

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ROZDÍL V AMATÉRSKÉM BOXU MUŽŮ A ŽEN**

Diplomová práce

Praha 2010

Zpracoval:

Věra Pihávková

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Venzara

## Abstrakt

Název diplomové práce:

Rozdíl v trénování mužů a žen v boxu.

Cíle práce:

Cílem mé diplomové práce je zjistit a popsat rozdíly v trénování mužů a žen v současném amatérském boxu v České republice. Protože tento sport není příliš rozšířený, ráda bych přiblížila problematiku tohoto sportu veřejnosti a případným současným trenérům.

Metoda:

Pro získání objektivních údajů o kondici jsem použila některé sportovní testy. Zpracována byla data ze čtyř testů, od šesti závodníků. Do tabulek byla zanesena všechna nashromážděná data a dle hodnocení zaznamenán výsledek. Jako další metodu sběru dat jsem použila převážně pozorování.

Výsledky:

Závěry a výsledky práce mohou být využity při tréninkovém procesu, především v oblasti zdokonalování technických či taktických činností jednotlivce, které jsou jedním ze základních prvků výkonu jednotlivce a modelování tréninku.

Klíčová slova:

Zápas, box, zatížení, rozdíl, způsob, ženy.

Abstract

Diploma work title:

Differences between male and female boxing training

Work's objectives:

The goal of my diploma work is to find out and describe the differences between men's and women's training in current amateur boxing in Czech republic. Because this sport branch is not very extended I would like to familiarize the public and eventual active coaches with the problems of it.

Method:

I used some sport tests to gain objective indications about fitness. Data from four tests taken by six contestants were processed. All the gained data were put into tables and the result was noted according to the rating. As another method of data gathering I mainly used observation.

Results:

The results and conclusions can be used at training process. Especially at improving one's technical and tactical activities which are one of the elements in performance and training compilation.

Key words:

Match, boxing, loading, difference, method, women.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Janu Venzarovi za odborné vedení práce, za praktické rady, za možnost využít jeho znalostí v této problematice a průběžné hodnocení diplomové práce. Dále děkuji za dobrou spolupráci na diplomové práci Mgr. Marku Šimákovi. Bez spolupráce s výše jmenovanými by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Venzary a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Příbrami dne 10. března 2010

.....

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení:      Číslo OP:      Datum vypůjčení:      Poznámka:

---

## Obsah:

1. Úvod.....	8
2. Teoretická část .....	9
2.1 Cíl práce.....	9
2.2 Box a jeho charakteristika.....	10
2.3 Všestrannost boxu.....	11
2.4 Historie boxu.....	12
2.4.1 Historie boxu ve světě.....	13
2.4.2 Historie boxu u nás.....	16
2.4.3 Vývoj ženského boxu.....	17
2.4.4 Vývoj ženského boxu ve světě.....	17
2.4.5 Vývoj ženského boxu u nás.....	20
2.5 Soutěže v boxu, váhové kategorie.....	21
2.6 Vybavení pro box.....	25
2.7 Box jako dopňkový sport .....	29
3. Praktická část.....	30
3.1 Anatomicko – fyziologické rozdíly mužů a žen ve sportu.....	30
3.1.1 Menstruační cyklus.....	35
3.1.1 Těhotenství.....	39
3.2 Technická příprava.....	43
3.2.1 Metodika úderů.....	44
3.2.2 Základní postoj.....	45

3.2.3	Střeh.....	46
3.2.4	Direkt.....	51
3.2.5	Hák.....	54
3.2.6	Zvedák.....	56
3.2.7	Závěr metodiky .....	59
3.3	Taktická příprava.....	59
3.4	Psychologická příprava.....	64
3.5	Modelovaný trénink.....	67
3.6	Strach, vítěz a poražený.....	67
3.7	Výživa.....	71
3.7.1	Hubnutí.....	72
3.8	Etika a pohled veřejnosti na box.....	73
4.	Testování.....	75
5.	Diskuze .....	80
6.	Závěr.....	84
7.	Seznam použité literatury.....	85

## 1. ÚVOD

Tak jako veškeré lidské počínání a snažení je motivováno pro dosahování stále lepších výsledků své činnosti, tak i box samotný, je dlouhodobě ovlivňován snahou o stále lepší výsledky v utkání. Tento ve skrze lidský faktor je obrazem i vývojem boxu, který od počátku své teoretické přípravy neustále hledal, hledá a bude i v budoucnu hledat stále nové a nové přístupy v oblasti teorie, které povedou ke zvýšení finálního produktu v boxu a tím i k vítězství.

Na tomto vývoji se podílí mnoho stálých faktorů, ale i faktory nové, jako je např.: lepší trénovanost boxerů, kvalitnější doprovodný program, ať již v podobě vydatné stravy a jejich doplňků, nebo rehabilitační a regenerační procesy, tréninkové podmínky a v neposlední řadě materiální a technické zabezpečení celoročního tréninkového procesu.

Ráda bych zde popsala svůj zkrácený příběh ze své dosavadní sportovní kariéry, ze které v této práci asi nejvíce čerpám. S tréninkem jsem začala v průběhu roku 2001 v Kick boxing klubu v Příbrami pod vedením trenérky Renáty Vesecké. Nezaměřily jsme se ovšem jen klasický box, ale také na kickbox. V tom jsem také začala soutěžit, kdy se mi podařilo na svém prvním turnaji v kickboxu v roce 2002 vybojovat 3. místo. Postupně jsem závodila čím dál častěji, jak v boxu, tak kickboxu, s poměrně dobrými výsledky a podařilo se mi v obou těchto sportech proniknout až do národního týmu.

Zde jsem měla velké štěstí, že se mi podařilo setkat se s dalšími výbornými trenéry, ať už to byl Mgr. Marek Šimák co se týče boxu, či Mgr. Dušan Macák z vedení kickboxerské reprezentace. Zkušenosti s těmito trenéry a hlavně s reprezentačními utkáními, či různými reprezentačními srazy a soustředěními mě coby závodnici velice obohatili a s postupně narůstajícími zkušenostmi jsem také dělala lepší a lepší výsledky. Prozatímním vrcholem byla



účast na Mistrovství Evropy v boxu žen v Dánském Vejle v r. 2007 a zlatá medaile z Mistrovství Světa v kickboxu z Olomouce z r. 2008. Dohromady tedy mám za sebou cca 50 zápasů v boxu i kickboxu, přičemž 37 vítězných.

Tuto mou dosavadní sportovní kariéru v současné době zbrzdilo mé těhotenství, avšak ráda bych se ještě coby závodnice pokusila o návrat na vrchol.

Avšak nejen coby závodnici mě tento sport velice nadchl a ráda bych vzhledem ke svým zkušenostem obohatila ostatní příznivce o různé novinky či výzkumy, kterých bohužel zatím nebylo mnoho vypracováno. Především, co se týče boxu žen.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit a popsat rozdíly v trénování mužů a žen v současném amatérském boxu. Pro zjišťování všech těchto rozdílů využiji šest závodníků, které budu testovat na reprezentačním soustředění boxu. O konkrétním výzkumu a testování se dočtete v dalších kapitolách.

Věřím, že se mi podaří touto prací shrnout dostatek informací, které by usnadnily trenérskou práci v kategorii žen v boxu ostatním trenérům a trenérkám a oslovily případné další zájemce o tréninkové vedení žen. Také bych chtěla přiblížit tento sport široké veřejnosti, ať již laické či odborné a docílit jejich objektivního pohledu.

V neposlední řadě bych ráda poukázala na to, že v loňském roce již Olympijský výbor zařadil ženský box mezi olympijské sporty.

## 2.2 BOX A JEHO CHARAKTERISTIKA

Box, dřívější název rohování, boj dvou soupeřů, při kterém se uplatňují pravidly povolené úderů pěstmi. Sportovní box vznikl v 18. století ve Velké Británii. Pravidla boxu stanoví Mezinárodní federace boxerů amatérů (AIBA). Jejich časté doplňky směřují především k ochraně zdraví závodníků. U nás muži boxují v deseti, mezinárodně v jedenácti hmotnostních kategoriích. V některých zemích je provozován kromě amatérského i box profesionální.

Box, ať se jedná o amatérský ring, nebo o zápasy profesionálů, má stále jednu a tutéž podstatu. Používají se stejné úderové techniky rukou i stejné obrany, povolené i zakázané techniky jsou stále stejné. Rozdíl mezi amatérským a profesionálním boxem tedy není ve způsobu vedení boje, odlišnost je spíše v jeho pojetí a rozložení sil, protože profesionální zápasy se boxují na mnohem více kol, zatímco amatérské na tři kola po třech minutách, vždy s minutovou pauzou. Velký rozdíl je také v tom, že amatérští závodníci mají povinnost dle pravidel mít při zápase ochranu hlavy v podobě boxerské helmy, mají předepsanou délku bandáží zápěstí, předepsanou velikost boxerských rukavic, chránič chrupu a suspensor. Naproti tomu v profesionálním ringu se s helmou nesetkáme, borci jsou svlečení do půl těla, na ruku mají bandáže obřích rozměrů a můžeme si všimnout suspensoru a chrániče chrupu.

Obr. 1 Profesionální box



## 2.3 VŠESTRANOST BOXU

Když se podrobněji zahledíme do boxu, zjistíme, že tento specifický sport je také velmi všestranný. Je zaměřen nejen na překonávání soupeře, ale nesmírně důležitá je příprava kondiční, ať už vytrvalostní, rychlostní a silová, také výbušnost, tělesná koordinace a celková pohyblivost. Při boxu se rozvíjí a posilují všechny svalové skupiny, udržuje se pohyblivost kloubů a páteře, zlepšuje činnost kardiovaskulárního systému a zvyšuje se vitální kapacita plic. Nesmíme také zapomenout na to, že box velmi obohacuje naši mysl a psychiku. Ač to zní pro někoho možná paradoxně, tak lidé, věnující se bojovým sportům, nebývají v osobním životě agresivní, neboť tyto sporty vedou jedince k sebeuvědomování a tím k seberegulaci, včetně regulace agresivních projevů.

Díky bojovým sportům jsou lidé v osobním životě mnohem klidnější a vyrovnanější, což jistě potvrdí každý, kdo se někdy těmto sportům věnoval. Vyšší fyzická zátěž při tréninku a napětí při cvičných soubojích v ringu vytváří stres a tím se zvyšuje emocionalita jedince, tedy i možnost agresivního jednání. V řízené záležitosti se jedinec učí regulovat své chování v rámci pravidel sportu a nepsaných pravidel chování v dané sportovní skupině. Navíc si lépe uvědomuje možné následky fyzické agrese. Boxeři jsou lidé, kteří ventilují napětí i vnitřní agresivitu při sportu a cítí se mnohem uvolněnější a psychicky silnější. Lidé, kteří se cítí silní, nejsou v osobním životě agresivní, neboť nemají potřebu si sílu dokazovat.

Nechci přímo tvrdit, že přivedením mladých výtržníků do boxerských tělocvičen by všichni naráz změnilí své chování. Ale z mnoha odborných psychologických materiálů vyplývá, že právě bojové sporty působí kladně při výchově mládeže od 12-22 let.

Pokud budu dále hovořit o sportování dětí a mládeže, je nutné uvést také ještě výchovnou funkci sportu. Cílem sportovní výchovy je přizpůsobení se nárokům sportovního života a

příspěví k rozvoji osobnosti sportovce. Tréninkové působení musí zahrnovat řadu úkolů sportovní výchovy. Patří sem regulace postojů ke všem jevům sportovního života, jako jsou soupeři, rozhodčí, funkcionáři, soutěž atd., dále ovlivňování interpersonálních vztahů jako rovnováha soutěžení a spolupráce, týmové cíle vyšší než individuální atd., také všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce, ve formě spíše podněcování než přímým formováním. A v neposlední řadě ještě utváření potřebných návyků, respektive zvyků, jako je režim dne, životospráva, hygiena, regenerace.

## 2.4 HISTORIE BOXU

O boxu je smýšleno jako o sportu novodobých dějin, opak je však pravdou. První zmínky o pěstních zápasech se datují do období zhruba 2000 let př. n. l., což dokládají nalezené sochy, kresby a rytiny. V troskách sumerské svatyně staré více než 3 500 let byla nalezena zobrazení bojujících mužů. V Egyptě byl box známý už před více než 4 000 lety. Od 23. řecké olympiády patří box k programu olympijských her (Miňovský 2006).

Box je právem olympijským sportem. Roku 776 př. n. l. byla poprvé do programu antických olympijských her zařazena ukázka utkání podobajícího se boxu a roku 688 př. n. l. byl box zařazen do programu her jako řádný sport. Box byl tedy v programu olympijských her sto let po jejich založení a prvního vítěze Onomastose, dělí od novodobých následovníků více než 2600 let. Takovou olympijskou tradicí se nemůže pochlubit mnoho sportů. Je tedy patrné, že box, zvaný také "šerm rukou" má tradici přibližně stejně dlouhou jako většina východních bojových umění (Miňovský 2006).

Box byl součástí nejtvrďšího sportovního zápasu historie, řeckého pankratia. Tehdejší pěstní souboje a současný box jsou velmi rozdílné. Ve starém Řecku se sokové bili holými

pěstmi, později si začali ovazovat ruce koženými řemeny a poté si pro větší potěšení publika začali vplétat do řemínků kovové destičky, kuličky a hroty. Ale už tehdy borci vynikali důmyslnými obranami či úhybnými manévry (Miňovský 2006).

#### 2.4.1 HISTORIE BOXU VE SVĚTĚ

Box jako sport a umění se od dob slávy Řecká na dlouhou dobu odmlčel. Pěstní souboje se staly formou zábavy na lidových slavnostech a pouťových zábavách. Opětovná doba slávy boxu začala koncem 17. století v Anglii. Za zakladatele boxu je považován James Figg, londýnský mistr šermu, který byl prvním propagátorem šermu beze zbraně, šermu pěstí. V roce 1719 se stal první mistrem těžké váhy. V Londýně založil Školu ušlechtilého způsobu sebeobrany, sestavil pravidla boxu a vytvořil základ moderního boxu tak, jak ho známe dnes. Ve středověku byl box součástí volného zápasu a vyučoval se v šermířských školách (Miňovský 2006).

V roce 1736 došlo k prvnímu zápasu o titul mistra světa mezi Figgem a mistrem Kentu Suttonem. Zvítězil J. Figg, stal se prvním neoficiálním mistrem světa a tento primát držel 15 let. Pokračovatelem J. Figga a dalším mistrem světa se stal Jack Broughton, který v mistrovském zápase usmrtil svého soupeře Stevensona. Na základě této tragické události byla v roce 1743 přepracována pravidla boxu do nové podoby. Reformy J. Broughtona zavedly do boxerských klání boxerské rukavice. Prvním oficiálním mistrem světa všech vah se stal v roce 1882 John L. Sullivan (Miňovský 2006).

V roce 1743 jsou vypracována první pravidla boxu „Broughton Rules“ Jackem Broughtonem a zůstávají v platnosti dalších sto let. Určovala box v rukavicích, tzv. muffers, ustanovení o ringu – velikosti čtverce, úloha sekundanta, zakázaných úderech atd.

V roce 1812 v Londýně je založen první boxérský klub na světě Pugilistic club, předchůdce boxérské federace (Stoklásková 2006).

V roce 1838 se box stává stále více populárním sportem jak v Evropě, tak i v USA.

V Anglii byla vydána nová pravidla boxu, London prize ring rules. Byly zde zakázány údery pod pás, zastavení boje v případě K.O. (knock out)

V roce 1843 Jack Broughton, nástupce Figga, založil svoji školu, kde učil boxerskému umění.

V roce 1866 světoznámý anglický sportovec markýz Marguss z Queensberry vypracoval přesná pravidla, která byla nazvána po něm a jsou s menšími obměnami v platnosti doposud. Rukavice se staly podmínkou, je zavedena délka jednoho kola na tři minuty, zavedeno bodování rozhodčími (Stoklásková 2006).

Stále se však některá utkání boxují až do rozhodnutí a to i ve vícehodinových utkáních. To nejdelší údajně mělo 106 kol.

V roce 1880 se konalo poslední mistrovství světa bez boxerských rukavic, bylo to v New Yorku mezi boxery Sullivanem a Foodem.

V roce 1904 na III. Olympijských hrách v St.Louis v USA byl box zařazen jako olympijský sport.

Od té doby se na boxerském trůnu střídalo mnoho novodobých gladiátorů a pravidla se ještě měnila. Zlatá éra boxu začala v Americe, s nástupem Jacka Dempseye na boxerský trůn. To bylo v roce 1919, box se začínal masově šířit do celého světa a jeho popularita prudce rostla.

V roce 1920 byla založena FBI, mezinárodní federace boxu

V roce 1925 se konalo 1. mistrovství Evropy v boxu ve Stockholmu.

V roce 1926 byla založena česká unie boxerů amatérů.

V roce 1946 byla v Londýně založena AIBA (Association International Boxe Amateur) s 22 členskými federacemi.

V roce 1951 pro zvýšení zdravotní bezpečnosti zavedla AIBA nové hmotnostní kategorie, a to lehkou welterovou do 63,5kg, a lehkou střední do 71kg. Doposud bylo v amatérském boxu 8 váhových kategorií.

V roce 1964 Cassius Marcellus Clay, alias Muhamad Ali porazil Sonny Listona při profesionálním utkání v Miami Beach v USA, kde tomuto zápasu přihlíželo 35 000 diváků.

Box se trénuje na celém světě. AIBA má 182 členských organizací a přes 2 miliony členů.

V roce 1970 byla založena EABA - Evropan amateur boxing association.

V roce 1974 se pořádalo první mistrovství světa v boxu pořádané AIBA a uskutečnilo na Kubě.

V roce 1984 AIBA zavedla super těžkou váhu, nad 91 kg.

