                    | 537 |
| 11.1.1 Časová odlehlost signálů a reakční doba .....                                    | 538 |
| 11.1.2 Sledování cíle v zorném poli a trvání prosté reakce .....                        | 539 |
| 11.1.3 Alkohol a reakční doby .....                                                     | 540 |
| 11.1.4 Složitost situace a výsledky reagování .....                                     | 541 |
| 11.1.5 Reakční doba s volbou na standardní vizuální signál .....                        | 544 |
| 11.1.6 Měření času pádovou metodou .....                                                | 546 |
| 11.1.7 Teorie FIM .....                                                                 | 549 |
| 11.1.8 Jednočlenná FIM .....                                                            | 553 |
| 11.1.9 FIM pro prostou reakci na vizuální signál .....                                  | 553 |
| 11.1.10 Vliv únavy na výsledky měření prosté reakční doby .....                         | 554 |
| 11.1.11 Vliv délky čekání na signál a trvání prosté reakční doby .....                  | 555 |
| 11.1.12 Subjektivní pocit připravenosti reagovat a realita .....                        | 558 |
| 11.1.13 Signál a pozadí .....                                                           | 560 |
| 11.1.14 Dvočlenné FIM .....                                                             | 560 |
| 11.1.15 Dvočlenná FIM a vliv pozadí při expozici signálu<br>na trvání reakční doby..... | 562 |
| 11.1.16 Vliv vzdálenosti zdrojů signálů od sebe na reakční dobu.....                    | 563 |
| 11.1.17 Odtlumení a prostá reakční doba .....                                           | 564 |
| 11.1.18 Usnutí mysli při měření a v boji.....                                           | 566 |
| 11.2 Neúspěšný policejní zásah v pražském metru .....                                   | 569 |
| 11.3 Nutná obrana a její počátek .....                                                  | 576 |
| 11.4 Kdy sebeobranná situace končí? .....                                               | 581 |
| 11.5 Činí následný výstřel z obránce vraha?.....                                        | 587 |
| 11.5.1 O hodnotě svědectví .....                                                        | 595 |
| 11.6 Deset mýtů o palných zbraních v sebeobraně .....                                   | 599 |
| 11.7 Preskripce a predikce počtu palných zbraní a kriminality<br>v České republice..... | 608 |

|           |                                                                                |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.8      | Geneze zločinu a zločinců.....                                                 | 616 |
|           | Úvod .....                                                                     | 616 |
|           | 1. Jak lze čelit stávající kriminalitě .....                                   | 616 |
|           | 2. Poslední mez .....                                                          | 618 |
|           | 3. Druhy identifikací a chování subjektů.....                                  | 619 |
|           | 4. Subjekt převážně kvazisignální.....                                         | 619 |
|           | 5. Subjekt multisignální .....                                                 | 621 |
|           | 6. Svoboda lidského jednání.....                                               | 622 |
|           | 7. Struktura působení na kvazisignální nebo multisignální subjekt.....         | 625 |
|           | 8. Kultura, civilizace a jejich udržování .....                                | 627 |
|           | 9. Struktura vedení.....                                                       | 627 |
|           | 10. Chyby ve výchově dětí a jejich důsledky.....                               | 628 |
|           | 11. Chyby ve vzdělávání mladých lidí a jejich důsledky.....                    | 631 |
|           | 12. Vnitřní rozměr boje proti zločincům a zločinům.....                        | 634 |
| 11.9      | Společenství v boji se zločinem .....                                          | 638 |
| 11.10     | Sindefendologie a zákon .....                                                  | 657 |
| 11.11     | Střelba ostendivní.....                                                        | 683 |
| 11.12     | Příběh důchodkyně a možnosti jeho řešení ze sindefendologického hlediska ..... | 698 |
| 11.13     | Sindefendologie a antropometrická měření .....                                 | 710 |
| 11.13.1   | Srovnávání doby potřebné k realizaci různých událostí.....                     | 711 |
| 11.13.2   | Jak měříme .....                                                               | 711 |
| 11.13.3   | Začátek pohybu nebo bojové akce.....                                           | 712 |
| 11.13.4   | Konec pohybu nebo bojové akce .....                                            | 714 |
| 11.13.5   | Přesnost měření a jeho cíl.....                                                | 714 |
| 11.13.6   | Nevědomá decelerace .....                                                      | 716 |
| 11.13.7   | Pohyb prováděný finitně nebo průběhově .....                                   | 716 |
| 11.13.8   | Pokusné osoby a měření.....                                                    | 718 |
| 11.13.9   | Co plyne z videozáznamů, pohybových křivek a traceogramů.....                  | 719 |
| 11.13.9.1 | Rozdíl stínovaného a tvrdého úderu .....                                       | 719 |
| 11.13.10  | Chyby v tvaru provádění akce.....                                              | 720 |
| 11.13.11  | Signalizace úderů.....                                                         | 720 |
| 11.13.12  | Metoda P při studiu interakce Defo – Ato.....                                  | 724 |

