

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Tělesná výchova a sport – kombinované studium

Diplomová práce

Plánování a testování výkonnosti v Thajském boxu

Planing and performance testing in the Thaiboxing

Antonín Ungerman

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK (FTVS) nezasahuje do mých autorských práv užitím diplomové práce pro vnitřní potřebu FTVS.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

Datum: 30. 08. 2009

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval všem členům mladoboleslavského klubu thajského boxu MUAY-THAI MLADÁ BOLELSAV BEER GYM, a především trenérovi Petrovu Hanzlíkovi, za čas, prostor a důležité informace.

Dále děkuji vedoucímu práce PhDr. Jiřímu Suchému, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a věcné připomínky.

Abstrakt

Diplomová práce na téma plánování a testování výkonnosti v thajském boxu během ročního tréninkového cyklu (dále jen RTC) 2008 je zaměřena na technické a hlavně fyzické parametry v tréninku této disciplíny. V době, kdy přešla z bojového umění na populární výkonnostní sport a kvalita sportovního tréninku je mnohdy důležitější než samotná technická připravenost.

Cílem práce je sestavit podrobný návod pro ověření stavu fyzické, taktické i psychologické přípravy sportovce provozujícího tento plnokontaktní sport.

Úvodem je zaměřena na historii vzniku bojových umění a hlavně thajského boxu. Dále představuje počátky používání bojových umění jako sportovního zápolení a počátky tohoto sportu v České republice.

Hlavní část práce popisuje dopad tréninkových metod a různé druhy zatížení tělesného aparátu v průběhu RTC a problematiku řízení tréninku. Pro potřeby tréninkového plánu bylo realizováno roční pozorování sportovního klubu MUAY THAI MLADÁ BOLESLAV. Pozorování bylo zaměřeno na fyzickou, taktickou a psychologickou přípravu členů klubu.

Hlavním přínosem práce je vytvoření pilotní testové baterie pro měření fyzické výkonnosti sportovců provozujících thajský box.

Pro sestavení tréninkového plánu a pilotní testové baterie byly použity řízené rozhovory s předními českými trenéry, z odborné literatury a internetových serverů.

Klíčová slova: Thajský box, muay-thai, sportovní trénink, fyzická kondice, technika, taktika, psychologická příprava, tréninkový plán.

Abstract

Master's thesis on the topic of planning and performance testing in the Thai boxing is focused on technical and mainly physical parameters in the practice of this discipline, when passed from the martial arts sport to popular performance sport and quality of sports training is often more important than mere technical readiness.

The aim of the thesis is to compose detailed guidance for the perfect physical, tactical and psychological preparation of athletes performing this full-contact sport.

In the introduction it focuses on the history of origin of martial arts, especially the Thai boxing. Furthermore, introduces the beginnings of the using of martial arts as sports tilt and beginnings of this sport in the Czech republic.

The main part of the thesis describes the impact of training methods and different types of physical apparatus load during the four mesocycles within one annual training period and the question of training management. For the purpose of the training plan has been realized year observation of MUAY THAI sports club in MLADA BOLESLAV. Surveillance was focused on physical, tactical and psychological preparation of the members of the club.

The Essentials contribution of this work is the creation of pilot testing battery for measuring the physical performance of athletes engaged in Thai boxing.

Athletes performing Thai box are called fighters or boxers at work.

To find out all the detailed information were used controlled interviews with leading Czech coaches, search of special literature and internet servers.

Keywords: Thai box, Muay thai, sports training, physical fitness, technique, tactics, psychological preparation, training plan, pilot testing battery

Obsah

Abstrakt

1 Úvod	8
1.1 Úvod do tématu	9
1.2 Historie Muay-thai	10
2 Teorie sportovního tréninku	13
2.1 Proces morfologicko-funkční adaptace	13
2.2 Trénink jako proces motorického učení	16
2.3 Trénink jako proces psychosociální interakce	17
2.4 Technická příprava v thajském boxu	19
2.4.1 Techniky rukou	22
2.4.2 Techniky nohou	23
2.4.3 Obranné techniky	25
2.4.4 Základní kombinace	27
2.5 Taktická příprava	28
2.6 Psychologická příprava	29
2.7 Kondiční příprava	30
2.7.1 Silové schopnosti	30
2.7.2 Rychlostní schopnosti	31
2.7.3 Koordinační schopnosti	31
2.7.4 Pohyblivost	31
2.8 Tréninkový plán	32
2.8.1 Mezocyklus	34
2.8.2 Mikrocyklus	34
2.8.3 Tréninková jednotka	37
2.9 Kontrola trénovanosti	38
3 Cíle práce	40
4 Hypotézy	40
5 Metodika	41
6 Praktická část	42
6.1 Roční plán v muay-thai	42

6.2 Příklad mezocyklu v muay-thai	43
6.3 Příklad mikrocyklu v muay-thai	44
6.4 Příklad tréninkové jednotky v muay-thai.....	47
7 Kontrola trénovanosti v průběhu ročního tréninkového cyklu.....	48
7.1 Pilotní testová baterie.....	48
7.1.1 Výsledky testů z přípravného období	51
7.1.2 Výsledky testů z předzávodního období.....	52
7.1.3 Výsledky testů ze závodního období	53
7.1.4 Výsledky testů z přechodného období.....	55
7.1.5 Porovnání výsledků výkonnosti	56
7.2 Vyhodnocení testů	61
8 Diskuse	62
9 Závěr.....	63
Seznam zkratk a použitých symbolů	
Seznam použité literatury	
Příloha č. 1	

1 Úvod

Bojová umění jsou kulturním a sportovním dědictvím z dávných časů. Téměř každý národ a každá kultura měla v minulosti svůj vlastní způsob boje, který byl používán k různým účelům a příležitostem. Nejpropracovanější a nejúčinnější bojová umění byla doménou Asie, kde neměla funkci jen sportovní nebo bojovou, ale také společenskou.