V roce 1996 – na Olympijských hrách v Atlantě v USA - olympijskou pochodeň přináší na stadion Evander Holyfield - současný profesionální mistr světa v boxu a přebírá ji Cassius Marcellus Clay "Muhamad Ali", který se stal olympijským vítězem na OH v Římě 1960 a trojnásobným mistrem světa v profesionálním boxu. V Atlantě zapaluje olympijský oheň.

Olympijské hry v Sydney roku 2000 se zapisují do dějin našeho boxu.

Konečně český box zažívá úspěch, na který čekal téměř 20 let od posledních triumfů legendárních borců jako je Jan Heřmánek, Julius Torma, Jan Zachara, Bohumil Němeček, Josef Němec a Jan Franek.

Zde nepochybně bude zapsáno jméno Rudolfa Kraje a jeho získané stříbro OH a bronz z mistrovství světa (Stoklásková 2006).

## 2.4.2 HISTORIE BOXU U NÁS

První podobu boxu u nás nacházíme ve Veleslavíně. Z 16. Století nalezneme ve slovníku označení "pěstník" (z r. 1562 pěstník = znamená bití pěstí).

Za zakladatele Českého boxu je označován těžký atlet a vzpěrač Fridolín Hoyer, který si roku 1896 otevřel vlastní tělocvičnu.

První utkání u nás bylo v r. 1891 Hojer a australan Ch. Fengler.

V roce 1908 se konalo první vystoupení našich boxerů na Žofíně.

V roce 1913 se uskutečnilo utkání Jiří Hoyer a Joe Havelka. Po I. světové válce se tyto pánové stali hlavními propagátory spolu s Ing. V. Pondělíčkem.

V roce 1920 - se v Praze na Letné uskutečnilo památné utkání Joe Havelky a Františka Růžičky.

V roce 1921 byla ustanovena první unie boxerů profesionálů. Po Praze se box šířil v Kladně, Plzni, Liberci, Brně, Bratislavě, Olomouci, Zlíně a v dalších městech.

20.6.1925 byla založena Československá unie boxerů (ČUBA).

V roce 1928 se ČSR stala členem FIB, která byla předchůdcem dnešní AIBA.

Za první republiky byla organizace boxerských oddílů po župách v Čechách česká na Moravě moravskoslezská a na Slovensku slovenská.

Po osvobození v r. 1945 ukončil svou činnost profesionální box a rozvíjel se pouze amatérský. V současné době je v ČR základna cca 2 500 boxerů ve 44 oddílech. Boxeři ČR se pravidelně zúčastňují olympijských her, mistrovství světa, mistrovství evropy, a to jak v seniorských tak v juniorských kategoriích (Stoklásková 2006).



### 2.4.3 VÝVOJ ŽENSKÉHO BOXU

V roce 1720 se v Londýně konal první ženský zápas. V tomto zápase mohly bojovnice kromě úderů rukou užívat i údery kolen a kopání do všech částí soupeřčina těla. V zápase se mohlo používat jakéhokoliv škrábání, mlácení a přehozů soupeřky. Tento souboj skončil těžkými poraněními obou účastnic (Stoklásková 2006).

### 2.4.4 VÝVOJ ŽENSKÉHO BOXU VE SVĚTĚ

V roce 1876 se uskutečnil v New Yorku zápas mezi Nell Saunders a Rose Harland Hilustheather - bojovalo se o stříbrný podnos. Tento zápas byl později uznán prvním ženským zápasem v USA.

V roce 1880 se poprvé upravují pravidla boxu vzhledem k ženám.

V roce 1904 byl mužský box zařazen do programu novodobých Olympijských her. Při této příležitosti byla na této olympiádě předvedena i exhibice ženského boxu.

V roce 1920 vznikla Mezinárodní federace boxu - FIB. Tento rok se také box zařazuje jako součást duševního tréninku na dívčích školách v Bostonu. V roce 1954 Barbara Buttrick, současná prezidentka WIBF (Woman's International Boxing Federation), bojovala s mužem. Zápas byl přenášen národní televizí. Je považována za nejslavnější ženu historie ženského boxu. Barbara se narodila v Londýně. S boxem se poprvé setkala v patnácti letech. Jejím trenérem byl Len Smithen, který se později stává jejím manželem. Ve Francii poprvé ukazuje světu své boxerské kvality a to v patnáctikolovém zápase (jedno kolo 2 min.). Roku 1952

s manželem odcestovali do USA, kde vítězí v osmi zápasech v řadě a poráží šampionku v bantamové váze USA. Celkem odboxovala sto exhibičních utkání s muži a osmnáct profesionálních ženských utkání. S manželem zakládají boxerskou tělocvičnu a v roce 1960 porodila své první dítě - zde její kariéra končí.

Z 50.-60. let 19.století se dochoval i novinový článek "žen v ringu" z Berlína

V letech 1973 - 1987 Lady Tiger Trimiati začala boxovat od svých osmnácti let. Svoji přezdívku získala díky svému tetování přes celá záda - srst tygra. Během své kariéry odboxovala dvacet pět oficiálních zápasů, které všechny vyhrála. První titul mistryně světa lehké váhy získala v roce 1979. Byla velkou průkopnicí ženského boxu, boxovala spousty exhibičních utkání v zemích, kde ještě ženský box nebyl legální.

Mezi další průkopnice ženského boxu ve světě můžeme zařadit i Adrianu Delgado z USA, jejíž rodiče jsou původem z Mexika, Jackie Tanawandou, Catty Davis, Sue Carlson, Margaret McGregor atd.

V roce 1975 byla založena IFBA - Světová asociace ženského boxu.

V únoru téhož roku Eva Shain žádá newyorskou atletickou komisi o povolení stát se rozhodčím boxu. Týden poté dostává kladnou odpověď a je pozvána na zkoušky. Získává statut rozhodčího a první zápas, kde rozhoduje žena je na světě - 1976. O rok později 29.září 1977 byla rozhodčím v Madison Square Garden v zápase mezi Muhamadem Alim a Earniem Shaversem o světového šampiona boxu supertěžké váhy. Stala se tak první ženskou rozhodčí, která soudcovala souboj o titul mistra světa. Shain je také zapsaná v Guinnessově knize rekordů.

V roce 1975 obdržela Carolina Svendsen první zdokumentovanou boxerskou licenci v USA ve státě Nevada.

V roce 1976 v Californii byla udělena boxerská licence první ženě, byla jí Pat Pinela.

V roce 1977 - Cathy Davis boxuje proti Margie Dunson.

V dubnu 1978 proti sobě nastoupily Joan Marcolt a Debbi Kaufman.

V lehké váze to byl první amatérský zápas v Minnesotě. Zároveň zde byla započata éra AAU (Amater Assoviation Union), která působí na univerzitě v Minnesotě dodnes.

V roce 1982 se Jill Lafler soudí a následně prohrává spor o změnu regulí pro ženský box. I když tento spor Jill prohrála, otevřela tak mnoho očí odborné i široké veřejnosti a pravidla ženského boxu začínají být více diskutována.

V roce 1993 Dallas Malloy jako první podává návrh, aby ženský box byl zařazen na Olympijských hrách.

V roce 1997 se koná v USA první národní šampionát v amatérském boxu žen.

V březnu 1999 se koná duel Canada vs. Sweden.

V dubnu se již tradičně koná třetí USA šampionát.

Květen 1999 je zapsán jako první mezinárodní turaj v Evropě, „Fenix Cup“. Konal se ve Finsku, ve městě Turku, kterého se účastnilo 11 zemí.

Z České republiky se na tomto historickém turnaji účastní Šárka Stoklásková ve váhové kategorii 71kg. A stává se tak první ženou historii boxu u nás, která reprezentovala Českou republiku na mezinárodním turnaji a získává na tomto turnaji bronzovou medaili.

V červenci 1999 se konal duel USA versus Canada. Canada vítězí. 8. října tohoto roku vstupuje do profesionálního ringu Laila Ali, nar. 30.12.1977, dcera legendárního boxera Muhammada Aliho. Svůj debut vyhrála v 1 kole knock outem nad April Fowler. Tato boxérka vyniká především tvrdými udery a nekompromisní útočnou technikou boxu. Ale spíše nežli její boxerské umění, fanoušky na zápasy táhlo její jméno a také ve většině případů i přítomnost jejího otce na boxerských utkáních. Její jméno je natolik zvučné, že během realitně krátké doby tato skutečnost, že dcera Muhammada Aliho boxuje, obletí celý svět. Ženský box se více zautomatizoval a zpopularizoval.

Během své kariéry získala tituly boxerských organizací IBA, WIBA, IWBFF, a to v super střední váze. V současné době je Laila mezi profesionálkami považována za jednu nejlepších a hlavně nejsledovanější boxerek světa.

V dubnu 2000 se konalo 4. mistrovství USA (Stoklásková 2006).

#### 2.4.5 VÝVOJ ŽENSKÉHO BOXU U NÁS

Jednou z prvních registrovaných boxerek u nás byla Šárka Stoklásková z Brna. Další boxerky, které se významně zapsaly do historie ženského boxu u nás patří Renáta Vesecká z BC Příbram, která je také velkou průkopnicí ženského kickboxu, Eva Líšková z SK Boxing Praha, Zdena Holá z SK Boxing Praha, Danuše Dilhofová z SK Lady boxkick, která se zatím jako jediná účastnila Mistrovství světa v r. 2008 v Číně.

Historicky první mistrovství ČR se konalo 22.-24.2.2002 v Liberci. Bylo součástí mistrovství ČR kadetů a účastnilo se celkem 12 žen a 2 kadetky. Boxovalo se třech váhových kategoriích, a to 54kg, 57kg, 60kg.

V roce 2003 na MČR v boxu žen přihlásilo pouze 8 účastnic. I přes malý počet boxerek se vytvořily dvě váhové kategorie, které vznikly na základě spojení 52kg+54kg a 57kg+60kg .

Rok 2003 přinesl mnoho nových změn. V tomto roce reprezentují na mistrovství Evropy české barvy Zdena Holá ve váhové kategorii 57kg a Eva Líšková ve váhové kategorii 52kg.

Mistrovství České republiky v roce 2004 se konalo v Mostě. Přijelo 23 účastnic. Boxovalo se v 6 váhových kategoriích 52kg, 54kg, 57kg, 63kg, 66kg a 75kg.

Na mistrovství Evropy do Itálie odjela reprezentovat v témže roce Lucie Ungrová

(SK Boxing Praha), ve váhové kategorii 52kg, Jana Kopecká (SK Boxing Praha), ve váhové kategorii 54kg, Danuše Dilhofová (SK Lady box Brno), ve váhové kategorii 57kg, Jana Halenková (SK Školy Praha), ve váhové kategorii 63 kg..

V roce 2005 na mistrovství Evropy do norského Tonsbergu odjela Jana Kopecká z SK Boxing Praha s reprezentačním trenérem Mgr. Markem Šimákem.

Další, již páté mistrovství České republiky se konalo 17.-18.3.2006 v Karviné.

Boxovalo se ve čtyřech váhových kategoriích, 54kg, 57kg, 63kg, 70kg.

V roce 2007 se konalo šesté mistrovství České republiky, tentokrát v Jablonci nad Nisou. V téže roce se koná mistrovství Evropy v dánském Vejle, na které odjíždí Věra Koričanská, Danuše Dilhofová, Arleta Krausová a Martina Schmoranzová.

V roce 2008 se konalo mistrovství České republiky v Krnově. Závodilo se ve váhových kategoriích 48kg, 52kg, 60kg, 63kg, 66kg a 70kg (Stoklásková 2006).

## 2.5 SOUTĚŽE V BOXU, VÁHOVÉ KATEGORIE

Box je individuální úpolový, plnokontaktní sport, nebo-li box je překonávání aktivního soupeře fyzickými, technicko-taktickými prostředky dvou soupeřů stejné věkové a váhové kategorie v rámci pravidel.

V soutěžním boxu rozlišujeme váhové kategorie a několik věkových skupin. Amatérská kategorie žen, je omezena věkem 17 – 33 let a zápasí na čtyři kola po dvou minutách s minutovými pauzami. Kadeti jsou omezeni věkem 14 – 16 let a boxují tři kola po dvou minutách s minutovými pauzami. Junioři boxují ve věku 16 – 18 let a stejně jako muži zápasí na čtyři kola po dvou minutách a také s minutovou pauzou. Nesmíme také zapomenout na

přípravku ve věku 12 – 14 let, která boxuje tři kola po jedné a půl minutě s minutovou pauzou. Dále existuje profesionální kategorie, kde jsou zápasy vypsané na různý počet většinou tři minutových kol.

V našich podmínkách se setkáváme během boxerské sezony s řadou turnajů či zápasů. Na rozdíl od kickboxu a jiných sportů tomuto tolik příbuzných, v boxu smí borec či borkyně absolvovat za 1 den pouze jediný zápas. Vzhledem k ochraně zdraví závodníků je tak učiněno velmi dobře. Většina boxerských klání u nás je jednodenních, ať již to jsou pravidelné zápasy Národní ligy, kterých se účastní i ženy, tak i zápasy První ligy a Extraligy. O tyto dvě zbývající soutěže jsou ženy bohužel ochuzeny. Zápasy národní ligy se konají velmi často, téměř každý víkend. Tato liga je rozdělena na různá oblastní kola, dle regionů na středočeskou oblast, severočeskou, východočeskou, jihočeskou, západočeskou a moravskou.

V již zmíněných kláních Národní ligy se konají také nominační zápasy na každoročně pořádané Mistrovství republiky. To pořádá Česká boxerská asociace. Tento turnaj je již vícedenní, většinou třídenní.

Mimo tyto turnaje se také mnohdy konají klání mezi jednotlivými kluby, kdy se představitelé těchto klubů předem dohodnou, kolik utkání a v jakých váhových kategoriích se bude konat a pak uspořádají na půdě jednoho z klubů vlastní turnaj.

Můžeme se také setkat s předem domluvenými galavečerními zápasy, které jsou ovšem stále v duchu amatérského výkonu. Tyto utkání jsou často doprovázena četnou diváckou kulisou a někdy také televizním přenosem.

Do reprezentace České republiky se dostanou většinou držitelé titulu z mistrovství republiky pro daný rok a mohou tak reprezentovat i na mezinárodních turnajích. To mohou být velmi prestižní turnaje, které se konají např. před zahájením velkých klání, jako jsou

Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Pro kategorii žen je nejprestižnější asi turnaj Ahmed Comert, každoročně pořádaný v tureckém Istanbulu.

Mistrovství Evropy a Mistrovství světa se pravidelně ob rok střídají.

Nesmím ovšem také zapomenout na klání na té nejvyšší úrovni, o které byly ženy až do nedávna ochuzeny, a tím jsou bezesporu Olympijské hry. Ovšem od dob již výše zmíněného Rudolfa Kraje, tzn. Atlanta a Sydney, nezaznamenal bohužel český box větších úspěchů z Olympijských her. Boxer, který nedosáhl věku 17 let, se nesmí zúčastnit olympijských her, mistrovství světa nebo kontinentálních mistrovství a mezinárodních utkání. Na Olympijských hrách, Mistrovství světa nebo kontinentálních mistrovstvích je maximální věk 34 let.

Jak jsem již zmínila box se nedělí jen podle váhových kategorií, ale také podle věku a pohlaví. V tabulkách uvedených níže je přehled všech váhových a ostatních rozdělení, se kterými se setkáváme v amatérském boxu. V letošním roce došlo k podstatným změnám právě kvůli rozhodnutí Olympijského výboru o zařazení ženského boxu na OH a váhové kategorie se změnilly a jsou stejné jako mužské.

ŽENY – mohou boxovat po dovršení 17 let věku, maximálně však do věku 33 let.

- U žen se váhové kategorie změnilly a nyní již boxují ve stejných kategoriích jako muži

Tab. 1: KADETI – mohou boxovat ve věku 14 – 16 let

VÁHOVÉ KATEGORIE – CELKEM 13												
45kg	48kg	51kg	54kg	57kg	60kg	63kg	66kg	69kg	73kg	77kg	81kg	+81kg

Tab. 2: JUNIÖRI – mohou boxovat ve věku 16 – 18 let

VÁHOVÉ KATEGORIE – CELKEM 12											
48kg	51kg	54kg	57kg	60kg	63,5kg	67kg	71kg	75kg	81kg	91kg	+91kg

Tab. 3: MUŽI – mohou boxovat ve věku 18 – 34 let

VÁHOVÉ KATEGORIE – CELKEM 12

papírová		do 48 kg
muší	nad 48 kg	do 51 kg
bantamová	nad 51 kg	do 54 kg
pérová	nad 54 kg	do 57 kg
lehká	nad 57 kg	do 60 kg
lehká welterová	nad 60 kg	do 63,5 kg
welterová	nad 63,5 kg	do 67 kg
lehká střední	nad 67 kg	do 71 kg
střední	nad 71 kg	do 75 kg
polotěžká	nad 75 kg	do 81 kg
těžká	nad 81 kg	do 91 kg
supertěžká	nad 91 kg	



## 2.6 VYBAVENÍ PRO BOX

Box v minulosti provozovali spíše chudší vrstvy obyvatelstva a ani v současné době nepatří mezi finančně náročné sporty. Výstroj je sice důležitou součástí pěstování tohoto sportu, ovšem nejdůležitější je vždy chuť k tréninku a nadšení. Sportovec, který se poprvé setkává s boxerským tréninkem, potřebuje pouze pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv. Pro box se vyrábí speciální obuv, slangově zvaná „box boty“, ale pro trénink postačí i běžně vyráběné boty pro halové sporty. I většina profesionálních boxerů je k tréninku využívá. Vše ostatní si může sportovec dokoupit postupně, s přibývajícimi zkušenostmi. V boxerských tělocvičnách zpravidla bývá tréninková výstroj k zapůjčení (Miňovský, 2006).