|                 |                                                          |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----|
| 11.13.13        | Problematika měření reakčních dob.....                   | 726 |
| 11.13.13.1      | Reakční doba a její měření.....                          | 726 |
| 11.13.13.2      | Reakční doba na nestandardní signál .....                | 727 |
| 11.13.13.3      | Prodloužení reakční doby .....                           | 728 |
| 11.13.13.4      | Poslední změna zpřipravenění a reakční doba.....         | 728 |
| 11.14           | Produkce a řešení konfliktních situací .....             | 738 |
|                 | Úvod .....                                               | 739 |
|                 | Část 1. – Základní pojmy .....                           | 744 |
|                 | A. Situace a její cíl.....                               | 744 |
|                 | B. Účastník situace .....                                | 745 |
|                 | C. Kladné a záporné vlivy při dosahování cíle .....      | 751 |
|                 | D. Prostředky zásahu do situace.....                     | 752 |
|                 | E. Typy cílů .....                                       | 754 |
|                 | F. Identifikace.....                                     | 756 |
|                 | G. Typy situací .....                                    | 758 |
|                 | H. Dosahování cílů.....                                  | 759 |
|                 | Část 2. – Produkce situací .....                         | 760 |
|                 | J. Principy produkce a řešení konfliktních situací ..... | 760 |
| 11.15           | Poznámky k významu § 13 tr. zák. ....                    | 771 |
| 11.16           | Výměna aktivit a aktivitní řetězce .....                 | 778 |
|                 | Úvod .....                                               | 778 |
|                 | 1. Situace kooperační .....                              | 779 |
|                 | 2. Struktura aktivit a jejich výměna.....                | 782 |
|                 | 3. Vznik a předávání informací.....                      | 783 |
|                 | 4. Aktivitní řetězce.....                                | 784 |
|                 | 5. Vztah mezi aktivitními řetězci stejné funkce .....    | 787 |
|                 | 6. Vznik aktivitních řetězců.....                        | 787 |
|                 | 7. Některé důsledky existence aktivitních řetězců.....   | 790 |
|                 | 8. Nerovnoměrný vývoj aktivitních řetězců.....           | 791 |
|                 | 9. Křehkost aktivitních řetězců .....                    | 792 |
|                 | 10. Shrnutí .....                                        | 792 |
| 11.17           | Boj zblízka .....                                        | 798 |
| 11.18           | Výňatky z knih Tvrdý úder I a Tvrdý úder II .....        | 843 |
| 11.18.1 (1.12.) | Složky úderu a jeho účinek .....                         | 843 |

|                                                                                                          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 11.18.2 (2.0.2.) Úhoz stranou .....                                                                      | 846  |
| 11.18.3 (2.0.3.) Přímý kop stranou .....                                                                 | 850  |
| 11.18.4 (2.1.0.) Dodatková cvičení pro rozvoj pružnosti .....                                            | 857  |
| 11.18.5 (2.2.0.) Zpevňování úderových ploch.....                                                         | 859  |
| 11.18.5.1 (2.2.1.) Zvyšování odolnosti dlaně .....                                                       | 860  |
| 11.18.5.2 (2.2.2.) Zvyšování odolnosti pěstnice .....                                                    | 861  |
| 11.18.5.3 (2.2.3.) Zvyšování odolnosti paty .....                                                        | 861  |
| 11.18.5.4 (2.2.4.) Zvyšování odolnosti bříška chodidla.....                                              | 862  |
| 11.18.6 (2.2.5.) Zvyšování odolnosti úderových ploch<br>a celková fyzická příprava .....                 | 862  |
| 11.19 Žena, nebo mentální průprava?.....                                                                 | 864  |
| 11.20 Délka retenčního intervalu a úspěšnost útočné akce .....                                           | 874  |
| 11.21 Meditace bezpředmětová .....                                                                       | 931  |
| Bibliografie prací Ivana Špičky nebo Jindřicha Nováka ze sindefendologie<br>nebo mentální průpravy ..... | 949  |
| Poznámky z textu této knihy .....                                                                        | 965  |
| Význam některých odborných termínů.....                                                                  | 1184 |
| Literatura.....                                                                                          | 1232 |
| Epilog.....                                                                                              | 1239 |