Jedním z mnoha asijských bojových umění je thajský box, který jsem si vybral pro svou práci. Hlavním důvodem pro vytvoření této práce je nedostatek odborné literatury v ČR, která by se zabývala systematikou tréninku a jeho vyhodnocováním.

Thajský box je fascinující thajský národní sport. Již od pradávna je nazýván uměním osmi končetin. Osmi končetin proto, že se při zápolení smí používat úderů pěstmi, nohama, lokty a koleny. Provozování thajského boxu není pouze sportování, ale je i životním stylem a životní filosofií, které se musí člověk úplně oddat, aby pronikl do jeho tajů.

Jak se thajský box postupně dostával a rozšiřoval do Evropy, transformoval se v populární výkonnostní sport. V ČR každoročně probíhá osmidílná celorepubliková soutěž, která je zakončena zápasy a tituly mistrů republiky v jednotlivých váhových kategoriích.

Práci na téma plánování a testování výkonnosti v thajském boxu jsem si zvolil ze dvou hlavních důvodů: k thajskému boxu mám osobní vztah, několik let ho provozuji a mám v plánu se jím zabývat i nadále, na základě podrobné rešerše jsem dospěl k závěru, že v ČR neexistuje dostatek odborné literatury a vůbec literatura týkající se testování výkonnosti thajských boxerů.

Do budoucna mám zájem na tom, aby se námi sestavená pilotní testová baterie používala pro měření výkonnosti sportovců sdružených pod ČESKOU MUAY-THAI ASOCIACÍ (dále jen C.M.T.A.).

1.1 Úvod do tématu

V poslední době se usiluje o zařazení thajského boxu mezi olympijské sporty, v nejbližší době se snad podaří prosadit ho jako sport ukázkový (www.czechmuaythai.cz). Dnes se thajský box nepoužívá jen k boji a zápasení v ringu, ale stále více sportovců ho využívá ke své fyzické a psychologické přípravě.

Thajský box je sportem rychlostně silovým s prvky vytrvalosti. Během tréninku je velkou měrou zatěžován anaerobní systém a vzniká velké množství laktátu vyplavovaného do krevního oběhu, je ale potřeba být zdatný i vytrvalostně. Je i sportem lokomočně a koordinačně náročným, proto je kvůli své komplexnosti tolik oblíben a využíván i jinými sportovci.

Přístup trenéra a správné tréninkové metody jsou důležitým parametrem v konečné přípravě thajského boxera. Je důležité řídit se během ročního tréninkového cyklu předem připravenými a ověřenými plány. Thajský box je sportem téměř pro každého, ale ne každý je schopen provozovat ho soutěžně. Záleží na stavbě těla jedince, jeho vůli a psychické odolnosti. Parametry těla sportovce jsou velmi důležitým faktorem při lokomoci a jsou dány konstitučním typem jedince a nedokážeme je většinou ovlivňovat. Jsou to např. tělesná výška, délky, plochy a rozměry různých segmentů těla. Podle těchto parametrů často dochází k výběru talentů pro thajský box.

V soutěžním thajboxu rozlišujeme váhové kategorie a několik výkonnostních skupin.

Amatérská kategorie s chrániči (suspensor, boxerské rukavice, chránič zubů, chrániče loktů, kolen a holení):

- „J“ – 2 x 2 minuty, 1 minuta pauza mezi koly („J“ – označení juniorských amatérských zápasníků),
- „D“ – 3 x 2 minuty, 1 minuta pauza mezi koly („D“ – označení amatérských zápasníků),

Profesionální kategorie bez chráničů (pouze suspensor, boxerské rukavice a chránič zubů):

- „C“ – 3 x 2 minuty, 1 minuta pauza mezi koly,
- „B“ – 5 x 2 minuty, 1 minuta pauza mezi koly,

- „A“ – 5 x 3 minuty, 1 minuta pauza mezi koly (Pravidla thajského boxu České muay-thai asociace, 2005).

(„C“, „B“, „A“ – označení výkonnostních kategorií profesionálních zápasů)

1.2 Historie muay-thai

Když Barma vydrancovala a srovnala se zemí Ayuddhayu (Ayutthayu), tehdejší hlavní město, které je dnes nazýváno městem „svatým“ a leží zhruba sto kilometrů od dnešního Bangkoku. Písemné památky o počátcích thajské historie byly nenávratně zničeny. S nimi nám zmizely i záznamy o počátcích thajského boxu. To málo, co o této době víme, pochází ze zápisků barských, kambodžských a evropských návštěvníků a cestovatelů. Některé důležité záznamy se také dochovaly z kronik království Lanna - Chiangmai, které se na území dnešního Thajska nacházelo zhruba třista kilometrů od Bangkoku. Všechny prameny se shodují na tom, že thajský box se zrodil jako bojová technika pro boj z blízka. Tato technika se stala účinnější než samotné zbraně. Odkud se thajský box zrodil a jaký byl jeho vývoj, o tom prameny mlčí, nebo jsou nepřesné, případně si i odporují. V zásadě ale existují dvě hlavní teorie. Jedna říká, že toto umění se vyvinulo při tom, jak se Thajci stěhovali z Číny. Postupně se zdokonalovali v technice, když bojovali o svou zem. Druhá teorie naopak tvrdí, že Thajci byli odjakživa na dnešním území Thajska, a že thajský box vznikl jako bojové obranné umění, když si Thajci museli chránit svou zem. Druhá teorie, ačkoliv je kontroverzní, má nemalou vědeckou podporu a archeologické důkazy. První je nicméně také možná. Co je ale jisté, je to, že thajský box byl důležitou součástí thajské kultury již od svých prvopočátků. V Thajsku je toto bojové umění povýšeno na královský sport. Za starých časů se konflikty a problémy řešily pořádáním zápasů v thajském boxu. První náhlý vzestup zájmu o thajský box byl za vlády krále Naresuana v roce 1584

(www.naresuangym.cz).