Obr. 2 Bandáže

Tím prvním, co by si měl každý začátečník obstarat, jsou bandáže chránící pěst a zápěstí ruky před úrazy. Bandáže jsou vyráběny v různě dlouhém provedení a v různých barvách. Jako materiál se využívá bavlna nebo polyester. Nejlepší jsou polopružné (kombinace bavlny a polyesteru), na trénink mohou být delší (4-5 metrů), k zápasům amatérů jsou předepsány bandáže o délce 2,5 metru. V zápasech profesionálních boxerů jsou povoleny bandáže v libovolné délce a je možno používat látkové samolepící pásy, tzv. taping (Miňovský 2006).

Dalším vybavením jsou rukavice určené k práci na aparátech, tzv. pytlůvky (viz obr. 5). Jsou poměrně lehké, ale



Obr. 3 Pytlové rukavice



Obr. 4 Chráníč chrupu

pevné, a v různém provedení. Nejčastějším materiálem, ze kterého se tyto rukavice vyrábějí, je kůže, případně technická kůže, a jako výplň se používá molitan, pryž nebo lisované látky. Základní typ pytlových rukavic má konstrukci blízkou klasickým boxerským rukavicím. Při vývoji rukavic je hlavní důraz kladen na pružnost a zároveň tuhost výplně a také na její tvar, aby rukavice dobře absorbovaly energii nárazu při dopadu na cíl. Při vývoji se testovaly odlitky z gumy, různých pěnových materiálů a žíní, ale jako nejlepší výplň pro absorpci nárazové energie se jeví sendvičová konstrukce složená ze dvou vrstev pěnové výztuže. Slabší, pružnější a měkčí vrstva je umístěna na vnitřní straně rukavice a silnější tužší je na vnější straně. Tato konstrukce zaručuje dostatečnou tuhost a pružnost rukavice potřebnou pro trénink na těžkém pytli.

Až po zvládnutí základů úderových technik se sportovec dostává k nácviku ve dvojici a následně ke cvičným bojům, tzv. sparingům. K tomu je již nezbytné zakoupit si chrániče chrupu (nejčastěji se používá jednostranný, pouze na horní zuby) a samozřejmě sparingové rukavice, většinou označované jako „velké rukavice“. Rukavice předepsané pro boxerské zápasy mají váhu 10 uncí (zkratka OZ). Ve váze zápasových rukavic se amatérský a profesionální box neodlišuje. Boxerské rukavice pro zápasy v amatérském ringu



Obr. 5 Rukavice pro cvičný boj



Obr. 6 Zápasové rukavice



Obr. 7 Zápasová helma

mají zapínání na suchý zip a pro mezinárodní utkání bývají označeny atestem AIBA (amatérské mezinárodní boxerské asociace). Atest rukavic je označením jejich kvality. Rukavice určené pro profesionální ring jsou na tkanice, tedy šněrovací. Tkanice se pro zápas důkladně přelepí lékařskou páskou a po zápase přestřihne, aniž by se samotná rukavice znehodnotila. Pro účely cvičných bojů se ovšem využívají rukavice těžší, tedy 12, 14, 16 OZ (viz obr. 7). S větší vahou rukavice se zvětšuje její výplň na úderové (dopadové) ploše, mohutnost této výplně tlumí náraz úderu. Každý trenér dohlíží na kvalitu výstroje používané pro cvičné souboje, a pokud některé z rukavic nemají potřebnou váhu nebo kvalitu ochranné výplně, nepovolí jejich použití .

Jak již bylo uvedeno, převážná většina rukavic se vyrábí z pravé kůže, ale používá se i kůže technická, která je levnější. Rukavice z technické kůže však nejsou příliš kvalitní a nedají se nikterak udržovat. Oproti tomu je kožená rukavice mnohem kvalitnější a při pravidelném ošetřování vazelínou nebo olejem vydrží velmi dlouho. Její hlavní výhodou je možnost rukavici ještě dotvarovat neboť se kůže díky svým vlastnostem přizpůsobuje tvaru tuky. Materiály používané na výplň rukavice jsou z velmi pečlivě vyráběné speciální porézní pryže, strukturou připomínající výplně postelových



Obr. 8 Sparingová helma



obr. 9 Dámský suspensor



Obr. 10 pánský suspensor



Obr. 11 Chránič prsou

matrací.

K dalšímu vybavení, které boxeři využívají při cvičném boji a v zápasech, patří boxerská helma. Vyrábí se v několika různých variantách, které se odlišují ochranou obličeje.

Nejjednodušší helmy jsou tzv. zápasové, které jsou elektronicky testovány a schvalovány výkonným výborem mezinárodní amatérské boxerské asociace (AIBA) pro užití v ringu. Účelem této helmy je vymezovat obličejovou část, do které je povoleno úder zasahovat, a zároveň plně chránit borce před poškozením jiných částí hlavy, především obočí, uší a zátylku.

Trochu jiným typem jsou pak různě tvarované helmy sparringové, mající zpravidla ještě silnější vrstvu ochranné hmoty (molitan, pryž) a chránící i lícní kosti, případně i bradu a ústa. Je tedy patrné, že na ochranu zdraví zápasících boxerů je při vývoji ochranných pomůcek vynakládáno mnoho úsilí.

Dalším nezbytným vybavením pro zápasení boxerů v ringu je chránič genitálií, zvaný suspensor (viz obr. 11 a 12). Při cvičných bojích nebývá zpravidla tak často využíván. Tento chránič je povinný při utkáních a vyrábí se v mužském i ženském provedení.

Boxerská organizace myslí i na ochranné pomůcky pro



Obr. 12 Švihadlo

dívky a ženy věnující se boxu. Pro ně platí nařízení, že kromě suspensoru musí mít pro boj v ringu také pevné plastové chrániče prsou (viz obr. 13). Poměrně nezbytným vybavením pro trénink boxerů je také švihadlo. K oblíbeným typům patří švihadla gumová s ocelovým lankem uvnitř a kožená švihadla (viz obr. 14), (Miňovský 2006).

## 2.7 BOX JAKO DOPŇKOVÝ SPORT

Jak již bylo zmíněno, box je sport, který rozvíjí jednak tělesnou a také duševní stránku člověka. Když se hlouběji zaměříme na stránku tělesnou, zjistíme, že pro tento sport není nutné mít nějaké zvláštní tělesné předpoklady. Boxer nemusí mít správnou výšku jako fotbalový brankář, nemusí mít ani správný typ svalových vláken jako mají v atletice sprinteři, ani velké množství svalové hmoty a síly jako mají vzpěrači. Box může dělat v podstatě každý, kdo nemá nějaké zdravotní omezení, které mu nedovolilo sportovat. Samozřejmě, najdou se tělesné proporce, které jakoby usnadňují či zvýhodňují sportovce, ale není to vždy pravdou. Často se mluví například o výšce, že čím je boxer vyšší a má delší končetiny, tím lépe si dokáže držet svého soupeře od těla, avšak když se podíváme na boxerská utkání profesionálů,

vidíme, že tyto rozdíly jsou naprosto nepodstatné. Naopak, dovolím si říci, že lidé s delšími tělesnými segmenty mohou mít větší problémy s koordinací a musejí vynaložit větší úsilí k tomu, aby z biomechanického pohledu překonaly větší páky.

Chtěla bych poukázat na to, že tento sport není vhodný jen jako sport závodní či vrcholový, ale i jako sport doplňkový. Čím dál více se box, a ne jen box samotný, ale i jeho příbuzné sporty jako je kickbox či thajský box zahrnují jako doplněk a zpestření do sportovní přípravy různých jiných sportů. Velmi často se setkávám s tím, že box využívají v letní či zimní přípravě např. prvoligová družstva fotbalistů, či parašutistická reprezentace jako součást své přípravy. Také je vhodné se zmínit o tom, že kondiční box, se stává velkým hitem a věnuje se mu čím dál více široké veřejnosti, než tomu bylo dříve.

### 3. PRAKTICKÁ ČÁST

#### 3.1 ANATOMICKO-FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY MUŽŮ A ŽEN VE SPORTU

Pierre Coubertin, který jednou řekl, že vidět ženy ve sportu představuje „jeden z nejhorších estetických vjemů, které může oko zaznamenat“, by byl dnes pravděpodobně ohromený pozoruhodnými výkony sportovkyň ve světové třídě. Lékařská obec devatenáctého století by byla překvapena nejen z toho, že ženy nepotřebují klid v posteli v průběhu menstruace, ale že ženy mohou soutěžit na nejvyšší úrovni kdykoliv v průběhu jejich reprodukčního cyklu a že mohou vytvořit světové rekordy poté, co porodí dítě. Dnes by si většina lidí neuměla představit časy, kdy ženy buď nemohly uvažovat o sportu, nebo nesměly soutěžit.

V minulosti bylo největším problémem žen ve srovnání s muži málo příležitostí účastnit se sportovních aktivit, a tím i mít ze sportu stejný prožitek. Tento problém je v současnosti již téměř vyřešen, i když ne zcela. Avšak co se týče finančních příspěvků do ženského sportu

zájmu médií a počtu ženských trenérů, v těchto oblastech ještě stále úplná rovnoprávnost nenastala. Dosažení spravedlnost v této oblasti je ale spíše sociálním problémem.

Sportovní výkonnost žen se v posledních desetiletích významným způsobem zvyšuje a neustále se přibližuje výkonnosti mužů. Rozdíl ve výkonnosti oproti mužům se za posledních 40 let změnil zhruba o 6 % (Harries a kol. 1991). Zatímco s tréninkem mužů jsou dlouhodobé zkušenosti a poznatků existuje dostatek, o tréninku žen je podložených informací podstatně méně. Často bývá sportovní trénink žen pouhou kopií tréninku mužů. Nerespektování zvláštností obou pohlaví může být přitom příčinou řady problémů.

Odlišnosti tréninku žen a mužů jsou dány genetickými rozdíly anatomické, fyziologické a psychologické povahy, z nich pak plynou pro sport důležité předpoklady motorické (Dovalil 2002).

Ve sportu se odrážejí anatomické i fyziologické rozdíly mezi ženským a mužským organismem. Úsilí o vylepšení dosahovaných výsledků nutí ženu přizpůsobit svůj vzhled a chování mužskému. Zvláštní je, že naopak tomu není nikdy ani v disciplínách, které obsahují složku uměleckou, jako je sportovní gymnastika, aerobik nebo krasobruslení, a vždy je respektován mužský projev. Po ženě je žádán výkon, ke kterému není její organismus přizpůsoben. Následky se projevují různě. Od poruch menstruace přes časté obtíže při otěhotnění až po úrazy specifické pro ženy. Ale ženy samy pronikají do sportů, které jsou pro ně nefyziologické, jako je hokej, vzpírání, box atd. je otázka, zda aktuální úspěch vyváží dlouhodobé dopady této činnosti.

Rozdíl v tělesné stavbě žen a mužů

Žena se liší tvarem postavy, který je hruškovitý, má širší pánev, kratší femur, varózní (vybočený) postavení v kyčelním kloubu, valgózní (vbočený) v kolenním a loketním kloubu.

Žena má více tělesného tuku, větší relativní povrch těla. Má méně krve, hemoglobinu, erytrocytů, dosahuje nižšího VO<sub>2</sub>max. to znamená, že při stejné hodnotě spotřebovaného kyslíku musí buď zvýšit minutový objem srdeční, nebo extrahovat více kyslíku z krve. Žena má menší svalovou sílu.

Anatomické odlišnosti žen od mužů lze shrnout následovně:

Ženy mají v průměru menší výšku těla (asi o 6 %) a nižší hmotnost (asi o 19%) než muži stejného věku. V průměru mají kratší končetiny než muži, jejich délka nohou dosahuje přibližně 51,2 % výšky těla, u mužů je to 52% výšky. Ženy mají užší ramena a širší boky než muži, mají níže položené těžiště než muži, to znamená větší stabilitu. Oproti mužům mají v dolní části těla více tuku (muži naopak v horní polovině). Jejich svaly tvoří asi 36% celkové hmotnosti těla, u mužů asi 44,8%. Procento tuku u žen středního věku dosahuje 22 – 26% hmotnosti těla, u mužů 14 – 18%. Celkové množství tělesné vody se u žen pohybuje v rozmezí 50 – 60% celkové hmotnosti, u mužů 55 – 65%. Ženy dosahují „kostní“ dospělosti ve věku 17 – 19 let, muži později, ve věku 21 – 22 let. Ženy mají v průměru zhruba o 15% větší podíl pomalu kontrahujících vláken (Dovalil a kol. 2002).

Základní fyziologické rozdíly:

Ženy mají přibližně o 20% menší srdce. Mají nižší systolický krevní tlak. Mají také nižší možnosti transportu kyslíku krví, menší objem plic a nižší plicní funkce. Ženy mají přibližně o 18 – 25% nižší maximální spotřebu kyslíku a asi o 20% nižší tepový kyslík. Dále také mají nižší bazální metabolismus, ve srovnání s muži asi o 15%. Ztrácejí železo v důsledku menstruace a také vyšší toleranci na zvýšenou teplotu (Dovalil a kol. 2002).



Podstatné psychologické rozdíly:

Ženy jsou zpravidla méně agresivní než muži. Také jsou zpravidla více citlivé na vnější podněty. Role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než u mužů. Ženy jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření. Také jsou více citlivé na dietologické intervence (Dovalil 2002).

Základní motorické rozdíly:

Pohyblivost rozhodujících segmentů je v průměru u žen větší než u mužů. U žen je také vyšší „citlivost“ na vytrvalostní a rychlostně silový trénink. Činnosti, spojené s rovnováhou zvládají ženy lépe než muži (Dovalil 2002).

Uvedené rozdíly se promítají do nezbytných specifik tréninku žen. Souhrnně to znamená, že ženy jsou hůře „vybaveny“ k rychlostně silové pohybové činnosti (např. pro skoky, hody a vrhy). Naopak v případě rychlostní a aerobně vytrvalostní činnosti nejsou rozdíly tak významné. Ženy jsou schopny lépe zvládnout činnosti, kde základem je rovnováha. Nárůst svalové hmoty v důsledku silového tréninku je u žen nižší než u mužů. Rozdíly v maximální spotřebě kyslíku mezi muži a ženami jsou dány hlavně rozdíly v motorické výkonnosti. Schopnosti organismu převádět chemickou energii na mechanickou práci je u žen lepší než u stejně trénovaných mužů. Ve většině případů ženy lépe vnímají rytmus cvičení než muži. Nižší kondiční předpoklady pro rychlostně silový trénink jsou pravděpodobně důsledkem nižších silových předpokladů i kratších končetin žen. Naopak minimálně stejné nebo v řadě případů dokonce lepší vytrvalostní předpoklady žen jsou pravděpodobně důsledkem jejich svalové morfologie (vyšší počet pomalých vláken ve svalech). Ženy mohou zvětšovat svoje silové schopnosti, aniž dojde ke zvětšení svalové hmoty, příčinou je pravděpodobně nižší hladina testosteronu (Dovalil 2002).

V technické a taktické přípravě neexistují významnější rozdíly, u žen lze počítat, jak bylo uvedeno výše, s lepším smyslem pro rytmus a pro orientaci (Dovalil 2002).

V psychologické přípravě se vyplácí větší takt, pochopení a důvěra, osvědčuje se ve větší míře využívat kladných hodnocení. Při motivaci lze podstatně více využívat prožitků z pohybu. Ženy obvykle potřebují častější komunikaci s trenérem. V organizaci tréninkové činnosti se doporučuje dávat přednost cvičením méně agresivního typu (Dovalil 2002).

Sportovní trénink žen má být celkově méně namáhavý než trénink mužů. V jeho stavbě se to může odrazet v kratším závodním období a případně v delším období přípravném a přechodném. Vzhledem k výše zmíněným fyziologickým rozdílům by měla dietetická opatření u žen zajistit větší přísun železa oproti mužům. Rovněž tak je třeba pamatovat na zvýšený přísun kalcia, neboť u žen je dokládáno zvýšené riziko osteoporózy (Dovalil 2002).

Co se týká fyzických rozdílů, zajímá se o ně řada vědců, trenérů a sportovců, protože se ukázalo, že ženy trpí mnohem častěji únavovými zlomeninami určitých kostí (většinu tibie a kostí nohy) než muži. Když byl trénink stejný, proč ženy trpí těmito zraněními? To vedlo k pochopení interakce 3 faktorů, které jsou specifické pro ženský trénink: výživa, menstruace a hustota kostí.

### 3.1.1 MENSTRUAČNÍ CYKLUS

Nejsou dostatečné důkazy o tom, že jakákoliv fáze menstruačního cyklu je lepší či horší z hlediska podávání sportovního výkonu. Dříve panoval názor, že výkonnost se zvyšuje před nástupem menstruace, ale mnoho sportovkyň má zkušenosti opačné.

Dnes je tato problematika jednoznačně vyřešena. V době menstruace vyžaduje trénink individuální přístup a v ženském sportu musíme s tímto přirozeným jevem počítat. Obecně lze konstatovat, že sportující ženy trpí průvodními jevy jako je podrážděnost, deprese, větší únava, pocit napětí, bolesti břicha a hlavy a zdá se, že méně také vnímají bolest než ženy netrénované. Účast na tréninku a v zápase při menstruaci je záležitostí ryze individuální, záleží na mentalitě, typu a stavu ženy (v souvislosti s menstruací byla pozorována snížená i zvýšená sportovní výkonnost).

Obvykle menstruace nevytváří ideální předpoklady k maximálnímu sportovnímu výkonu. Praxe ukazuje, že trenér musí počítat s menstruačním i premenstruačním obdobím žen jako s faktorem působícím na úroveň kvality boxu. V boxérském zápase se výše uvedené charakteristiky mohou někdy projevovat i negativně. Ilustrativními příklady jsou případy častého selhání v roli favorita zápasu, rychlé a neočekávané obraty v průběhu samotného zápasu a větší frekvence chyb při dodržování taktiky.

Obecně se sportovní trénink žen řídí obdobnými principy jako trénink mužů, ale musí respektovat výše uvedené zvláštnosti (některý ze specifických otázek tréninku žen jsou nedostatečně odborně rozpracovány a v tréninkovém procesu se vychází jen z praktických zkušeností tréninku mužů), (Stoklásková 2006).

## Premenstruální tenze

Od poloviny menstruačního cyklu může žena pociťovat celou řadu obtíží, které vrcholí před nástupem menstruačního krvácení. Je to pocit napětí v prsou až bolest, bolesti hlavy, únava, větší chuť k jídlu, prosáknutí tkání a zadržování vody v organismu, přičemž se zvýší tělesná hmotnost i o několik kilogramů. Projevy premenstruální tenze jsou hlavně v psychice projevující se podrážděností, lítostivostí, úzkostí, nespavostí. Samozřejmě je míra intenzity těchto obtíží velmi individuální a liší se u každé ženy i v jednotlivých menstruačních cyklech. Pokud je nepříznivě ovlivněna sportovní výkonnosti, je možné zkusit podání pyridoxinu (vitaminu B6) 200-600mg denně po dobu 14 dnů před menstruací. Perorální antikoncepce je rovněž vhodná, ale u některých žen paradoxně obtíže zhorší.

## Menstruace

Menstruační krvácení je zabezpečováno hormony z několika center. První den menstruačního krvácení je zároveň prvním dnem menstruačního cyklu. Menstruační cyklus má tyto fáze: 1.-5. den - vlastní menstruační krvácení, 5.-14. proliferací fáze, 14.-28. den sekreční fáze. 14. den pravidelné menstruace nastává v ženském těle ovulace, kdy se ze zralého folikulu (obal vajíčka) ve vaječniku uvolní vajíčko a tekutina po jeho prasknutí. Tzv. pravá menstruace nastává, když proběhne ovulace. Pokud ovulace nenastává, a přesto žena menstruuje, toto nazýváme tzv. pseudomenstruací. 1 až 2 dny před samotnou menstruací dojde k zúžení tepének zásobujících děložní sliznici, což způsobí nedostatek živin pro tuto oblast a sliznice odumře. 28. den následuje spasmus (stažení) cévek, které později povolí a krev a neoplozené vajíčko se vylučují z těla ven. Sliznice dělohy podléhá hormonálnímu

řízení kůry mozkové (cortex), uvnitř mozku je hypotalamus, který je nadřazen podvěsku mozkovému (hypofýze). Výkonným orgánem je děloha.

Menstruaci ovlivňují tyto hormony: estrogen (např. estradiol, estron, estriol), dále progesteron. Estrogeny zmenšují účinek progesteronu. Menstruaci ovlivňují také vlivy zevního prostředí, např. psychické trauma, nadměrná fyzická zátěž, jakou může být i vrcholový trénink či extrémní dietní program. V tomto případě nastává tzv. sekundární amenorhoea, což znamená, že žena menstruaci ztratí a je nutné, aby navštívila lékaře, který vhodnou hormonální léčbou cyklus opětovně upraví a obnoví. Léčba spočívá v aplikaci hormonálních preparátů, které mají často za následek kolísání váhy směrem nahoru, které je individuální. Léčba je dlouhodobá. Pokud dojde k zanedbání této nepříjemné zdravotní komplikace, která přímo ohrožuje zdraví, musím zdůraznit, že žena se stává dočasně neplodnou, protože hormonální zajištění menstruačního cyklu je v jejím těle narušeno (Cinglová 2002).

## Antikoncepce

V poslední době je mezi mladými dívkami nejvíce používána perorální hormonální antikoncepce. Výhodou je její vysoká spolehlivost, navození pravidelného cyklu se slabým a krátce trvajícím krvácením, ovlivnění kožních projevů (akné). Mezi nežádoucí účinky patří retence vody, tendence k větší srážlivosti krve, zásah do metabolismu cukrů, vznik hypertenze atd. Samozřejmě snášenlivost jednotlivých preparátů je individuální a výrobce se snaží nežádoucí účinky co nejvíce zmenšit. Záleží na lékaři, aby zvážil všechna rizika a vybral nejvhodnější preparát. Je nutno mít na paměti, že tato antikoncepce nechrání před nákazou pohlavními chorobami. Zavedení nitroděložních tělísek jako další možnost antikoncepce se využívá u žen, které již rodily.

## Poruchy menstruačního cyklu

Amenorhea znamená výpadek menstruace u ženy, která před tím normálně menstruovala, na 2-6 měsíců. Fyziologickou příčinou je těhotenství, které je nutno vyloučit, než bude žena dále vyšetřována. U sportovkyň se amenorea vyskytuje až v 50%. Příčin je několik. Vysoká fyzická, ale i psychická zátěž, snaha o nízkou tělesnou hmotnost a nedostatečná strava způsobí pokles ve tvorbě hormonů hypotalamu, hypofýzy, nadledvin. Jinými příčinami bývá onemocnění štítné žlázy, polycystická ovaria, nádor hypofýzy, mentální anorexie.

Female athlete trias (trias sportovkyň) schématicky znamená: málo jídla – amenorea – patologická zlomenina. Porucha v příjmu potravy se odrazí v nízké tělesné hmotnosti a poklesu hladiny estrogenů. Sportovkyně i její trenér si tvoří rovnítko mezi nízkým procentem tělesného tuku a lepší výkonností. Nedostatečný kalorický příjem, ale i špatné složení stravy sice vedou ke snížení hmotnosti, ale i k poruše výdeje hormonů. Estrogeny mají vliv na správnou mineralizaci kostí. Jejich nízká hladina způsobí ztrátu kostní hmoty, a přidá-li se nepřiměřená jednostranná zátěž bez náležité regenerace, objeví se patologická zlomenina kosti. V takovém případě je nutno pátrat, zdali se sportovkyně stravuje racionálně, upravit životosprávu a trénink tak, aby se objevil normální menstruační cyklus.

Psychický stres, kterému jsou vystaveny dospívající sportující dívky, může vyústit až v mentální anorexii. Je to stav, kdy žena odmítá jíst a hubne. Základem je patologické vnímání proporcí vlastního těla. Postižená je čilá a vymýšlí různé triky, aby odmítání potravy nebo zvracení nevyšlo najevo. Není-li toto onemocnění léčeno, nedá se již v určitém stadiu zastavit a vede ke smrti. Variantou je bulimie, to znamená záchvaty vlčího hladu, kdy žena

spřádá obrovská kvanta jídla. Vzápětí má pocity viny a snaží se jídlo vyzvrátit nebo používá projímadla. V obou případech je nutná psychiatrická léčba (Cinglová 2002)

### 3.1.2 TĚHOTENSTVÍ

#### Fyziologické změny v těhotenství

Těhotenství trvá 40 týdnů do data poslední menstruace a dělí se na tři trimestry. V organismu ženy dochází k celé řadě změn. Zvyšuje se asi o litr množství krve, rozšiřuje se periferní cévní řečiště. Klidová tepová frekvence roste o 7-16 tepů za minutu. Střední arteriální tlak klesá nejvíce ve druhém trimestru, před porodem se vrací k výchozím hodnotám. Zvyšuje se srdeční výdej a krevní objem (hlavně objem plasmy), hematokrit klesá. Distribuce kyslíku není ohrožena. Bazální spotřeba kyslíku se zvyšuje o 40ml/min, nejvíce pro zásobení plodu, placenty, srdce a ledvin. Ventilace se zvyšuje hloubkou dechu, vitální kapacita se mění málo. Zmenšuje se reziduální objem a expirační rezervní objem při vysokém stavu bránice. Z toho vyplývá menší schopnost vydržet v apnoe. Centrum dechu v prodloužené míše se stává citlivějším k CO<sub>2</sub> kvůli vyšší hladině cirkulujícího progesteronu. Těhotné mají sklon k hypoventilaci. Pocit dušnosti při střední zátěži je dán právě vyšší citlivostí na CO<sub>2</sub>. Vysoká intenzita zatížení nad 80% maximální tepové frekvence ovlivňuje nepříznivě zásobování plodu kyslíkem. Průtok krve dělohou se v těhotenství zvyšuje, ale při cvičení je krev odváděna k aktivním svalům. Cvičební jednotka má trvat 45 minut, z toho vyšší intenzita (ale nejvýše do 75% maximální tepové frekvence) 20-30 minut. S délkou těhotenství rostou nároky na spotřebu kyslíku, je větší o 16-30% proti ženě, která není těhotná, proto vytrvalostní aktivity jsou stále obtížnější. Přehřátí v těhotenství je potenciálně teratogenní (poškozující vývoj), nevhodné je zejména prostředí vlhké a teplé. Zvláště mozek plodu je citlivý na přehřátí.

Během těhotenství se zvětšuje děloha, mění se hmotnost a těžiště těla, a tím vzrůstá tendence k pádům. Kloubní pohyblivost se zvyšuje při uvolnění vazů, které je způsobeno kolujícími estrogenem a relaxinem. Nevhodná jsou proto švihová cvičení a hyperextenze. V těhotenství je častá bolest v bederní krajině. Dá se jí předejít správným držetím těla a posílením břišního svalstva. Těhotná žena má sklon k hypotenzii a nesnáší hlavně dlouhé stání a prudké změny polohy. Pozor na polohu vleže na zádech po 3. měsíci gravidity! Útlak dolní duté žíly sníží přívod krve k mozku a může způsobit ztrátu vědomí. Svaly tvořící dno pánevní musí odolávat stále větší tíze dělohy, proto je nevhodné zvedání a nošení těžkých břemen. Při bolesti v břiše, závratí, palpítacích, tachykardii, dušnosti, otocích končetin, bolesti hlavy atd. je nutno vyhledat lékaře. Jakákoliv fyzická aktivita musí být schválena gynekologem, aby nedošlo k narušení průběhu těhotenství. Byl prokázán kladný vliv cvičení na celkový zdravotní stav ženy, ale nejsou důkazy, že sport v těhotenství ovlivní hmotnost plodu, donošenost či průběh porodu.

Pro sport v těhotenství platí několik zásad:

- Nezačínat s novým sportem, ale v dosavadním je možno pokračovat ve střední intenzitě
- Vyvarovat se přehřátí, acidóze a dehydrataci
- Neprovozovat kontaktní sporty a sporty s možností pádů
- Vhodné je cvičení zapojující velké svalové skupiny

Obzvlášť rizikové sporty:



- Vodní lyžování – možnost poranění pochvy a vyvolání předčasného porodu proudem vody působícím na hráz
- Potápění – plod je více citlivý k dekompresní nemoci. Hyperkapnie a hyperoxie v krvi matky může mít teratogenní vliv na plod
- Pobyť ve vysokých nadmořských výškách – nízký parciální tlak kyslíku je nebezpečný pro plod

Pro jednotlivé cvičení platí, že na začátku by mělo být postupné zahřátí, na konci pozvolné uklidnění, dostatečný příjem tekutin, maximální tepové frekvence 140 tepů za minutu pouze po dobu 15 min, vzestup teploty jádra do 38 stupňů Celsia, neprovádět prudké změny polohy, cviky rotační, manipulace s klouby a nadměrné protahování (jógová cvičení), prosáknutí pojivové tkáně v posledním trimestru může vyústit v úžinové syndromy (syndrom karpálního tunelu častý při tenisu).

Vhodné aktivity jsou chůze a jogging v časném těhotenství, aerobik o nízké intenzitě ve vhodném prostředí, vyvarovat se polohy na zádech. Jízda na kole přináší nebezpečí pádů, plavání je vhodné pouze v hygienicky nezávadné vodě. Závodní sport je dovolen do 15. týdne těhotenství za dodržení výše uvedených zásad.

#### Sport v menopauze

Menopauza je fyziologická ztráta menstruace vzhledem k věku ženy. Obvykle nastává kolem 50 let věku, ale zkrácení i prodloužení o několik let je časté. Toto období je náročné pro ženu hlavně po stránce psychické, ale v organismu dochází i k dalším změnám.

Nejobávanější je úbytek kostní hmoty, tzv. osteoporóza. Zprvu nebolestivá, projeví se zlomeninami při malém násilí. U starších žen vede k deformitám páteře, dlouhých kostí, bolestem a donedávna byly některé typy zlomenin rozsudkem smrti. Před érou endoprotéz spočívala léčba zlomeniny krčku stehenní kosti v dlouhodobém klidu na lůžku, které místo k hojení vedlo ke smrtícímu zápalu plic. Dnes je prevenci osteoporózy věnována velká pozornost. Zahrnuje dostatečný přívod vápníku a dalších minerálů, vitamínu D a přiměřenou pohybovou aktivitu. Nejlepší vliv na kostní densitu má pravidelná statická zátěž střední intenzity. Samotné aerobní cvičení nepřináší stejný efekt. Je vhodné spíše jako prevence kardiovaskulárních onemocnění, která se začínají významně vyskytovat u žen právě po menopauze. Nově se v prevenci i léčbě osteoporózy prosazuje hormonální substituční terapie.

Zásady sportování u menopauzálních žen jsou věnovat stejnou pozornost aerobním i silovým aktivitám, sport přizpůsobit předchozím dovednostem, vyvarovat se pádů a prudkých pohybů, které by způsobily zlomeninu, vzít v úvahu případné doprovázející choroby a užívané léky, posilovat zvláště některé partie, jako svalové dno pánevní (prevence inkontinence), odstraňovat svalové dysbalance a zlepšovat pohyblivost kloubů, rozvíjet koordinaci pohybů a stabilitu jako prevenci pádů, nelze se soustředit pouze na nácvik vstávání, životosprávou a cvičením předcházet obezitě, při silovém tréninku opakovat cvik 10-15x, váhu náčiní nezvyšovat více než o 10% za týden.

#### Specifické zdravotní problémy sportujících žen

Některé úrazy nebo chronická poškození se vyskytují více u žen než u mužů. Patří k nim přetržení předního zkříženého vazů, patelofemorální bolest, zánět rotátorové manžety, zánět iliotibiálního vazů, impingement kotníku, otlaky a deformity nohy, únavové zlomeniny,

roztržení hráze, zhmoždění prsů v kontaktních sportech. Další časté problémy jsou ze strany urogenitálního traktu. Stresová inkontinence není jen otázkou stáří. Faktorů, které se podílejí na vzniku samovolného nebo nechtěného úniku moči je více, ale sportovní aktivita je vždy zhoršuje. Ke správné funkci sfinkterů a močového měchýře je nutné pevné svalové dno pánevní a vazy zajišťující polohu pánevních orgánů. Chronicky zvýšený nitrobřišní tlak nebo neuromuskulární postižení vyústí v inkontinenci a výhřez orgánů. Sporty z tohoto hlediska rizikové jsou běh, skoky, překážky, gymnastika, karate, judo, míčové hry, jízda na koni, kulturistika a stále více se rozmáhající ženské vzpírání. Zvláště nevhodné jsou poskoky oběma nohama sounož nebo z jedné na druhou, zatímco cviky, kdy jedna noha zůstává vždy na zemi, jsou přijatelné. Infekce urogenitálního traktu jsou rovněž časté, zvláště u plavkyň (Cinglová 2002).

### 3.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu. Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností. Technika je podmíněna dalšími činiteli ve spojení s výkonnostní kapacitou, jako jsou kondiční připravenost, koordinační funkce, psychické vlastnosti. Pro box je technika účelový prostředek optimálního řešení situace. Dokonalá technika by měla být vysoce účelná a hospodárná. Techniku nelze posuzovat jako univerzálně platný model, pouze její základy se mohou posuzovat jako ideální, ale hodnotit ji vždy v jejím individuálním provedení. Technika má svá specifika i s ohledem na věk, např. dětská technika. Naopak vzhledem k pohlaví příliš mnoho rozdílů v provedení nesledujeme, avšak v taktice či využití v boji ano. Jak již jsem zmínila výše, technika je velmi individuální a má řadu specifík u všech jednotlivců.

## Sportovní dovednosti

Dovednost je učením získaná pohotovost řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol, neboli efektivně vykonávat určitou činnost. Sportovní dovednosti nemůžeme chápat jako uzavřené neměnné jednotky jednání sportovce, ale složité útvary, které jsou typické svou proměnlivostí. Z tohoto důvodu je důležitý nácvik a zdokonalování jejich plastičnosti a přizpůsobivosti. Tyto skutečnosti vedou k rozlišení dvou kvalit dovedností. První je návyk, kterým zautomatizujeme pohyby. Druhá je dovednost, charakteristická pružností a přizpůsobivostí k proměnlivosti.

### 3.2.1 METODIKA ÚDERŮ

Základním prvkem boxu je úder, tedy pravidly přesně vymezené udeření sevřenou pěstí. To je povoleno pouze úderovou plochou, což je odborný název pro část sevřené pěsti, kterým se označuje skloubení záprstních kůstek s prvními články prstů od ukazováčku až po malíček.

V anatomii se skloubení označuje jako metakarpofalangové klouby. Na boxerských rukavicích je úderová plocha vyznačena bílým terčíkem, který označuje metakarpofalangové klouby včetně celého prvního článku prstů. Způsob provedení úderu je vymezen pravidly, rozlišujeme tři základní druhy úderů. Průběhu pohybu a směru síly odpovídá název daného úderu, v českém názvosloví je to přímý úder neboli direkt, boční úder neboli hák a spodní úder neboli zvedák. Tyto tři základní typy úderů mají ještě různé způsoby provedení, vycházející z boje a místa, kam mají soupeře zasáhnout. V boji potom vidíme direkt na hlavu,

direkt na tělo, tzv. spodek a jiné modifikované údery, které vycházejí z jediné základní techniky (Miňovský 2006).