Historické zdroje uvádějí několik důležitých doporučení k boji:

- vždy se dívat přímo na soupeře,
- držet ústa pevně sevřená,
- být stále uvolněný s výjimkou těch momentů kdy zasazujeme úder,
- nikdy se neotáčet k soupeři zády,

- nikdy nesoustřeďuj svoji pozornost jen na útok, případně na obranu,
- nikdy v boji nezkoušej techniku, která nebyla dostatečně nacvičena na tréninku,
- během útoku vždy myslí na svou bezpečnost,
- slabší úder, který zasáhl, je lepší než tvrdší, který minul,
- nikdy nepodceňuj sebe ani soupeře (www.jetsaamgym.com).

Thajský box je v České republice stále ještě poměrně novým sportem. A jako takový se potýkal ve svých začátcích s mnoha problémy. Jen díky nadšencům, kteří k nám toto bojové umění z Thajska přivezli a mysleli to s ním vážně, se dnes thajský box těší stále větší oblibě mezi širokou veřejností a bez rozdílu věku a pohlaví.

Thajský box vnikl na českou scénu nenápadně, ovšem současně i značně impozantně. Jeho příchodu nepředcházela žádná velkolepá kampaň a velká slova na honosných exhibicích a tiskových konferencích, ale cílevědomý a systematický trénink několika jedinců, které kolem sebe seskupil Petr Macháček a začal s nimi probírat základní abecedu thajského boxu.

Po pádu železné opony se nadobro zvedla stavidla hráze, která nedovolila proniknout do naší vlasti a na naši sportovní scénu téměř žádnému „západnímu“ sportu, který by v sobě ukrýval „prvky kapitalistické propagandy“. K takovým sportům patřil rovněž thajský box, jehož utkání se do té doby dala sledovat pouze na programech satelitních televizí.

Na počátku roku 1990 se objevily první aktivity v Praze, kdy Petr Macháček kolem sebe shromáždil hrstku nadšených přátel, které neuspokojoval dosavadní způsob tréninku v různých bojových systémech a sportech již zde zavedených. Byli to první průkopníci, kteří začali podnikat první nesmělé krůčky v thajském boxu podle článků a fotografií ve specializovaných zahraničních časopisech a knihách, trénujících po parcích podle videokazet a s minimálními zkušenostmi z Německa.

Díky nebývalému zájmu se Petr Macháček rozhodl kontaktovat zástupce oficiální světové organizace EMTA pana Deflefa Turnau, který byl prezidentem německého svazu thajského boxu a prezidentem světové Kick-boxing asociace (IKBF) a ten mu vyšel velmi přátelsky a ochotně vstříc a pozval ho do své školy Bujin gym k tréninku.

Během svých tréninkových pobytů v této škole v SRN získal nejdříve instruktorskou licenci k tréninku thajského boxu a Kick-boxingu a pověření k založení pobočky I.M.T.A.-I.K.B.F. ještě v tehdejší ČSFR. Petr Macháček byl jediným licencovaným a oficiálním trenérem Muay Thai a Kick-boxingu v České republice od světových organizací těchto sportů, I.M.T.A. a I.K.B.F. (International Muay Thai Association a International Kick-boxing Federation).

V roce 1991 tak vznikla první škola thajského boxu v Československu. Nadšení a chuť dokázat, že i sport pro nás do té doby exotický a neznámý je schopen nadchnout a zapálit široké masy mladých lidí, hnala zakladatele českého thai-boxu k pořádání seminářů a zakládání nových škol po celé republice. Dalším, kdo se též podílel na importaci thajského boxu do naší vlasti, byl Jan Vávra. Společně s Petrem Macháčkem mají největší zásluhu na usazení thajského boxu na české sportovní scéně. Po jejich prvním pobytu v Thajském království sami získali na odbornosti a svoje zkušenosti začali předávat zájemcům z celé ČR.

Ze zkušeností tandemu Macháček trenér, Vávra závodník načerpala energii většina ostatních trenérů, kteří si založili vlastní školy ve všech krajích a větších městech (www.thaiboxopava.cz).

V současnosti v české republice existují tři různé asociace thajského boxu, jsou to C.M.T.A. (Česká muay-thai asociace), C.M.T.F. (Česká muay-thai federace) a Č.S.T.B. (Český svaz thajského boxu. Však jediná má vazby na prestižní zahraniční asociace je združena pod ČSTV, touto asociací C.M.T.A. V asociaci je 22 klubů z celé české republiky a průběžně se během roku utkávají v amatérské lize.

V ČR každoročně probíhá osmidílná celorepubliková soutěž, která je zakončena zápasy a tituly mistrů republiky v jednotlivých váhových kategoriích. Do titulových zápasů se zápasníci nominují získáváním bodů z průběhu celé sezony, tento systém vyžaduje udržení vysoké výkonnosti v celém RTC:

2. Teorie sportovního tréninku

Sportovní trénink probíhá jako komplexní proces. Teorie tréninku má vysvětlit a usnadnit jeho praktické zvládnutí, směřuje k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti a trénovanosti. Na teoretickém základu je posléze možné volit správný obsah tréninku, jeho koncepci a stavbu.

Se současnými poznatky, znalostmi a přístupy k teorii sportovního tréninku lze říci, že jde o určitý druh sociální a tělesné adaptace. V detailnějším pohledu to znamená pojímat trénink jako:

- proces morfologicko-funkční adaptace,
- proces motorického učení,
- proces psychosociální interakce (Dovalil, 2009).

Nelze ale říci, že jde jen o proces biologické adaptace na zvýšenou fyzickou námahu a stresové situace, ale také je potřeba naučit se řadu nových pohybů, technik a kombinací, přičemž je nutno opřít se o poznatky motorického učení.