### Systematičnost výuky

Při výuce boxerských technik musí mít všichni trenéři vždy na paměti systematičnost výuky, a to nejen v posloupnosti od jednoduchých technik ke složitějším, ale i při samotné výuce. Nejprve je třeba naučit sportovce základním principům pohybu. Při úderu je to dráha úderu, rotace těla při úderu, poté ucelení techniky, jako doplnění úderu o krok nebo úhybu úderu apod. A až na závěr vyučujeme různé nuance pohybu.

Ve výuce všech úderů se vždy jako první učí technika ze základního postoje, prováděná bez kroků. Až následně, po jejím zvládnutí, se učí úder ze střehu, při základním kroku. Základním krokem směrem vpřed k soupeři při provedení úderů je krok přední nohou.

Začínajícím trenérům doporučuji ještě před zahájením samotné výuky boxerských technik zařadit do tréninku různá pohybová cvičení nebo hry, které rozvíjejí koordinaci a pohybové dovednosti. Jako příklad mohu uvést hru na babu v ringu, driblování s tenisovým míčkem, odhody s medicinbalem apod (Miňovský 2006).

### 3.2.2 ZÁKLADNÍ POSTOJ

Základní postoj je pouze výukovou metodou, ve které se sportovci učí základům úderů, samotný boj je však veden ze střehu. Při výuce úderů je předpokladem přechodu od základního postoje ke střehu zvládnutí koordinace mezi rotací těla a úderem ruky.

Aby měl úder ruky dostatečnou sílu a tvrdost, musí být podpořen co největší hmotou těla. Síla úderu je součinností rychlosti letící ruky a zapojenou hmotností těla. Pokud budeme ruku

vnímat jen jako určitý segment těla, její váha je pouze několika málo procenty celkové hmotnosti a úder provedený bez podpory těla a nohou je poměrně slabý. Každé další přidané procento hmotnosti těla a každý další zapojený segment těla přidává na tvrdosti úderu. Kvalitní úder vychází z práce nohou, rotace trupu a samozřejmě útočící ruky.

V základním postoji stojí boxer frontálně směrem k cíli, tedy čelně k pomyslnému soupeři. V postoji směřují špičky nohou rovně dopředu, boxer je rozkročen zhruba na šířku ramen a váha těla je přenášena spíše na přední část chodidla. Nohy jsou v kolenou mírně pokrčeny, tělo je tzv. zabalené, tedy v ramenou schoulené dovnitř a záda jsou nahrbená.

Hlava je skloněná, brada takřka přitisknutá na prsa a boxer upíná pohled vpřed tak, aby viděl do obličeje stejně vysokého soupeře. Ruce jsou sevřené v pěst, opřené středními články prstů o tváře pod lící kostí. Zápěstí je v jedné rovině s metakarpofalangovými klouby, nesmí být prohnuté, neboť to u začátečníků vede k narušení správné dráhy pohybu ruky a často k nepevnění zápěstí při dopadu ruky na cíl a následným zraněním zápěstních kůstek. Předloktí směřují co nejvíce vertikálně, tedy lokty do těla.

Už v základním postoji a následné práci ze základního postoje se sportovec učí základním pravidlům i poučkám v boxu. Údery jsou v boxu povoleny na obličejovou část a na frontální část trupu, nad pasem soupeře. Už v základním střehu se boxer učí krýt si hlavu i trup (Miňovský 2006).

### 3.2.3 STŘEH

Střeh je postoj, ve kterém sportovci již skutečně boxují, v soubojích i cvičeních. Jak již z názvu vyplývá, je to postoj, ve kterém boxer soustředěně očekává měnící se podmínky boje, tedy veškeré akce soupeře, jeho útoky, pohyb a přesuny, soustředí se na jeho chyby, ale také

analyzuje prostředí a okolí, jako jsou boj u provazů či v rohu ringu. V podstatě lze zjednodušeně říci, že střeh je postavení nebo i způsob držení těla, ve kterém se boxer pohybuje po celou dobu trvání kola. Z tohoto postoje jsou vedeny jeho útoky a obrany.

Často můžeme při sledování boxerských zápasů nebo při tréninku zaslechnout termín střehové postavení. Samotný střeh ovšem není ani tak pevným postojem, jako spíše držení těla, pozicí paží, trupu a nohou, které v ladné souhře reagují na změny boje. Střeh je pružným postojem s minimem odkrytých míst, která by mohl soupeř zasáhnout, z něhož je boxer schopen okamžitě přejít do útoku nebo obrany. Ve střehu se boxer pohybuje po ringu, hledá si nejvýhodnější místo pro útok nebo obranu, postupuje za soupeřem, ustupuje před soupeřem nebo z vlastního útoku.

Boxer tedy drží střeh i při chůzi, respektive při posunech v ringu. To je důležité kvůli gardu. Gard je způsob držení střehu. Zpravidla bývá určen laterální vyhraněností sportovce, praváci stojí s pravou rukou vzadu a levou vpředu, leváci opačně. Postavení silnější ruky je vzadu a podle toho postavení se pojmenovává i gard. Postavení silnější ruky vzadu je výhodné v tom, že slabší přední ruka připravuje útok silnější zadní ruky. Zpravidla bývá poměr úderů 1:3, tedy na jeden úder zadní ruky připadají zhruba tři údery ruky přední. Zadní ruka je přitisknutá k obličejí na lící kosti, pevně drží obrannou pozici, v podstatě je posledním obranným prvkem, chrání obličej a tělo před zasažením, a do úderů vyráží většinou až ve chvíli, kdy je útok dostatečně připraven a je menší pravděpodobnost inkasování úderu.

Střeh se u levého a pravého gardu neliší v ničem, jsou pouze zrcadlově obrácené. U klasického gardu, který je poměrně rozšířenější variantou, stojí boxer s levou nohou vpředu a pravou vzadu. Podle postavení nohou se přirozeně natočí i trup, levé rameno je vpředu, blíže k soupeři, pravé rameno je vzadu. Postavení nohou a natočení trupu odpovídá i postavení

rukou. Celé tělo je tedy natočeno levou stranou vpřed. Boxer však pochopitelně nestojí k soupeři bokem, natočení těla je optimální někde mezi úplným bočním a čelním postavením.

Nohy jsou od sebe vzdálené o něco málo více než na šířku ramen. Postoj boxera musí být dostatečně stabilní. Čím je rozkročení širší a delší, tím větší bude stabilita postoje, ovšem s rostoucí délkou postoje se zhoršuje rychlost pohybu na nohou. To samé platí i naopak, pochopitelně extrémně dlouhý nebo úzký postoj stabilitě, resp. rychlosti pohybu nepomůže. Délka postoje se určuje ve směru přímém k soupeři, šířka postoje je ve směru kolmém na délku postoje. Vzdálenost mezi špičkou levé nohy a patou nohy pravé by měla být zhruba 20-30cm.

Postavení chodidel je velice důležité kvůli kvalitě startu z nohou směrem k soupeři. Špička pravé nohy by měla směřovat dopředu, přímo k soupeři. Často se stává, že sportovec stojí se špičkou zadní nohy vytočenou do strany od těla, ovšem společně se špičkou je nesprávně vytočena celá noha a její záběr je při startu směrem na soupeře slabší, neboť optimálně nezabírají všechny svalové partie lýtka a stehna. Špička levé nohy je vytočená mírně dovnitř. Postavení špičky přední nohy určuje délku dotočení boků. Pokud se špička přední nohy odtočí od středu těla, odtočí se směrem ven také noha v kyčli a při rotaci těla do úderu nezastaví boky. Když se boky v kyčli nezastaví včas, může to vést při nezasažení cíle, k přetočení úderu a ztrátě stability v postoji. Chodidla tedy směřují špičkami mírně k sobě.

Nohy jsou ve střehu mírně pokrčené, postoj je velice pružný a zároveň i stabilní. Mírné pokrčení nohou je důležité i pro odraz do kroku při úderu, nebo pro odraz do různých odskočení, pohybů apod. Nohy jsou ve střehu i při chůzi po ringu, připravené okamžitě vyrazet k soupeři nebo od něj unikat.



Tělo je „zabalené“, ramena se choulí dovnitř a dopředu, břicho je zatažené, brada co nejvíce přitažená na prsa. Levé rameno je vytočené co nejvíce dopředu, resp. dovnitř tak, aby krylo bradu.

Pravá ruka je sevřenou pěstí přitisknutá na pravou lícní kost a loket se opírá o tělo. Předloktí je co nejvíce ve vertikální poloze, tedy rovnoběžně s tělem a ruka se tiskne k tělu. Poměrně častou chybou je držení lokte od těla, případně tzv. držení lokte za tělem. To znamená, že loket je za bokem a směřuje dozadu za boxera. Ideální pozicí je držení pravého lokte co nejbližší k solaru.

Levá ruka je v klasickém výukovém střehu pokrčená v úhlu 90 stupňů. Pěst je zhruba ve výšce očí tak, aby kryla oči a obočí. Předloktí je opět co nejvíce ve vertikální poloze. Pozice pěstí je tedy zhruba 30-40cm od obličeje, loket je blíže k tělu.

Boxer sleduje soupeře tzv. mezi rukama, pohled upírá před pěst pravé ruky, levá je vychýlená mírně doleva tak, aby nebránila ve výhledu na soupeře, především na obě jeho ruce a obličej.

Boxer by se měl snažit ve střehu vysadit ruce před tělo směrem k soupeři a zároveň je i tisknout dovnitř k tělu. V této pozici ruce pokrývají kvalitně nejen hlavu, ale i tělo boxera. Pohyb ruky do jakékoliv obrany je z této pozice velice krátký a i v rychlém sledu úderů je boxer schopen při kvalitní soustředěnosti přecházet rychle do obran. Boxer útočící z větší vzdálenosti, přímými údery, míří údery na přední část těla. Proto je vysazení rukou před tělo ideální pozicí střehu na větší vzdálenost.

Nezranitelnější místo na těle je brada. Ve střehu je brada schována z pravé strany pravou rukou, z levé strany ji kryje rameno. Prostor mezi ramenem a rukou je zcela minimální proto, aby tudy nemohl projít úder. Čím kvalitnější je střeh, tím méně úderů většinou soupeř zkusí

vyslat. Častou chybou bývá opakované spuštění přední ruky. Pokud boxer nosí přední ruku níž, inkasuje mnohem více úderů. U stejných gardů je navíc spuštění přední ruky nebezpečné v tom, že se odkryje strana, kterou soupeř zasahuje svojí silnější rukou.

Přes veškeré důležité obranné prvky musí být střeh velice uvolněný, boxer nesmí vydávat na držení střehu skoro žádnou sílu. Boxer ve střehu musí odpočívat, svoji energii vydává do úderů a obran, méně pak do rychlých přesunů. Při střehu a chůzi ve střehu se boxer plně soustředí, ale tělo je uvolněné. Čím méně síly vynaloží na držení střehu, tím delší dobu bude moci boxovat v maximálním tempu (Miňovský 2006).

Ženy častěji vycházejí z bezpečného dvojkrytu, protože se většinou obávají tvrdšího střetu se soupeřem. Se získáním zkušeností se u žen může objevovat „mužský styl“ jakým je změna gardu během zápasu, často svěšené paže u pasu, čímž lákají soupeře blíže k sobě. Dalším jevem, který se u žen téměř nevyskytuje, je tzv. klinč, neboť většina závodnic se obává tvrdého úderu, naopak muži často využívají tento boj z blízka, různé změny postoje, gardu a to vše ke zmatení soupeře a vylákání ho k útoku, či chybě. Muži se obecně méně obávají střetu se soupeřem a tvrdého úderu od něj.

Obr. 13 – střeh gardu leváka



Obr. 14 – střeh klasického gardu



#### 3.2.4 DIREKT

Direkt je přímý úder na soupeře. Je nejzákladnější technikou boxu, a pokud sportovec nezvládne jeho provedení, nemá smysl přistupovat k výuce dalších technik. Direkt je dlouhý úder a je základem práce na udržení soupeře v bezpečné vzdálenosti. Také nejčastěji zahajuje série úderů. Pro výuku úderů je velmi důležité kvalitní provedení základního postoje, neboť se tím usnadňuje učení úderům, především rotace boků. Úder by se měl učit nejprve rozfázovaný, poté kompletní, v pohybu celého těla. Při tomto úderu je důležitá souhra pohybu těla a ruky, které pracují zároveň, z čehož vychází síla úderu. Správné provedení úderu je takové, že ruka vyráží vpřed, loket zůstává v tomto pohybu co nejvíce vertikálně. V závěru pohybu, zhruba v poslední čtvrtině celé dráhy, se pěst přetáčí k dopadu úderu tak, aby dopadala na metakarpofalangové klouby, tedy úderovou plochou s palcem vtočeným dovnitř a vodorovným s podlahou.

Nesmíme ovšem zapomenout i na zbytek těla, který se úderu účastní. Při pravém direktu vyráží pravá ruka vpřed, s rukou se vysouvá i pravé rameno tak, aby brada přirozeně vklouzla za deltový sval. Zároveň s úderem se vytáčí i pravý bok dopředu. Tím se přidává na tvrdosti úderu a jeho délce. Rotace těla se provádí otáčením nohy na celé špičce chodidla, pata se

vytáčí směrem od těchto jednotlivých činitelů pohybu. Pravá strana těla je celá v pohybu vpřed, levá strana je statická, tedy obranná. Podle pohybu nohou při úderu se rozlišuje pohybová a stojná noha. V pravém direktu je pohybová pravá noha, levák stojná. Těžiště těla je v základním postoji uprostřed mezi oběma nohama, v úderu se přenáší ke stojné noze, ale nikoliv nad stojnou nohu. V úderu musí boxer stát na obou nohách. Při výuce základů technik je důležité hlídat práci pohybové nohy, tedy záběr do úderu a rotaci. V úderu se nohy vypínají, boxer se zvedá nahoru, větší páka v nohu umožňuje tvrdší úder, pokrčení nohou mu sílu ubírá. Ovšem nohy nesmí být úplně tuhé. Boxer musí být ve všech pohybech pružný a uvolněný, aby byl schopen rychle reagovat na měnící se podmínky boje. S uvolněností přichází větší rychlost a dynamická síla v úderech a veškeré pohyby jsou prováděny s menším výdejem energie.

Ruka dopadá na cíl úderovou plochou, což je u sevřené pěsti oblast metakarpofalangových kloubů, včetně prvního článku prstů. Při dopadu jsou zápěstí a záprstní kůstky v jedné rovině s předloktími, respektive předloketními kostmi.

Úder ovšem nekončí při dopadu na cíl, to je pouze jeho jedna polovina. Končí až návratem do obraného postavení, tedy na bradě, popřípadě ve střehovém postavení. Dráha úderu je přímá nejen ve směru vpřed, ale i vzad, úder se vrací nejkratší cestou zpět k obličeji a tělu (Miňovský 2006).

Převážnou většinu úderů u žen tvoří právě direkt. Vycházejí z bezpečné vzdálenosti od soupeře a snadněji se v tréninkovém procesu učí, proto jsou mezi ženami více oblíbené. Přitom se jedná o velmi tvrdý úder, který dokáže při správném zásahu ochromit soupeře. Často ho ženy využívají s různými úkroky do stran, tzv. Side stepy, v útočné fázi, obranné fázi boje či ústupu. Side stepy můžeme pozorovat i u mužů a navíc také častější střídání úderových pásem na hlavu a tělo.

Obr. 15 přední direkt leváka



Obr. 16 přední direkt praváka



Obr. 17 zadní direkt leváka



Obr. 18 zadní direkt praváka



### 3.2.5 HÁK

Hák je úder prováděný ze strany na obličejovou část hlavy, rukou pokrčenou v lokti do úhlu 90 stupňů. Jedná se o nejtvrdší úder. Tento úder musí vždy začínat i končit ve správně provedeném základním postoji. Dráha pohybu je oblouk směrem za ruce soupeře, tedy pokud má soupeř ruce před obličejem tak, že si odkrývá tvář, úder ho zasahuje ze strany, za ruce. Důležité je, aby oblouk háku nebyl příliš malý, nebo zase příliš široký, neboť malý oblouk by pochopitelně zasahoval soupeřovu ruku, při velkém oblouku je úder viditelnější a pomalejší. Pohyb pěsti opisuje křivku, která v žádném bodě neklesá pod úroveň cíle a ani v začátku pohybu se pěst nesmí zatahovat do nabití, tedy oblouk nejde za bradu boxera provádějící hák. Správně technicky provedený hák je úder vycházející z rotace těla, nikoliv z nahození ruky (Miňovský 2006).

Tyto údery používají ženy v amatérském boxu méně, protože jejich zvládnutí je technicky mnohem náročnější, než zvládnutí direktu a jak již bylo řečeno, tyto údery se používají v boji na střední a krátkou vzdálenost a také v boji v klinči, kterým se ženy často spíše vyhýbají. Ke správnému provedení a razanci tohoto úderu je zapotřebí mít silnější svalové skupiny v oblasti



pletence ramenního a paže, což mají z anatomického hlediska spíše muži. Vhledem k technicky náročnějšímu zvládnutí je obtížné, zejména u žen, převést zvládnutí tohoto úderu do zápasových návyků.

Obr. 19 přední hák leváka



Obr. 20 přední hák praváka



Obr. 21 zadní hák leváka



Obr. 22 zadní hák praváka



### 3.2.6 ZVEDÁK

Zvedák je poslední základní úderovou technikou. Technika zvedáků je na naučení nejsložitější, a tak by se k její výuce mělo přistupovat až poté, co sportovec dostatečně pochopí principy techniky direkt a háků, tedy až si osvojí základní úderová pravidla rotace ramen, boků a nohy do úderu, zvedání těla z nohou vzhůru při provedení úderu a soustředěný pohled na soupeře s bradou skloněnou na prsa. Veškeré úderové techniky mají tento společný základ, tělo tedy v podstatě pracuje stále stejně, mění se pouze pohyb ruky.



Způsob výuky zvedáků je stejný jako u předchozích dvou technik. Nejproblematictější bodem v provedení zvedáku dráha jeho pohybu a kvalita rotace. Dráhou ohybu zvedáku je oblouk, ve kterém pěst v první fázi klesá pod úroveň cíle a ve druhé fázi stoupá směrem k cíli. Tento oblouk by neměl být při základech výuky hlubší, než je úroveň prsou sportovce. Při učení se provádí úder do úrovně své brady, oblouk tedy nemusí být nikterak hluboký, neboť tím se většinou narušuje kvalita rotace a zakrytí brady. Velice častým neduhem při provedení zvedáků, vídaným ovšem i u boxerů vrcholových je prohnutí zad do záklonu. Tyto zažité chyby v provedení techniky se velice špatně odstraňují, a proto je důležité hned od počátku učení dbát na kvalitu provedení rotace trupu. Prohnutí zad v oblasti bederní páteře do záklonu při zvedáku je nebezpečné nejen kvůli momentální ztrátě stability, ale při častém opakování vede k poškození páteře a bolestem zad. Dobrým způsobem, jak správně učit zvedáky, je shodnost rotace těla u direktu a zvedáků. Rotace u obou typů úderů musí být stejná, mění se pouze pohyb ruky a směr dynamické síly úderu (Miňovský 2006).

Tento úder je technicky nejnáročnější ze všech boxerských úderů. Používá se podobně jako hák v kombinacích v boji na střední a krátkou vzdálenost a v klinči. U žen je k vidění velice zřídka, ze stejných důvodů, jako již dříve zmíněný hák. Tento úder je důležité umět správně použít, protože zde hrozí poměrně vysoké riziko zranění kloubů a kůstek ruky a zápěstí, ale třeba také ramenního kloubu. Naopak u mužů je tento úder hojně používán a při sebemenším náznaku klinče se muži okamžitě pokouší o tento úder. Při správném provedení a zásahu s dostatečnou razancí bývá tento úder často velice paralyzujícím pro soupeře a ne zřídka můžeme po takovémto úderu vidět předčasně ukončené utkání knock outem.

Obr. 23 přední zvedák leváka



Obr. 24 přední zvedák praváka



Obr. 25 zadní zvedák leváka



Obr. 26 zadní zvedák praváka



### 3.2.7 ZÁVĚR METODIKY

Zmíněný způsob metodiky, tedy výuky úderů, je praxí osvědčený, vychází z poznatků předních českých i světových trenérů a je upraven metodickou komisí trenérů boxu České boxerské asociace. Ovšem ani tento moderní a osvědčený způsob nesmíme brát jako dogma. Metodika i nácvik provedení úderů a sérií se v průběhu vývoje boxu mírně mění. Žádný trenér by se ve svém vývoji neměl zastavit, měl by dále vstřebávat nové poznatky o boxu (Miňovský 2006). A také zde znovu připomínám, že technika je z velké části věc individuální a měli bychom k tomu také tak přistupovat. Nemyslím si, že by byly nějaké rapidní rozdíly v technice žen a mužů, ovšem v technice každého individuálního sportovce ano.

### 3.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Soutěžení na všech výkonnostních úrovních charakterizuje větší či menší proměnlivost sportovního boje. Z toho plyne nutnost sledovat situaci a její změny, rychle vybírat optimální řešení a realizovat ho, často ve velmi krátkém čase. Úspěšné řešení složité soutěžní situace se tak stává stěžejní podmínkou vysokého sportovního výkonu. Taktické aspekty sportovních

činností patří k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu. I když rozhodování může být také intuitivní, v zásadě i na taktické požadavky výkonu se sportovci musejí předem v tréninku připravovat. Taktická příprava se proto chápe jako proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci optimální řešení a toto řešení úspěšně prakticky realizovat (Dovalil a kol. 2002).

V boxu můžeme útočnou taktiku spojovat s fází sportovního boje, kdy se sportovec snaží svým jednáním získat určitou výhodu nad svým soupeřem. Tato výhoda může spočívat v postavení, držení, pozici, ale i v psychické převaze. Oproti tomu obranná taktika znamená jednání, které neumožní nebo zabráni soupeři získat takovou výhodu (Dovalil a kol. 2002).

Pro nácvik taktických dovedností platí určité zásady. Taktické dovednosti jsou úzce spjaté s technikou. Pokud sportovec není schopen zvládnout určitou dovednost technicky správně, není možné ji takticky dostatečně využít. Před vlastním nácvikem je vhodné provést teoretickou přípravu, ve které se vysvětlí cíl a podstata nacvičované dovednosti, upozornit na cílové body, silné a slabé stránky taktiky, popř. situace, při kterých dojde ke změně taktiky. Při nácviku navrhnout řešení situace a popřípadě nechat sportovce je prodiskutovat a někdy i upravit. Učit se zpočátku bez tlaku, po zvládnutí dílčích prvků přidávat na odporu a teprve při dokonalém osvojení procvičovat celou taktickou variantu pod velkým tlakem (únava, malý prostor, čas...). Raději zvládnout řešení menšího počtu situací, ale co nejkvalitněji. Modelovat situaci podle očekávaných podmínek soutěže, výběr podobných sparing partnerů jako budou v utkání apod.

K základním taktickým zvyklostem patří držení si středu ringu, čímž dáváme soupeři najevo svou převahu, ukončování jednotlivých výměn úderů, slušné chování a vystupování směrem k soupeři a celému jeho realizačnímu týmu, rozhodčím, trenérovi, divákům apod.

Setkáváme se ale také s taktikou psychickou, tzn., že zkusíme na soupeře různé techniky, klamavé pohyby, změny držení střehu, naznačení úderu apod., nebo jen předstíráme, že jsme na tom kondičně lépe než soupeř, že nás úder od soupeře nebolí atd.

Můžeme se ovšem také setkat s takovým taktickým řešením, že boxer už v prvním kole začne se soupeřem boxovat zběsilým tempem, ze všech svých sil, doslova ho zasype údery a doufá, že soupeře zastraší tak, že se vzdá. S tímto jednáním se ovšem setkáváme spíše u začátečníků, či u závodníků, kteří nejsou příliš dobře fyzicky připraveni a celý zápas by nevydrželi. Naopak existují i tací boxeři, kteří šetří svoje síly na konec kola či konec zápasu a pak nastoupí na soupeře v domnění, že zvrátí výsledek utkání, či že soupeře knock-outují.

Taktiku boxu můžeme také rozdělit podle toho, jaký styl jednotlivému závodníkovi vyhovuje. Někdo raději boxuje ze své zabezpečené obrany, tzn. z ústupu a poté útok soupeře přebírá a někomu naopak svědčí tzv. útočný způsob, kdy útoky zpravidla začíná a bývá aktivnější. Nedá se ovšem říci, která z těchto taktik je úspěšnější.

Taktika v boxu se odvíjí převážně od zkušeností jednotlivých závodníků. Vzhledem k tomu, že muži v České republice mají zpravidla více zkušeností než ženy, dá se s jejich taktickou přípravou lépe pracovat. Muži bývají v tomto smyslu tvárnější, dokáží lépe reagovat na průběh utkání a v případě potřeby měnit taktiku boje, nebo naopak lépe se řídit pokyny trenéra a dodržují předem domluvenou taktiku. Naopak taktická příprava žen bývá během na dlouhou trať, neboť jak již bylo psáno v kapitole o technice, ženy mívají větší strach z kontaktu se soupeřem a z úderu, proto u nich můžeme sledovat řadu školáckých, začátečnických chyb, jakými jsou bez pochyby přebírání stylu boje soupeře, neuposlechnutí taktických pokynů trenéra či dokonce vzdání utkání. Neustále se proto musím točit okolo výrazu zkušenost, neboť v České republice mají muži značnou výhodu oproti ženám už jen

tím, že mají více soutěží, jakými jsou 1. Liga či extraliga boxu, kde ženy bohužel nesoutěží a proto muži mohou získávat více závodních zkušeností.

U mužů můžeme sledovat mnohem větší spektrum různých taktik, často mění úderová pásma, přecházejí více z obranného způsobu do útočného, můžeme sledovat pestřejší kombinace úderů a jejich výměny, pohyb pro ringu apod., zatímco ženy častěji sahají k jednodušším osvědčeným způsobům, často přímočarým, které se v průběhu utkání příliš nemění. Je to dáno především tím, že ženy nemají tolik příležitostí si tuto taktiku vyzkoušet v závodních podmínkách a osvojit si širší škálu taktik tak, jako muži.

V této kapitole bych se ráda zmínila o jedné z nejzkušenějších závodnic v ČR, 32 leté Danuši Dilhofové z SK Lady box Brno. Právě tato závodnice dokázala získat více zkušeností, než leckterý závodník a proto jsou její výsledky mnohem dále, než výsledky kterékoli závodnice u nás. Danuše je několikanásobná mistryně ČR, několikrát se účastnila Mistrovství Evropy a jednou dokonce Mistrovství Světa v Číně. Právě na takovýchto soutěžích získala myslím nejvíce zkušeností a odvážím si říci, že díky tomu ve své hmotnostní kategorii v České republice nemá konkurenci. Právě u Danuše můžeme sledovat jak při technice, tak při taktice právě onu širokou škálu úderů, jejich kombinací, změny taktiky či postavení gardu během utkání, na což většina závodnic u nás vůbec nezvládá reagovat, natož pak konkurovat. Danuše se v současné době připravuje mimo jiné na Olympijské hry v Londýně, tak věřme tomu, že ani tam neudělá českému ženskému boxu ostudu.

Ráda bych v této práci uvedla nejen to, co jsem měla coby závodnice možnost vyzkoušet, ale především to, co jsem sama pocítila a prožila. Závodit jsem začala v 18 ti letech a to nejen v klasickém boxu, ale i kickboxu. Díky tomu mé množství odboxovaných zápasů rostlo rychleji, než u žen, které se věnovali jen klasickému boxu. V začátcích byly mé výsledky jako na pomyslné houpačce, jednou nahoře, jednou dole. Některá svá utkání jsem

prohrála proto, že jsem narazila na zkušenější soupeřku, nebo proto, že jsem byla špatně kondičně připravená. Vždyť další zásadní věc, na které závisí úspěšnost taktiky je závodníková kondiční připravenost. Mezi boxery se říká: „Při zápase musím myslet na to, co v něm předvedu, ne na to, jestli ho vydržím.“ Jako každý začátečník jsem hledala chybu všude jinde, jen ne u sebe. Avšak právě s přibývajícimi zkušenostmi a zvýšením tréninkových dávek jsem zjistila, že opravdu to, co říká trenérka funguje a zanedlouho se dostavovali výsledky v podobě několika titulů z Mistrovství České republiky jak v boxu, tak kickboxu, možnost reprezentovat ČR v obou těchto sportech a i na těchto soutěžích dělat výsledky, vozit medaile a hlavně sbírat další zkušenosti a posouvat se tak dál a dál.

Musím ovšem říci, že ani moje začátky nebyly jednoduché. I moje taktika byla zpočátku spíše naivní, často, když jsem cítila převahu v utkání, chtěla jsem rozhodnout před časových limitem, nejlépe již v úvodním kole, což se mi leckdy vymstilo, buď prohrou, nebo výtkou od trenérky, že pokud mám jasnou převahu, mám si raději vyzkoušet různou taktiku, kterou si jindy zkusit při závodních podmínkách nemůžu, než soupeře zasypat údery a doufat, že utkání brzy skončí. Právě taková taktika bývá často gró českého ženského boxu, vítězit na body, knock outů příliš mnoho nevidíme. V tréninkové přípravě jsme věnovali spoustu času právě taktice. Díky tomu, že jsem měla možnost připravovat se a trénovat i s muži, kteří se pohybují v nejvyšších soutěžích v ČR, brzy se pět dostavovaly výsledky. Často se mi podařilo zvítězit v utkání jen proto, že jsem dodržela předem domluvené taktické pokyny od trenérky, velmi zkušené bývalé závodnice. I poslední zápas, který jsem boxovala a vyhrála, jsem zvládla jen díky dodržení taktiky a využití zkušeností. Bylo to finálové utkání Mistrovství České republiky v r. 2009 v pražském hotelu Hilton, kde jsem se utkla se závodnicí, která byla velmi dobře připravena, byla mnohem vyšší než já a patřila o jednu hmotnostní kategorii výš, než já. Naopak já jsem byla na toto utkání špatně kondičně připravená. Všechna plus tedy byly pro

mou soupeřku. Výhodou pro mě bylo jen to, že jsem byla starší a zkušenější. A myslím, že to částečně mou soupeřku zastrašilo již před utkáním. Utkání jsem zvládla vyhrát jen proto, že jsem dodržovala přesné taktické pokyny trenérky a zužitkovala své zkušenosti. A pro zajímavost, několik dní po tomto utkání jsem zjistila, že jsem tento zápas boxovala již těhotná.

Na závěr této kapitoly bych ráda napsala, že další velký rozdíl v boxu mužů a žen v boxu je ten, že u mužů je daleko větší základna a hlavně koncepce, kdy muži se mohou daleko dříve připravovat v různých juniorských, kadetských a dalších soutěžích, takže např. 12 ti letý chlapec může již mít odboxováno 20 utkání, zatímco u žen tato výchovná koncepce naprosto pokulhává a pak se paradoxně může stát, že např. 18 ti letá dívka, která má za sebou 5 utkání se v ringu potká s tak ostřílenou závodnicí, jakou je již zmíněná Danuše.

### 3.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnosti ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

Dopracovat se k vysoké výkonnosti znamená mj. zvládnout v přípravě mnoho psychických zátěží jako je únava, nechut', monotónnost apod. Rovněž vědomí, že všichni soupeři jsou obdobně připraveni jako já, může mít zátěžový účinek a za těchto podmínek se může uplatnit jen sportovec s nejlépe vyladěným psychickým stavem. Tak lze nejlépe prodat natrénovaný výkonnostní potenciál a prosadit se bez ohledu na působící psychické zátěže utkání (Dovalil a kol 2002).



Mnoho trenérů od psychologické přípravy dosti očekává, ale neví dobře, jak ji vtělit do tréninku a závodění. Spíše očekávají pomoc od psychologů, od lékařů, ale předávání odpovědnosti za psychologickou přípravu jiným osobám, které nemají k tréninkovému procesu tak blízko, je řešení v praxi neúčinné. Jestliže bereme psychologickou přípravu jako jednu ze složek tréninku, nutno říci, že je jakoby rozpuštěna v ostatních složkách tréninku. Psychologickým základem technické přípravy jsou psychologické poznatky o motorickém učení, o ideomotorickém tréninku, případně o psychologických prostředcích odstraňování strachu z nácviku riskantních pohybových struktur. Psychologickým základem kondiční přípravy je vytváření odpovídající motivace, zvláště ve vytrvalostních činnostech, vytváření zájmu o tréninkovou náplň a vytváření hodnotové orientace ve smyslu regulace motivační struktury sportovce. Psychologickým základem taktické přípravy jsou poznatky o psychologických prostředcích ovlivnění soupeře, jako odvedení jeho pozornosti a dezorientace, vyprovokování soupeře k akci, vnucování vlastního pojetí boje, příprava momentu překvapení, neustálé ohrožování soupeře apod. a psychologické poznatky o vlastním taktickém jednání jako zvažování rizika, těžení ze soupeřových těžkostí, maskování vlastního záměru, převzetí iniciativy, udržení klidu apod. Tyto prvky psychologické přípravy, které se prolínají do ostatních složek, jsou plně v kompetenci trenéra, který jen ve zvláštních případech může vyžadovat pomoc psychologa. Hledat odbornou pomoc od psychologů je správné, ale za psychologickou přípravu nese plnou odpovědnost trenér, protože utkání se rozhoduje v ringu, ne v ordinaci psychologa.

Ovšem v praxi to nemůžeme dát jako šablonu nebo návod pro všechny závodníky, protože každý sportovec je odlišná osobnost. Stejně tak můžeme sledovat rozdíly v psychice mužů a žen.

Psychiku sportovců je obtížné dělit z hlediska pohlaví, spíše bych se přikláněla k dělení individualit, tzn. že každý jedinec má svou určitou vrozenou psychickou odolnost, která se dá do určité míry ovlivnit tréninkem. Jak jsem již uvedla v předešlých kapitolách, hlavním aspektem v tréninku mužů a žen je zkušenost, avšak v praxi se můžeme setkat s jedinci, kteří mají minimální závodní zkušenosti, a přesto dokážou být psychicky tak silní, že svou psychickou převahou dokážou i zkušenějšího soupeře porazit a naopak.

Ve své závodní praxi jsem měla možnost na sobě samé pocítit, jak mě jednotlivé závodní zkušenosti a soustavné působení trenérky dokázali ovlivnit a připravit na stále těžší a náročnější utkání. Trenérka se snažila ve mně posílit mé psychické přednosti vhodné pro tento sport, jakými jsou bojovnost, dodržování pokynů při utkání, podpora mé motivace a naopak potlačovat mé nedostatky, hlavně coby začátečnice a to přeceňování soupeře, přílišná nervozita před utkáním spojená s trávícími potížemi apod. v tréninkovém procesu jsme se toto snažily zdokonalovat navozováním různých závodních podmínek, častým střídáním sparing partnerů či různými pohovory. Během mé aktivní kariéry, když moje výkonnost stále stoupala, až do národního týmu, jsem měla možnost zaznamenat podobný psychický růst i u svých kolegyně z reprezentace, či u soupeřek. Na turnajích a různých utkáních jsme se potkávaly velmi často a bylo vidět, že na ně trenéři velmi dobře působí, že jim zdravě stoupá sebevědomí, jsou odolnější a lépe připravené na utkání a tím i celková úroveň ženského boxu stoupá. Avšak i zde jsou výjimky a můžeme se setkat a tím, že ač v České republice velmi zkušená závodnice, která se v rámci reprezentace dokáže probíjet na mezinárodní scéně, nedokáže svou psychiku zvládnout a při tomto utkání naprosto selže a nedokáže podat svůj obvyklý a stabilní výkon. Často se nechá soupeřkou zastrašit, ač je třeba stejně zkušená, či neustojí případný tlak, který je na ni vyvíjen z hlediska dobrého výsledku, který je od ní očekáván.