Výše uvedené procesy určují sportovní trénink jako celek, přitom se vzájemně podmiňují, prolínají a doplňují.

Podrobnou rešerší odborné literatury jsme zjistili, že existuje nedostatečné množství publikací, které se zabývají tréninkem thajského boxu. Knihy, které se touto problematikou zabývají jsou však zaměřeny víceméně na technickou přípravu. Proto je v teoretické části čerpáno téměř výhradně z literatury zabývající se sportovním tréninkem všeobecně.

2.1 Proces morfologicko-funkční adaptace

Adaptace jako proces přizpůsobovat se vnitřním a vnějším vlivům patří spolu s pohybem, autoreprodukcí, výměnou energií a informací k základním znakům života. (Dovalil, 2009).

Ovlivněním trénovanosti a zvýšením sportovní výkonnosti dochází k řadě nespecifických a především specifických změn na buněčné i systémové úrovni. Podstatou těchto změn a způsob jejich vyvolání lze zjednodušeně vysvětlit pomocí fyziologických pojmů homeostáza – stres – adaptace a jejich důsledků (Dovalil, 2009).

Homeostázou živých systémů rozumíme, že organismus má při působení vlivů prostředí tendence udržet důležité životní pochody v rozmezí biologicky přípustných hranic.

Vnitřním prostředím rozumíme krev, tkáňový mok a buněčnou protoplazmu. Jejich složení umožňuje z biologického hlediska normální průběh životních dějů. Udržuje se krevním oběhem, dýcháním, trávením, vylučováním apod. (Dovalil, 2009). Jedná se tedy o ustálení vnitřní stav organismu.

Tento stav podléhá různým podnětům, které ho mohou narušit a vychýlit z rovnováhu vnitřního prostředí. S nízkými podněty se tělo vyrovnává celkem lehce pomocí nervové a humorální regulace. Je-li překročení těchto mezí větší, jejich vyrovnání je obtížnější, nedostatečné a dochází k prohlubujícímu se porušení rovnovážného stavu, označujeme toto působení jako stres (Kohlíková, 2004).

Stres (z angl. slova stress - zátěž) vzniká tehdy, je-li člověk vystaven dlouhodobě nadměrně silným podnětům nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní. Tato situace psychické zátěže, stresu, má za následek nadměrné vzrušení, na něž organismus odpovídá nejprve poplachovou reakcí. Poplachová reakce vyvolává významné fyziologické změny: zvýšenou srdeční činnost a zvýšený krevní tlak, řadu hormonálních změn apod. Tyto projevy jsou doprovázeny pocitem neklidu, ohrožení a jinými, podle povahy situace. Není-li sportovec schopen se stresem vyrovnat, dochází k vyčerpání a v nejzazších případech i ke smrti. Stres vyčerpává zásoby adaptační energie, které nejsou bezedné. Dlouhodobé setrvávání v extrémních podmínkách způsobuje složité změny fyziologického, psychologického a psychosociálního fungování člověka (Nakonečný, 1995).

Stres nemusí být vždy jen škodlivý či vyvolávat negativní pocity. Tělo resp. organismus reaguje na dva druhy stresu, a to eustres (např. vítězství) a distres (např. prohra). Eustres je reakcí na pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům (Geist, 2000).

Stres je subjektivně spojován s nespokojeností (distres), avšak určité vnitřní napětí spojené s prožíváním nebezpečných situací může navozovat i intenzivní spokojenost, jak je tomu např. u adrenalinových sportů (Křivohlavý, 2005).

Stres má emoční a tedy i fyziologický doprovod. Za základní příznaky stresu jsou považovány zvýšená vzrušivost nebo naopak utlumení vzrušivosti, křečovitost,

nesoustředěnost, neschopnost uvolnit se jak fyzicky, tak psychicky, svalový třes nebo ochablost, přeskakující hlas, projevy zkratkovitého chování, zvýšení nebo snížení aktivity, netrpělivost, narušená soudnost a myšlenková plynulost, chybné úkony, roztržitost, zhoršená koordinace všech funkcí, zvracení, průjem apod. (Nakonečný, 1995).

Negativní reakce organismu přispívá velkým dílem ke ztrátě životní rovnováhy a ke změnám chování člověka (apatie, agresivita), které může vést až k patologickým změnám organismu nebo i krizi. Zvládání stresu (coping proces) je tendence zbavit se subjektivně nepříjemných projevů psychické i fyziologické aktivace, zvládnout je a nebo je alespoň zmírnit. Existují dva základní způsoby zvládání:

- zvládání zaměřené na řešení problému,
- zvládání zaměřené na zlepšení emoční bilance, tj. na zmírnění negativních prožitků; jde o jakýsi symptomatický způsob reagování, který neřeší základní problém, ale může dočasně pomoci.

Pokud coping není dostatečně účinný, mohou se objevit různé chorobné příznaky, případně vysoký krevní tlak, žaludeční a dvanáctníkové vředy, zhoršení cukrovky a jiné fyziologické změny (psychosomatické obtíže) (Atkinsonová a kol., 1995).