Naopak u mužů můžeme sledovat čas od času úspěch v podobě medailového umístění i na mezinárodních akcích či Olympijských hrách. Je to dáno především tím, jak již bylo řečeno, že muži mají větší závodní zkušenost a jednak tím, že na tato utkání bývají lépe psychicky připraveni. V boxu žen na takovéto úspěchy v České republice teprve čekáme, vždyť v historii ženského boxu máme zatím jen jednu bronzovou medaili z mistrovství Evropy.

### 3.5 MODELOVANÝ TRÉNINK

Mezi velmi důležité součásti psychologické přípravy patří navozování soutěžní atmosféry. Ať již tím, jak jsem uváděla výše, trénovat s podobným sparing partnerem, jakého očekáváme v utkání nebo třeba jen trénink v zápasovém ringu, nebo před diváky, utvořenými s ostatních svěřenců. Někdy se také můžeme setkat s tím, že si na tréninkový sparing pozveme rozhodčího apod. To vše může být v psychologické přípravě velmi užitečné, závodník to vnímá a může se lépe připravit a vyrovnat se se stresem doprovázející skutečné utkání. V psychologické přípravě se také snažíme o rozvoj morálních a volních vlastností sportovce a to například tím, že sportovec se musí adaptovat na nutnost využívat všech rezerv, „vydat se“, „jít nad sebe“, „sáhnout si na dno“ ve smyslu psychologickém. Obsahem těchto modelů není jen vysoký objem tréninkové práce, ale i ztížení podmínek, kruhový trénink, zkrácení intervalů a vnucení intervalů.

### 3.6 STRACH, VÍTĚŽ A PORAŽENÝ

Pokud je zmiňován strach ve sportu, musíme si nejprve objasnit, co to je a jak na sportovce působí. Strach je od pradávna jednou ze základních emocí. Je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení při ohrožení jedince, nebo v oblasti ohrožení jeho hodnot. U lidí i zvířat se projevuje strachovou reakcí, rozdílnou podle typu ohrožení. Podle subjektivního

posouzení reaguje jedinec na příčinu strachu rozličným způsobem, od útěku až po útok.

Vývojem člověku strach transformován do poměrně pestré palety prožitků a ještě pestřejší škály reakcí. Biologickým zkoumáním bylo zjištěno, že emoční důsledek zátěže vyvolává produkci hormonů, konkrétně při strachu se zvyšuje produkce adrenalinu. Strach je chápán jako emoce astenická, tj. tlumící, zeslabující, pouze s výjimkou panické obrany. Ovšem každý člověk v určité situaci reaguje jinak, a to podle povahy, naučených reakcí a dále i podle momentálního vývoje situace.

Box je v této souvislosti sportem, při kterém je boj soutěžním projevem dvou jedinců. Veškeré emocionální prožitky by měly být směřovány k překonání soupeře, samozřejmě v rámci daných pravidel. Emoce, které boxeři prožívají při souboji v ringu, jsou zcela přirozenou odezvou, podmíněnou genovou výbavou a naučenými reakcemi. V boxu, jako ucelené sportovní přípravě, jsou veškeré emoce účelově upravovány a usměrňovány k nejlepšímu využití v boji. Celým tréninkovým procesem, a zvláště pak psychologickou přípravou, se sportovec učí ovládnutí svých emocí, buduje si sebedůvěru, získává cenné zkušenosti do života. V množství běžných denních situací dokáže potom lépe reagovat a na základě získaných dovedností se může lépe uplatnit.

Boxem a boxerskou přípravou se jedinci učí, že strachem a obavami nikdy nic nezískají, že mají se svým strachem bojovat, nebo se s ním vyrovnat, učí se psychické odolnosti. Sportovec je vychováván k odvaze postavit se svému strachu čelem a nevzdávat se bez boje. Získává určité návody na duševní hygienu a asertivitu, které pak může využít v denním životě. Není pravdou, že jedinci věnující se bojovým sportům, jsou agresivnější než zbytek populace a že agresivitu uplatňují i v civilním životě. Naopak, nevyhledávají agresivní jednání, neboť svou agresivitu ventilují při sportu. Skuteční sportovci jsou velmi klidní a vyrovnaní a načerpané dovednosti využívají jen v krajních případech.

Box je jedním z nejnáročnějších sportů nejen díky obrovskému fyzickému zatížení, požadavkům na koordinační a senzomotorické schopnosti, kombinačním a psychickým požadavkům atd., ale i díky velké psychické zátěži, kterou klade na boxera předpoklad inkasování úderů.

Samozřejmě i jiné sporty znamenají obrovskou míru psychické zátěže, odborně nazývanou stres. V některých sportech jde o psychickou zátěž z veliké publicity, z naplněných hledišť a velkého očekávání fanoušku, nebo i ze značných finančních odměn. V mnoha sportech je stresujícím faktorem možnost zranění. Zvláštní oblastí jsou extrémní sporty, kde je toto riziko dováděno až na hranici únosnosti. Ale pouze v boxu nastupují protivníci do ringu proti sobě s vědomím, že výměny úderů jsou cílem sportovního klání a že tedy mohou inkasovat úder. A v zápasech největších špiček světového profesionálního ringu navíc působí na boxery i očekávání naplněných hledišť obřích stadionů a mediální sledovanost.

Každý boxer tento stres vnímá, působí na něj před utkáním i v jeho průběhu. Je různě velký, podle zkušeností boxera, jeho povahových vlastností a závisí i na vnějších okolnostech, kterými jsou kvalita soupeře a jeho věhlas, důležitost utkání nebo množství diváků. Stres před závodem nebo utkáním je znám ve všech sportech a je označován jako nervozita nebo také tréma. Nervozita nemusí na sportovce působit záporně. Většina menší míru nervozity vítá, neboť zvyšuje jejich soustředěnost na výkon. V boxu je nervozita zárukou toho že boxer svého soupeře nepodcení, bude maximálně koncentrovaný a nebude tedy zbytečně inkasovat údery. Ovšem v určitém bodě, který je u každého jedince individuálně odlišný, se zdravá míra nervozity láme v nervozitu působící na jedince záporně, kdy utlumuje jeho výkon. Utlumení výkonu v boxu se projeví především jako návrat k jednoduchým a většinou i dříve naučeným technikám, spektrum úderů i obran se zužuje. Sportovec neboxuje uvolněně, údery jsou tedy

spíše silové, pomalejší a boxera stojí více energie. Boxeři pak často vycházejí z totální defenzivy dvojitého krytu, byť to není jejich běžný boxerský styl.

Pokud míra nervozity z utkání boxerův výkon utlumí, lze mluvit o strachu z utkání. Boxer by měl do jisté míry cítit respekt ze soupeře a neměl by ho podceňovat, ale také nesmí podhodnocovat sebe a své schopnosti a nesmí jít do utkání jako předem poražený. Oblíbeným rčením v boxu je: „Každý boxer má jen dvě ruce a jednu hlavu“.

Strach ze soupeře, nebo obecněji ze zápasu, je v boxu poměrně běžným jevem. Boxeři se bojí porážky, inkasovaných úderů, knock outů, bolesti atp. Často přemýšlejí o tom, jak by se mohli ještě utkání vyhnout. U silných osobností a především zkušenějších borců jde o krátkodobé okamžiky větší nervozity. Čím více má boxer za sebou odboxovaných zápasů a čím pravidelněji k nim nastupuje, tím menší je jeho nervozita a strach z utkání již rozhodně nemá. O strachu z utkání lze hovořit především u nováčků. Někdy však mohou být velmi nervózní i známí a zkušení borci. Většinou je to ve chvíli, kdy se po delší přestávce vrací k zápasení v ringu, nebo někdy i v případě, že boxují s neznámým boxerem, s nímž by si při porážce mohli pokazit pověst.

Základem pro odbourávání nervozity je kvalitní příprava v tréninkovém procesu. Čím více se cítí boxer připraven, včetně zkušeností ze sparingů a předchozích utkání, tím menší bude mít trému. Společně s tréninkovým procesem jde ruku v ruce i motivace k utkání a cílevědomost sportovce.

Možná se mnou nebudou někteří trenéři souhlasit, ale nejen z vlastní zkušenosti, ale i z dotazů na mnoho začínajících závodníků se mi potvrdil zvláštní jev týkající se míry předzápasové nervozity boxerů. Začátečník, který jde do svého prvního zápasu ještě netuší, co ho čeká a není tak nervózní. Z psychologického hlediska je nejhorší druhý zápas. Začínající

boxer už ví, co ho čeká, ale ještě nemá dostatek zkušeností, aby nervozitu dostatečně potlačil, a většinou se dostavuje strach. Ve zvýšené míře proto platí pravidlo o kvalitní tréninkové přípravě. Překonáváním náročných podmínek v tréninku si sportovec zvyká na stresové situace a lépe jim čelí před utkáním i v samotném zápase.

Trenéři by neměli zapomínat na to, že strach před utkáním je emocí, kterou má více či méně každý člověk. A čím později sportovec s boxer začíná, tím větší má pud sebezáchovy a z utkání v ringu má větší trému. Je to zhruba stejné, jako když učíte lyžovat děti nebo dospělé. Děti nemají pud sebezáchovy tak silný a jdou do všeho po hlavě, dospělí ztrácejí zábrany pomaleji. To, že sportovec začne s boxem v pozdějším věku a je z utkání nervóznější, ještě nemusí znamenat, že v boxu ničeho nedosáhne. Důležitější je motivace a kvalitní příprava k utkání, se zkušenostmi ze zápasů se tréma sníží.

Je mnoho různých způsobů a technik k překonávání strachu ze soubojů v ringu, některé vycházejí ze snahy a přípravy trenéra, jiné jsou autoregulačními technikami boxera. Nejdůležitějším momentem pro ovládnutí boxerova strachu je pochopení základní pravdy a tou je, že strach je pouze osobní psychickou zábranou, která prohrává zápasy. Není většího nepřítele pro člověka, než je jeho vlastní strach. Pochopení této pravdy a překonáním strachu učiní boxer první krok k vítězství v boji (Miňovský 2006).

### 3.7 VÝŽIVA

Cílem každého sportovce je zvyšování výkonnosti a zlepšování fyzické kondice. K tomu dochází optimalizací tréninkového programu a vyváženou životosprávnou. Správná výživa a pitný režim by měly být základem pro zlepšování podávaných výkonů a zvládnutí vysoké míry zátěže, ale také pro udržení optimální hmotnosti sportovce. V případě snižování váhy do

určitých váhových kategorií je při dodržování zásad správné výživy mnohem snazší udržovat úroveň kvalitních výkonů a psychických stavů, k jejichž prudkým změnám může docházet při výrazném snížení hmotnosti v krátkém časovém období (Miňovský 2006).

### 3.7.1 HUBNUTÍ

Tato problematika jistě stojí za zmínku a zaslouží si celou svou kapitolu. Každý, kdo se kdy setkal se soutěžním boxem se jistě setkal i s problematikou hubnutí. Musím přiznat, že v praxi se spíše setkáváme s drastickým hubnutím těsně před závodem. Je jen málo z nás, kteří si dokážou udržet svou váhovou kategorii po celou dobu tréninkové přípravy. Často jde o odvodnění, úplné vyprázdnění trávicí soustavy a podobně. Takto člověk dokáže pár důležitých kilogramů shodit a po zvážení se před zápasem rychle pomocí zavedení běžného stravování dostane na svou normální hmotnost. Je to doslova boj o gramy. Takového způsobu hubnutí ovšem skrývají spoustu zdravotních rizik.

Sportovci závodící v hmotnostních kategoriích se snaží zhubnout nadbytečná kila v několika dnech před závodem. Trénink kombinují s nízkoenergetickou dietou, nízkým příjmem tekutin a užíváním diuretik. Dostávají se pak do katabolického stavu, metabolické acidózy a do minerálového rozvratu. Vhodné je snížit v případě potřeby hmotnost o 1 kg za 6-7 dní, aby zůstala dostatečná zásoba glykogenu v organismu. Není-li alespoň posledních 58 hodin před závodem doplněno dostatečné množství sacharidů, dojde ke snížení výkonu až o 10%.

Pokud jsou tyto poruchy stravování příliš časté, hrozí zde riziko onemocnění bulimie či anorexie. To se bohužel netýká jen dívek, ale i chlapců. A léčba těchto onemocnění je velmi komplikovaná a zdlouhavá. U dívek také hrozí riziko ztráty potřebného množství tuku a tudíž



vymizení menstruace, které s sebou ruku v ruce provází další a další potíže. Toto ovšem nastává při dlouhodobých stravovacích poruchách a zde hraje velmi důležitou roli trenér, který má svého svěřence na očích často každodenně a pokud sám svěřenec nepřijde s prosbou o radu, jak správně regulovat svojí hmotnost, měl by si trenér sám všimnout, že něco není v pořádku. Takové poruchy se totiž téměř jistě odrazí ve sportovním tréninku a výkonu.

Sama ze své závodní zkušenosti mohu potvrdit, že s hubnutím do své váhové kategorie jsem měla vždy problém, nedařilo se mi během tréninkového cyklu si svou váhu udržet a proto jsem i já sama vyzkoušela řadu způsobů, jak si svou váhu vylepšit. A z různých ať již reprezentačních srazů či soustředění vím, že se s tímto potýká většina dívek a žen. Není výjimkou, že během náročného kondičního soustředění se dívky a ženy často ještě velmi omezují v příjmu potravy, místo toho používají různé doplňky typu karnitinu či kreatinu, různých aminokyselin apod. a doufají, že při extrémních výkonech podávaných během soustředění a omezení v jídle, se jim lépe podaří získat svou závodní hmotnost. Už příliš nehledí na to, že se tím vystavují riziku vyčerpání či různých zranění. Jsou přesvědčené, že jen pokud se dostanou do své hmotností kategorie, jsou schopné v utkání uspět. A toto vše se koná většinou za nevědomosti a různého obcházení trenéra, proto trenéři žen a dívek musí být v tomto směru mnohem více obezřetní a vnímaví, aby předešli případným negativním dopadům tohoto jednání.

### 3.8 ETIKA A POHLED VEŘEJNOSTI NA BOX

Pojem etika má svůj český původ a znamená zvyk, mrav, obyčej, popřípadě zvláštnost. Z toho lze vyvodit, že se jedná o nauku zabývající se správným jednáním v lidské společnosti. Mravné je tedy vše, co vede k lepšímu životu, a tak lze etiku vnímat jako praktickou filosofii

reprezentující vztah člověka ke světu. Předmětem etiky je morálka, která hodnotí lidské jednání z hlediska dobra a zla a to porovnáním se svědomím člověka. Podstatou umravenění je hledání vnitřního míru, který často nacházeli adepti bojových sportů a umění. Hledání vnitřního míru se může zdát nepravděpodobný cíl u adeptů, kteří vstoupili do klubu boxu, či jiných bojových umění, aby se zdokonalili v sebeobraně. Ovšem právě hledání vnitřního míru je podstatou tradičních bojových umění.

Podstata bojových umění totiž nespočívá pouze ve vítězství nad protivníkem, ale i ve vyrovnání se sebou samým. Tato umění jsou jako dlažební kameny, které pomohou sportovci překročit vlastní slabosti a pýchu a vedou ho k moudřejší, šlechetnější osobnosti a to přináší prospěch jemu samému i společnosti (Stoklásková 2006).

Box je jedním z posledních sportů, kde vstupuje i žena. Přesto, že se to opačnému pohlaví ve většině případů nezdá jako nejvhodnější způsob ženské seberealizace. Ženy přesto nalézají v tomto sportu stále větší sebeuplatnění.

Tuto kapitolu bych ráda uzavřela citátem, který pár slovy vystihuje, co vlastně box je a který ve velkém formátu často visí v nejedné boxerské tělocvičně.

„Box je sport důmyslu, který má daleko od brutality, kterou mu připisují nezasvěcení.“

Charles M. Hirsch

## 4. TESTOVÁNÍ

Jak jsem již zmínila v úvodu této práce, rozhodla jsem se provést několik sportovních testů na třech dvojicích závodníků. Byli vybráni na reprezentačním soustředění a testování.

Testování a výsledky jsou uvedeny v tab. 10. Tito závodníci jsou si velmi podobní ať už ve zkušenostech, či v tělesných a věkových proporcích. Vybrala jsem si je proto, abych si potvrdila fakta z kapitoly 3.1, a zjistila případný rozdíl ve výkonech z hlediska pohlaví.

Druhy testů – dle <http://www.sportvital.cz/>

### **12 minutový běh**

#### **Charakteristika**

- Testování vytrvalostních schopností (aerobní vytrvalosti a kardiovaskulární kapacity organismu) mužů a žen ve věku od 10 do 65 let. Je znám jako Cooper test.

**Provedení:** Běží se po atletické dráze, startuje se z vysokého postoje. Úkolem je uběhnout v požadované době co nejdelší dráhu. Běh lze střídat s chůzí, pokud testovaný není schopen běhu.

#### **Hodnocení**

Měří se délka uběhnuté dráhy v metrech, je potřeba přesně změřit délku dráhy. Průběžně se hlásí čas běhu, po ukončení běhu zůstanou všichni testovaní na místech a vyčkají na změření vzdálenosti. *Výsledky viz. Tab. 5*

Tab. 5

Výkon/věk		13-19	20-29	30-39
Velmi slabý	Muži	<2091	<1962	<1898
	ženy	<1609	<1544	<1512
Slabý	Muži	2091-2204	1962-2107	1898-2091
	ženy	1609-1898	1544-1785	1528-1689
Průměrný	<b>Muži</b>	<b>2220-2510</b>	<b>2123-2397</b>	<b>2107-2333</b>
	<b>ženy</b>	<b>1914-2075</b>	<b>1802-1962</b>	<b>1705-1898</b>
Dobry	Muži	2526-2767	2413-2638	2349-2510
	ženy	2091-2300	1979-2156	1914-2075
Velmi Dobry	Muži	2783-2992	2654-2831	2526-2719
	ženy	2316-2429	2172-2333	2091-2236
Vynikající	Muži	>3008	>2847	>2735
	ženy	>2445	>2349	>2252
Výkon/věk		40-49	50-59	60 a více
Velmi slabý	Muži	<1834	<1657	<1399
	ženy	<1415	<1351	<1255
Slabý	Muži	1834-1995	1657-1866	1399-1641
	ženy	1415-1576	1351-1496	1255-1383
Průměrný	<b>Muži</b>	<b>2011-2236</b>	<b>1882-2091</b>	<b>1657-1930</b>
	<b>ženy</b>	<b>1592-1787</b>	<b>1512-1689</b>	<b>1399-1576</b>
Dobry	Muži	2252-2461	2107-2316	1946-2123
	ženy	1802-1995	1705-1898	1592-1753
Velmi Dobry	Muži	2477-2654	2333-2542	2139-2493
	ženy	2011-2156	1914-2091	1769-1898

Vynikající	Muži	>2677	>2557	>2510
	ženy	>2072	>2107	>1914

## Sed-leh

### Charakteristika

Testování silově-vytrvalostních schopností břišního svalstva, známý také jako "Sit ups test".

**Provedení:** Lehněte si na podlahu (ležte naznak) s pokrčenými koleny v úhlu 45°, ruce za hlavou, chodidla stále na zemi, vydechujte při pohybu nahoru, oblast bederní páteře mějte po celou dobu cviku přitlačenou k zemi!

**Hodnocení:** Proved'te co nejvíce sedů-lehů v **jedné minutě, viz tab. 6**

Tab. 6

Hodnocení/věk MUŽI	18-25	26-35	36-45
Výborné	>49	>45	>41
Dobré	44-49	40-45	35-41
Nad průměrné	39-43	35-39	30-34
<b>Průměrné</b>	<b>35-38</b>	<b>31-34</b>	<b>27-29</b>
Pod průměrné	31-34	29-30	23-26
Slabé	25-30	22-28	17-22
Velmi slabé	<25	<22	<17
Hodnocení/věk	46-55	56-65	65+
Výborné	>35	>31	>28
Dobré	29-35	25-31	22-28
Nad průměrné	25-28	21-24	19-21
<b>Průměrné</b>	<b>22-24</b>	<b>17-20</b>	<b>15-18</b>
Pod průměrné	18-21	13-16	11-14
Slabé	13-17	9-12	7-10
Velmi slabé	<9	<9	<7

Tab. 7

Ženy

Hodnocení/věk	18-25	26-35	36-45
Výborné	>43	>39	>33
Dobré	37-43	33-39	27-33
Nad průměrné	33-36	29-32	23-26
<b>Průměrné</b>	<b>29-32</b>	<b>25-28</b>	<b>19-22</b>
Pod průměrné	25-28	21-24	15-18
Slabé	18-24	13-20	7-14
Velmi slabé	<18	<20	<7

  

Hodnocení/věk	46-55	56-65	65+
Výborné	>27	>24	>23
Dobré	22-27	18-24	17-23
Nad průměrné	18-21	13-17	14-16
<b>Průměrné</b>	<b>14-17</b>	<b>10-12</b>	<b>11-13</b>
Pod průměrné	10-13	7-9	5-10
Slabé	5-9	3-6	2-4
Velmi slabé	<5	<3	<2

## Kliky

### Charakteristika

Test měří silově vytrvalostní schopnosti horních končetin a svalových skupin horní části těla, je známý jako Push up test.

**Provedení:** země se dotýkají pouze ruce v šíři ramen a špičky chodidel, trup je napnutý v jedné rovině, hlava v prodloužení ramen

**Hodnocení:** Zaznamenejte celkový počet správně provedených kliků, viz. tab. 8 a 9.

Tab. 8

**Muži**

<b>Výkon/Věk</b>	<b>17-19</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-65</b>
výborné	>56	>47	>41	>34	>31	>30
dobré	47-56	39-47	34-41	28-34	25-31	24-30
nad průměrné	35-46	30-39	25-33	21-28	18-24	17-23
<b>průměrné</b>	<b>19-34</b>	<b>17-29</b>	<b>13-24</b>	<b>11-20</b>	<b>9-17</b>	<b>6-16</b>
pod průměrné	11-18	10-16	8-12	6-10	5-8	3-5
slabé	4-10	4-9	2-7	1-5	1-4	1-2
velmi slabé	<4	<4	<2	0	0	0

Tab. 9

**Ženy**

<b>Výkon/Věk</b>	<b>17-19</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-65</b>
výborné	>35	>36	>37	>31	>25	>23
dobré	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
nad průměrné	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
<b>průměrné</b>	<b>11-20</b>	<b>12-22</b>	<b>10-21</b>	<b>8-17</b>	<b>7-14</b>	<b>5-12</b>
pod průměrné	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
slabé	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
velmi slabé	0-1	0-1	0	0	0	0

## Vyhodnocení testů

Tab. 10

	Proband č.	věk	Cooper test	hodnocení	Sed-leh	hodnocení	kliky	hodnocení
Muži	1.	21 let	2850m	Velmi dobré	63	výborné	70	Výborné
	2.	19 let	3020 m	Velmi dobré	58	výborné	61	výborné
	3.	17 let	2800m	Velmi dobré	58	výborné	57	Výborné
Ženy	4	22 let	2020m	průměrné	61	výborné	43	Výborné
	5	20 let	1840m	Slabé	50	výborné	35	Výborné
	6	17 let	1620m	Slabé	47	výborné	28	Dobré

## 5. DISKUZE

V úvodu bych ráda diskutovala o direktu. Jde o úder, o kterém se v literatuře píše většinou jen o jeho základním provedení, to znamená, že jde o přímý úder vedený na bradu soupeře.

Direkt se poměrně snadno natrénuje, a proto ho více používají ženy a začátečníci. Dalo by se



řící, že direkt je nejzákladnější úder v boxu žen a bez správného nacvičení, se ve výuce techniky úderů nepostupuje dále. Je správné, že technika direktu je tak podrobně propracovaná, dalo by se říci, že další možnosti využití tohoto úderu neexistují. Je zde ovšem nutné také podotknout, že zvláště u žen, při provádění tohoto úderu, respektive při tom, kdy se paže vykonávající tento úder vrací zpět do výchozího postavení, je závodník nejvíce ohrožen případným střetem se soupeřem, protože v průběhu pohybu vracející se paže vzniká volné, nekryté místo v obličejové části, kam může soupeř umístit svůj úder. Ovšem z hlediska biomechaniky tento úder jinak provést nelze, proto se s tímto rizikem musí závodník sžít a klást větší důraz na pozornost. I u ostatních úderů toto otevřené místo vzniká, ovšem ne tak velké a ne na tak dlouhou dobu. Během direktu se paže dostává do nejděší vzdálenosti od těla, tudíž i návrat do výchozího postavení trvá nejdéle. Oproti mužům je rozdíl v technice direktu u žen takový, že vzhledem k menší fyzické síle je prováděn menší intenzitou, za to však může být prováděn rychleji a častěji. Dá se říci, že direkt je nejpoužívanějším úderem v boxu žen. Nesmíme také zapomenout, že technické provedení direktu i ostatních úderů u žen může být ovlivněno velikostí prsou a jejich chrániči. I mezi závodnicemi boxu se naleznou ženy, které mají velká poprsí a to může komplikovat správné technické provedení úderů.

Další z úderů, který si zaslouží diskuzi je hák. O háku se uvádí, že je to úder prováděný ze strany na obličejovou část hlavy soupeře. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že nácvik háku je velmi náročný a dlouhodobý, ale po jeho zvládnutí se i na mě usmálo štěstí v podobě knock outování soupeřky ve finále Mistrovství světa v kick boxu v roce 2008 právě tímto úderem.

Technika háku je velice náročná, a proto je správné, že je velmi dobře propracovaná a věnuje se jí v boxu žen tolik pozornosti. I zde hrozí riziko zranění. Ze své zkušenosti musím říci, že mi správný nácvik háku trval velmi dlouho a často, při různých utkáních a v zápalu boje jsem

si dokázala ošklivě poranit palcový kloub a to jen proto, že jsem neměla dokonale nacvičenou techniku háku a tento úder jsem prováděla špatně. Těchto zranění bylo několik, při tréninku jsem musela vyvíjet spoustu snahy a úsilí, vypilovat techniku tak, aby se to neopakovalo, ale ani tak jsem se nevyhnula tomu, že po četných zraněních se mi na kloubu palce pravé ruky vytvořil bolestivý zdeformovaný pakloub, který mě často omezuje i v běžném životě.

Třetí z úderů, o kterých bych ráda diskutovala je zvedák. Tento úder v boxu žen vidíme jen zřídkakdy. Je to dáno především tím, že zvedák je nejnáročnější úder, těžko a dlouho se učí a při špatném provedení i zde hrozí riziko poranění kloubů a kůstek ruky a zápěstí, ale také ramenního kloubu. Ani tato zkušenost se mi bohužel nevyhnula, proto si myslím, že v ženském tréninku by se měl klást větší důraz na dokonalé zvládnutí techniky tohoto úderu dříve, než se například přistoupí k tréninku úderu na tvrdém boxerském pytli, či sparingu.

Na závěr této kapitoly bych ráda zmínila, že řada zranění při ženském boxu je způsobena nedokonalou psychickou přípravou žen na utkání. Ženy bývají psychicky labilnější, méně odvážné a samostatné, ale vynikají větší pečlivostí a svědomitostí. Těmito zjištěními jsou dána fakta, že ženy boxují spíše na delší či střední vzdálenost, boji v klinči se často vyhýbají, působením nervozity či strachu hůře než muži dodržují taktické pokyny trenéra a používají méně úderů a úderových kombinací, než mají natrénováno, protože vzhledem k nervozitě raději sáhnou k jednoduchým osvědčeným metodám. Psychologická příprava žen je mnohem složitější, protože ženská psychika je v tomto více labilní a častěji se např. zaleknou soupeře, jsou více nervózní před utkáním, hůře se vyrovnávají s prohrami apod. Z častých výzkumů vyplývá, že ženy mají méně fyzické síly a proto také méně ženských utkání končí předčasným ukončením, tzv. knock outem. Proto se v tréninkovém procesu žen více zaměřujeme na rozvoj techniky a taktiky, protože převážná většina utkání se rozhoduje právě na body a technika a

taktika zde hraje významnou roli, mnohdy větší, než samotný tvrdý úder. Tento aspekt by měl být směrem, kterým by se měl ubírat trénink boxu žen u nás.

Velkým fenoménem v současném amatérském boxu žen i mužů je, že i když mnohdy počet svěřenců v jednotlivých boxerských klubech přibývá, závodníků bývá méně a méně. Je to dáno především tím, že některým boxerům se zdají utkání v boxu příliš tvrdá a proto se raději uchylují k různým alternativám či podobným sportům, jakými jsou například kick box, kde jsou různé kategorie s označením light kontakt nebo semi kontakt, čili neplnokontaktní sporty. A ostatní „nezávodníci“ přistupují k tréninku boxu jen jako ke kondiční či módní záležitosti. Avšak důležité je, že i když závodníků není mnoho, v závodním boxu mužů i žen úroveň postupně stoupá a věřím, že se již brzy budeme moci považovat za zemi se širokou základnou závodníků i závodnic v boxu. To je ale zatím ještě běh na dlouhou trať a řada trenérů, ale i závodníků se musí naučit respektovat určitá důležitá pravidla, jakými jsou bezesporu menstruační cyklus u dívek a žen, zatížení a trénink žen, které nejsou jen pouhou kopií zatížení a tréninku mužů, jak tomu často doposud dnes bývá.

Také veřejnost se musí naučit žít a respektovat ženský box, neboť to je další z ukazatelů, ve kterých máme ještě hodně nedostatků. U veřejnosti a laiků často panuje názor, že box není vhodným sportem pro ženy, že při něm mohou utřít různá zranění obličejové části, či že tvrdým tréninkem vlivem nárůstu svalové hmoty zmužní a přestanou být atraktivní jako ženy. Zranění sice utřít můžou, to je pravda, avšak box není jediný sportem, kde tomu tak je. A co se týče ženské muskulatury, atletky, vzpěračky, či plavkyně na tom bývají mnohem hůře. Několikrát jsem se osobně setkala s postojem laiků, kteří mi říkali, že je zvláštní, když boxuji, že nemám žádné jizvy v obličejí, nebo že nemám vyražené zuby. Zamyslela jsem se tedy nad tím, co si asi veřejnost myslí, o takovém sportu, jakým je box a dospěla jsem k názoru, že je ještě dlouhá cesta k rozšíření osvěty o ženském boxu.

#### 4. ZÁVĚR

V závěru diplomové práce bych ráda shrnula rozdíly v boxu mužů a žen. Nutno ovšem podotknout, že jich není mnoho. Ze sportovních testů popsaných výše vyplývá, že muži jsou celkově více fyzicky zdatní, proto i ve většině výsledků těchto testů mají lepší výsledky. Uvedla bych zde klíčové body, které tvoří rozdíly v boxu žen a mužů a také podotkla, že se mohou vzájemně prolínat a ovlivňovat. Jedním z nich jsou bezesporu anatomicko-fyziologické rozdíly mužů a žen ve sportu. Jak je již uvedeno výše, tak muži předčí ženy téměř ve všech pohybových schopnostech, ať už je to rychlost, síla nebo vytrvalost. Jediné, kde ženy mohou konkurovat mužům a často je i předčí je pohyblivost. Tím se potvrzují výsledky z předešlého testování vybraných závodníků a závodnic. Další velmi podstatný rozdíl v tomto sportu z hlediska pohlaví je psychická příprava. Ženy bývají psychicky labilnější, méně odvážné a samostatné, ale vynikají větší pečlivostí a svědomitostí. Rozdíl v psychice žen a mužů se velmi liší tím, a ovlivňuje další součásti výkonu, jakými jsou technika a taktika.

Ovšem největší a nejzávažnější rozdíl pozoruji v tom, že ač jsou ženy v tréninkovém procesu připravovány podobně jako muži, tak se jím zatím nedaří sbírat tolik zápasových zkušeností, jako mužům. Ženy se bohužel nemohou účastnit stejného množství soutěží jako muži, tj. 1.liga boxu a extraliga boxu. Pro ženy jsou určeny jen oblastní kola Národní ligy. I když se to rok od roku lepší, stále nemáme takovou boxerskou základnu žen, aby jejich možnosti byly takové, jako mají muži. Jsem ale přesvědčena, že tím, že Mezinárodní olympijský výbor zařadil ženský box na Olympijské hry se můžeme těšit na větší popularitu tohoto sportu a rozšíření ženského boxu nejen u nás, ale celosvětově.

## 6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CINGLOVÁ, L. *Hygiena Učební texty pro trenérskou školu FTVS UK v Praze*, Praha 2002, ISBN 80-86317-25-0

CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty FTVS*, Praha 2002, ISBN 80-246-0492-2

DOVALIL, J. A KOLEKTIV *Výkon a trénink ve sportu*, Olympia, ISBN 978-80-7033-928-2

DYLEVSKÝ, I. *Anatomie a fyziologie člověka*, Epava, 1998, ISBN 82-901 667-0-9

KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*, Praha 2004, ISBN 80-86317-31-5

MIŇOVSKÝ, F. *Box*, Grada 2006, ISBN 80-247-0803-5

REBAC, Z. *Thajský box*, Naše vojsko 1994, ISBN 80-206-0444-8

STOKLÁSKOVÁ, Š. *Tréninková příprava dívek a žen v boxu a její zvláštnosti*, Fakulta sportovních studií, Masarykova universita Brno

TVRZNÍK, A., ŠKORPIL, M., SOUMAR, L. *Běhání od joggingu po maraton*, Grada 2006, ISBN 80-247-1220-2

[http://www.atletickytrenink.cz/Vseobecna\\_prip\\_rava/trenink\\_zen.php](http://www.atletickytrenink.cz/Vseobecna_prip_rava/trenink_zen.php)

[http://www.florbal-telc.estranky.cz/clanky/clanky-rady/pitny-rezim-pri-sportu\\_aneb-co-vite-a-nevite-o-vode](http://www.florbal-telc.estranky.cz/clanky/clanky-rady/pitny-rezim-pri-sportu_aneb-co-vite-a-nevite-o-vode)

<http://www.olympic.cz/?sec=125>

<http://www.poradny.abecedazdravi.cz/fitnes/hubnuti-34>

<http://www.sportvital.cz>

<http://superboj.blog.cz/rubriky/taekwondo-wtf>

[www.arenakickboxbrno.cz](http://www.arenakickboxbrno.cz)

[www.box.mefistofeles.cz](http://www.box.mefistofeles.cz)

[www.kickboxbrno.cz](http://www.kickboxbrno.cz)

[www.kickbox-pardubice.wz.cz](http://www.kickbox-pardubice.wz.cz)