Adaptace se obvykle definuje jako výhodné změny organismu, směřující k udržení homeostázy v nových podmínkách (Jánský, 1979). Jde o změny, které umožní lepší zvládnutí stresu, pokud znovu nastane. Tyto v zásadě fyziologické a morfologické změny, omezené genotypem individua, se projevují v mnoha systémech i úrovních – jsou pozorovatelné v buňkách, orgánech i organismu jako celku. Hlubší pohledy naznačují, že existuje jistá hierarchie adaptačních procesů: nejprve se vyvolává hromadění energie v buňkách, pak se syntetizují nukleové kyseliny a posléze se dostavuje přírůstek bílkovin pro hypertrofii orgánů. Vlivem opakovaných podnětů se mění odpověď organismu, orgány reagují rychleji, přizpůsobování je dokonalejší, zvyšuje se energetický potenciál, zvyšuje se maximum možných funkčních stropů, metabolismus se stává ekonomičtější apod. Ve sportu je adaptace základem vyšší úrovně trénovanosti (trénovanost jako soubor dosažených adaptačních změn). Lidský organismus se vlastně adaptuje na větší narušení homeostázy a je tedy schopen vyššího výkonu. Přesné příčiny těchto změn tj. proč se při opakování stresu postupně objevují

fyziologické a morfologické změny (uvažuje se o jistých „stopových“ jevech), nejsou dosud uspokojivě vysvětleny. Lze však konstatovat, že přizpůsobení probíhá rychleji, čím častěji a déle příslušný podnět působí. Tedy opakovaná reakce k adaptaci. Současně je reakce modifikována stupněm adaptace. Tzn., že opakování podnětu za jistých okolností je podmínkou vyvolání procesů adaptace a dosažení stavu adaptace. Avšak pro potřebné reakce nelze trvale vytvářet standardní podmínky v podobě stresorů, neboť právě na ně se organismus adaptuje. Vzniká tak jistý „rozpor“- z jedné strany je adaptace nutnou podmínkou rozvoje, z druhé strany s přizpůsobením organismu dochází k oslabení reakcí a vzniká nutnost variability podnětů jak z hlediska jejich síly, tak z hlediska jejich druhu. Ve sportu jsou tyto aspekty a jejich řešení spojeny s problematikou zatížení a zatěžování. Teorie morfologicko-fyziologické adaptace, rozpracovaná a obohacovaná ve druhé polovině dvacátého století, se ukazuje v mnohém užitečná. Sahrála pozitivní roli v systému poznatků přírodovědných základů tréninkového procesu. Někdy však jistá absolutizace těchto aspektů vedla k přílišné biologizaci tréninku a jeho teorie. Tyto přístupy umožňují jisté přijatelné vysvětlení jevů spojených se zvyšováním sportovní výkonnosti, ale vysvětlení pouze v biologické rovině. Celistvost člověka nelze redukovat na biochemické a fyziologické funkce. Neméně důležitá je osobnost, rysy, jednání, chování a prožívání. I v této sféře dochází ke změnám, které přispívají podstatně k růstu sportovní výkonnosti (Dovalil, 2009).

2.2 Trénink jako proces motorického učení

Sportovní dovednosti patří k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu. Pokud sportovec neumí tréninkový úkol řešit správně, rychle a úsporně, nedokáže zpravidla účinně využít svých předpokladů a v jeho výkonnosti se to odrazí. Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je v tréninku zcela zásadní, ačkoliv to představuje jeden z nejsložitějších problémů sportovního tréninku. V tomto smyslu musí být trénink chápán jako zvláštní proces učení, svým zaměřením proces motorického učení (Choutka, 1991).

V procesu motorického učení lze rozlišit několik úrovní:

- úroveň senzomotorická,
- vlastní osvojování sportovních dovedností,

- využívání osvojených dovedností.

V dlouhodobém, komplexním a mnohostranném procesu motorického učení se tento proces obvykle člení na několik fází:

1. fáze: hrubá koordinace,
2. fáze: jemná koordinace,
3. fáze: stabilizace,
4. variabilní tvořivost.

Fáze motorického učení probíhají postupně od hrubého zvládnutí pohybových úkolů k jejich zdokonalení v jemnější koordinaci až ke stabilizaci, kdy dochází k upevnění pohybových struktur, stabilizuje se technika i v různých variantách provedení. Vrcholem je pak variabilní tvořivost, kdy jsou dovednosti vysoce osvojené a systém řízení a regulace pohybů probíhá dokonale i pod psychickým i fyzickým tlakem (Dovalil, 2009).

2.3 Trénink jako proces psychosociální interakce

Sportovní trénink, a trénink muay-thai zvláště, není pouze fyzická námaha a opakování techniku a kombinací, ale také do něho vstupují psychické a sociálně psychologické faktory. Motivace, potřeby, hodnotová orientace, vlastnosti osobnosti, emoční stavy, vnímání, chápání, myšlení, vzájemné respektování mezi lidmi a soupeři, spolupráce, konkurence, atd. to vše rovněž patří mezi individuální a společenské faktory výkonu.

Tyto skutečnosti se nutně musejí odrážet v koncepci tréninku. Je důležité, aby trenér neopomíjel určitou etiku, která patří k většině bojových sportů. Člověk se rozvíjí vlastní aktivitou.

Problematikou sportovního tréninku v thajském boxu se zabývali Rebac (1985), Miňovský (2006) nebo Delp (2005). Bohužel se tyto publikace nezabývají plánováním a testováním výkonnosti.

Psychosociální adaptace se týká osobnosti člověka. Na ní působí mnoho vnitřních a vnějších vlivů, které osobnost formují.

Chování sportovce má individuální i společenskou dimenzi, proto lze o tréninku hovořit jako o psychosociální interakci.

Na osobnost sportovce má vliv:

- působení jeho rodiny (výchova, materiální zabezpečení, sourozenci),
- sociální prostředí, ve kterém se vyskytuje (město, vesnice, sociální skupina),
- škola,
- sportovní oddíl (Slepičková, 2006).

Úkolem trenéra je na své svěřence působit tak, aby ho brali za svůj vzor a aby pro ně byl v sociální dimenzi přínosem. Jelikož thajský box je velice tvrdý plnokontaktní sport, musí této sféře věnovat podstatnou část, hlavně v začátcích každého svěřence. Jedinec je prvkem složitějších sociálních struktur, jeho chování má proto také sociální dimenzi, a proto je nutné aby každý zápasník muay-thai bral své umění jako dar. Jako dar, který používá v tréninku, v ringu k překonávání soupeře nebo pro nutnou obranu, nikoli jako prostředek pro vydobytí si uznání a respektu ve společnosti.

Chování úspěšných thajských boxerů může pro širší okolí působit podivně až nadřazeně, vše je však dáno vysokým sebevědomím, které je potřeba pro vedení zápasu a porážce soupeře.

Proto je zde trenér, který má za úkol své svěřence naučit oddělovat chování před zápasem, kdy je toto obrovské sebevědomí potřebné k vyvedení soupeře z míry již před zápasem a běžného chování mezi lidmi. Toto vnímání člověka člověkem se nazývá sociální percepce.

Sportovci se většinou pohybují v malých skupinách, spojovaných určitými vztahy. Analýza těchto vztahů se proto stává také nezbytnou součástí trenérské profese. Fungování skupin bylo v sociální psychologii věnováno hodně pozornosti.

Její poznatky se týkají:

- funkce skupiny (má uspokojit očekávání členů),
- geneze skupiny (co přispívá ke konstituování skupiny),
- koheze skupiny (soudržnost, semknutost),
- autostereotypu (vnější znaky a způsob myšlení),
- norem ve skupině (co se smí a co se nesmí),
- klimatu (ovzduší uvolněnosti, žárlivost, napětí),
- sympatií – antipatií,

- rolí ve skupině,
- efektivity skupiny.

Ve skupině dochází také k různým konfliktům, proto je zde zase trenér, který je určujícím a řídicím činitelem a má za úkol těmto konfliktům předejít, nebo je řešit (Slepičková, 2006).

2.4 Technická příprava

Kapitola zabývající se technickou přípravou kombinuje obecné principy a poznatky techniky se speciálními zabývající se thajským boxem. Jsou pužity citace autorů: Dovalil (2009), Choutka (1991), Rebac (1985) a Miňovský (2006).

Úkolem technické přípravy je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti, které jsou potřeba pro danou sportovní disciplínu (Dovalil, 2009).

V thajském boxu je technika vedle fyzické zdatnosti jedním z určujících faktorů celkového výkonu. Jsou-li údery, kopy a kombinace provedeny správně uvolněně a technicky, jejich účinnost a razance je mnohem větší, než u technik provedených silově a netechnicky. Techniky jsou dovedeny k dokonalosti jejich neustálým opakováním při nízké intenzitě, tímto způsobem si je nejlépe osvojíme a „zapišeme“ do podvědomí. Tyto soubory informací se prostřednictvím aferentních nervových drah přenášejí do centrálního nervového systému (dále jen CNS), kde dochází k jejich dalšímu zpracování. Zde se formuluje nervový základ příslušného provedení, představa o vybraném programu. Právě pro svou náročnost na CNS se nácviky technik zařazují na začátek tréninku po rozcvičení, kdy je ještě organismu plný síly a CNS není otupělý předešlou zátěží (Choutka, 1991.)

Správné dráhy úderů se nejlépe trénují bojem s imaginárním soupeřem (dále jen stínování) před zrcadlem, kde se můžeme sami kontrolovat. Všechny techniky vycházejí ze základního postoje a jsou vedeny uvolněně a návazně jedna na druhou. Pro technicky vyspělejší závodníky je vhodné zařadit trénink technik na aparáty (lapy, pytel), kde již mohou dodat jednotlivým technikám potřebnou razanci a spojit tak trénink technický s kondičním tréninkem. Účelem správně provedené techniky je přesně a tvrdě zasáhnout cíl, proto se pro zápasové potřeby nacvičují jednotlivé techniky ve dvojicích, kde si můžeme nacvičit přesné zasažení cíle.

Při národních závodech je oficiální řečí čeština, při mezinárodních závodech je to angličtina. Jen následující příkazy ringového rozhodčího budou i při národních závodech dávány v angličtině:

- **fight** = označuje příkaz pro zahájení boje, či pro pokračování boje po přerušení,
- **stop** = přerušení boje, když bojovník leží na zemi, přerušení boje, když má být bojovník upozorněn či napomenut, přerušení boje, když má být bojovník počítán, přerušení boje na závěr kola,
- **time** = pokyn ringového rozhodčího pro časoměřice k zastavení odpočítávání času kola (Pravidla thajského boxu České muay-thai asociace, 2005).

Pro pěstní techniky jsou povoleny veškeré známé boxerské techniky. Při úderu, který je proveden z otočky, může provádějící udeřit soupeře výhradně zadní stranou pěsti. Techniky pěstí mohou být vedeny na hlavu zepředu a ze strany, na tělo pak na přední část trupu.

Pro techniky nohou jsou povoleny veškeré známé techniky kopů. Ty mohou být prováděny nártem, rovněž i holení, patou či chodidlem. Povolená místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava.

Pro techniky kolen a loktů jsou povoleny veškeré známé techniky. Povolená místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava.

Ve všech kategoriích se bojuje všemi povolenými technikami, pouze v kategorii „C“ je možná dohoda, že bojovníci nebudou používat techniky loktů na hlavu.

Je povoleno chytit a držet nohu soupeře, když bezprostředně po zachycení následuje povolená technika.

Zakázané jsou následující techniky:

- techniky podmetů a přehozů,

- kopy proti kolenním kloubům,
- všechny techniky směřující na zátylek, ohryzek, genitálie a ledviny,
- údery otevřenou dlaní, palcem a hranou dlaně,
- údery hlavou a rameny.

Dále je zakázáno:

- napadnout soupeře, který leží na zemi, je zapleten v lanech ringu nebo má dotyk s podlahou ve třech bodech,
- utíkat před soupeřem, záměrně padat, otáčet se zády k soupeři a provádět slepé techniky,
- držení lana i jednou rukou,
- držení lana a provádět přitom techniky,
- opouštět v průběhu zápasu ring,
- hovořit při boji,

Bodování

Bojovníci jsou hodnoceni bodovými rozhodčími takto:

- 10 bodů dostane bojovník, který je schopný soupeře jasně zasahovat a současně čelit technikám soupeře,
- 9 bodů dostane bojovník, který je jen o málo horší než soupeř,
- 8 bodů dostane bojovník, který není schopen čelit technikám soupeře.

Při stejně dobrém výkonu mohou rozhodčí hodnotit 10/10 = nerozhodně.

Vyjde-li rozhodčímu po všech kolech nerozhodný součet, musí se přiklonit k jednomu z bojovníků. Zcela ojediněle, pouze ve velmi výjimečných případech, může hodnotit nerozhodně. Jde-li o jednotlivý zápas, zařazený do seriálu amatérské ligy, výsledek zůstává nerozhodně a oba zápasníci obdrží stejný počet bodů. Když se jedná o zápas v turnajovém systému, musí o vítězi rozhodnou extra kolo.

Bojovník, který je počítán po provedení povolené techniky, obdrží u každého bodového rozhodčího jeden minus bod. Nikdy však nesmí v jednom kole celkem obdržet méně než osm bodů. Rovněž není možné udělit minus body dva v jednom kole.

Je-li bojovník upozorněn na provinění proti pravidlům, přičemž jeho soupeř neutrpěl zranění a může pokračovat bez omezení v boji, nebudou mu přiděleny žádné minus body. Ale vždy za třetí upozornění dostane bojovník napomenutí.

Bojovník je dále napomenut, když jeho soupeř utrpěl jeho vinou po porušení pravidel viditelnou újmu a je nucen bojovat s určitým omezením. Za každé napomenutí dostává bojovník od každého bodového rozhodčího 1 minus bod. Zároveň je při třetím napomenutí bojovník diskvalifikován (Pravidla thajského boxu České muay-thai asociace, 2005).

2.4.1 Techniky rukou

V thajském boxu se úder rukou provádí třemi způsoby. Jedná se o dva údery pěstí direkt a hák a úder loktem, který má další modifikace (Rebac, 1997).

Přímý úder rukou (dále jen direkt) je jednou z nejpoužívanějších pěstních technik. Tento úder může sloužit k několika různým účelům: k odvrácení útoku, k vytvoření příležitosti pro vlastní útok, ke klamání soupeře nebo jako vítězný úder způsobující K.O. Direkt se zasazuje z bojového postoje přední nebo zadní rukou, a to většinou v sérii tří po sobě následujících úderů. Důležité je být v počátku úderu uvolněný, potom natočit trup a zasadit úder. Při zasazování přímého úderu je důležité myslet na krytí hlavy druhou rukou. Po dokončení úderu se ruka vrací zpět po stejné dráze do výchozí pozice. Pro dokonalé zvládnutí techniky se nejprve nacvičuje pouze stínově, to znamená do vzduchu a nejlépe před zrcadlem kvůli vlastní kontrole. Po zvládnutí stínového úderu se přestupuje na boxerský pytel, nebo na tlumič úderů (dále jen lapa). Jako cíl těchto úderů je většinou hlava soupeře více než jeho trup. Direkty jsou často používány v kombinaci s některou z technik nohou (Rebac, 1997).

Dalším používaným pěstním úderem je obloukový úder pěstí (dále jen hák). Provádí se podle stejných principů jako direkt, jen je veden ze strany na soupeřovu hlavu, jeho modifikací provedenou zezdola nahoru je zvedák. Tyto údery vyžadují bližší

přistoupení k soupeři, čímž se útočník opět vystavuje nebezpečí zachycení do klinče a inkasování úderu kolenem. Osvojování háků a zvedáků probíhá obdobně jako u direktu, nejprve stínově a po zvládnutí dráhy úderu na boxovací pytel nebo lapu.

Thajský box je význačný tím, že je povoleno používat údery loktem, jde o jeden z nejnebezpečnějších úderů a je-li technicky správně zvládnut, tak po přesném zasažení soupeře většinou končí zápas. Existují tři základní techniky úderu loktem: úder loktem vedený zastrany, úder loktem vedený shora a úder loktem vedený zespodu. Někdy bývají používány údery loktem z otočky nebo ve výskoku. Princip provádění loktů je stejný jako u všech úderů pěstí, síla úderu vzniká rotací celého těla. Opět mohou být zasazovány z bojového postoje přední nebo zadní rukou (Delp, 2005).

Údery loktem se nejlépe trénují na boxerském pytli. Vzhledem k poměrně krátkému dosahu lokte je dobré tento úder zařazovat na druhé nebo třetí místo po předchozích technikách pěstí (direktu nebo háku). Hlavním cílem úderu loktem je z 99% hlava soupeře, ale je možné útočit i na ostatní partie těla.

2.4.2 Techniky nohou

Muay-thai se vyznačuje častým používáním technik nohou tedy kopů. Kopy jsou rozděleny do třech zásadních skupin, jde o přímé kopy, obloukové kopy a techniky prováděné kolenem. Existují základní pravidla při provádění kopu, na které je třeba pamatovat. Základním pravidlem je to, že každý kop v thajském boxu je považován za průraznou techniku a kop je zasazován tak, jako bychom chtěli soupeře „prokopnout“. Údery se nezastavují a i při stínování se boxer při kopu protočí o 360°. Další a možná ještě důležitější zásadou je dobrý kryt hlavy a trupu. Útočník stojí při kopu pouze na jedné noze, čímž je mnohem zranitelnější od soupeřových kontra technik. Proto thajští boxeři provádějí kopy vždy tak, aby si zároveň oběma rukama kryli hlavu a trup. Nejdůležitější princip všech technik dolních končetin tkví v tom, že boxer stojí na špičkách, čímž je mu umožněno dosáhnout maximální rychlosti vedení kopu. Razance kopu totiž není dána pouze jeho silou, ale především jeho rychlostí (Rebac, 1997)

Základní kopy v muay-thai jsou takzvané obloukové kopy, a to ve třech provedeních.

Nízký kop který, je veden na soupeřovo stehno (dále jen low kick), obloukový kop na žebra nebo předloktí (dále jen round kick) a vysoký kop na hlavu (dále jen high kick).

Nejpoužívanějším kopem je bez pochyby low kick, jedná se o nízký obloukový kop, který je veden na stehno soupeře. Lze tvrdit, že tento kop symbolizuje, vedle technik kolenem a loktem, thajský box.

Úderovou plochou je celá holeň a při správném provedení a přesném zasažení soupeřova stehna nezřídka dochází ke K.O. Kop je veden z bojového postoje za současné rotace nohy, boků a trupu, není-li zasažen cíl, dochází k protočení.

Dalším velmi používaným kopem je obloukový kop na žebra, čili round kick. Round kick se provádí naprosto stejně jako low kick, akorát cílem zásahu jsou žebra. Kop je opět prováděn s maximální razancí a rychlostí, kinetická energie kopu zasazeného tímto způsobem bývá někdy tak velká, že jej nelze zadržet ani dvojitým blokem předloktím. Obecně řečeno obloukové kopy jsou nejtvrďší kopy v muay-thai.

Poslední modifikací obloukového kopu je vysoký kop na hlavu soupeře, tak zvaný high kick. Ten se nepoužívá tak často, jelikož déle trvá a útočník je během jeho provádění vystaven nebezpečí, že inkasuje úder na stojnou nohu. Ale když je kop dobře proveden a dolní část holení kosti zasáhne hlavu soupeře, jedná se téměř vždy o K.O. úder.

Jak je již uvedeno výše, tak v thajském boxu je povoleno používat údery kolenem, žádný asijský bojový sport nezdokonalil techniky kolena v takové míře jako thajský box. Techniky kolenem jsou neúčinnější zbraní pro boj zblízka a používají se téměř vždy, když se k tomu naskytne příležitost. Série těchto kopů se obvykle začíná po předchozím sevření soupeře do klinče a počet kolen v klinči není oproti jiným bojovým sportům omezen.

Techniky prováděné kolenem lze zhruba rozdělit na techniky se sevřením soupeře a bez sevření soupeře. Podle formy provedení se rozdělují následovně: technika kopu kolenem provedená vpřed, ze strany a naskočená technika kolenem (Delp, 1988). Nejčastěji zasahovanými místy je trup a hlava soupeře, je však možné zasahovat i jeho stehno. Údery kolenem na bok soupeře se provádějí obdobně jako round kick, jen se skrčenou nohou v koleni a zásahovou plochou je špička kolene. Přímá kolena jsou podobná přímým kopům.

Přímý kop neboli push kick se používá podobně jako direkt. Lze ho použít jako finální úder, ke klamání soupeře, k odvrácení útoku nebo v sériích s jinými údery. Úderovými plochami mohou být břicho nohou, pata, nebo celé chodidlo.

Kop se provádí náhlým zvednutím nohy, dráha pohybu je ve výšce kolene a dochází k protažení celé nohy. Trup se vytáčí poněkud stranou, čímž se prodlouží dráha kopu. Kop se provádí jak zadní, tak přední nohou. Přední noha se většinou používá k obranným technikám nebo jako kontrakop, zatímco přímý kop ze zadní nohy se používá, pokud chce boxer zasadit tvrdý účinný úder. Kopem se zasahuje nejčastěji trup soupeře, ale je možné ho provádět na stehno i na hlavu.

Nízkým pásmem kopu je označována oblast nohou, zde je nejčastěji používaným kopem low kick. Středním pásmem oblast břicha a boků, kde je preferován round kick a vysokým pásmem je hlava. Kop na hlavu high kick, je nejsložitější kop, na který je potřeba vysoké technické vyspělosti (Miňovský, 2005).

2.4.3 Obranné techniky

Obranné techniky jsou neméně důležité od těch útočných, protože nestačí jen umět zasahovat, nýbrž bojovník se jim musí také vyhýbat nebo je odrážet, případně být schopen ušetřit protiúder. Nejdůležitější je být uvolněný a klidný, protože jinak nemůže správně reagovat. Protivníka je nutné celkově kontrolovat pohledem. Jednou z nejčastějších chyb u začátečníků nebo i u nezkušených bojovníků, je mrkání nebo zavírání očí při soupeřově útoku, čímž dochází ke krátkodobé ztrátě vizuálního kontaktu a ztratí se zlomek času pro včasnou protiakci. Této chybě se dá zabránit, když se během celého tréninku vždy budeme snažit vědomě nemrkat (Rebac, 1997).

Při obraně je také velmi důležitá předvídavost a intuice, to znamená vypěstovat si cit pro odhad toho, ve kterém okamžiku soupeř zaútočí. V mnoha legendách a povídkách z východu je cit pro odhad považován za šestý smysl, který si bojovník vypěstuje každodenním tréninkem. Mnozí boxeři s mnohaletou bojovou zkušeností jsou schopni tento moment vycítit a zaútočit o zlomek času dřív než protivník. Takový druh obrany je na daleko vyšší úrovni, než jen kryt nebo protiúder. Proto musíme po zvládnutí běžných obranných technik zaměřit trénink obrany především na tuto schopnost.

Základní obranou je obrana proti direktu. Soupeřův direkt je možné zablokovat dvojitým boxerským krytem nebo zvolit protiúder. Při útoku direktem je účelné zkrátit soupeřovi vzdálenost tak, aby mohly být nasazeny všechny údery, jedno jestli s krátkým nebo dlouhým dosahem. Prvními příklady jsou obranné údery při krátké vzdálenosti, tedy protiúder kolenem nebo loktem.

Při protiúderu loktem dochází k zablokování útočného úderu jednou paží a druhou se zasazuje úder loktem na odkrytou část soupeřovi hlavy. Tu samou obranu lze provádět i bez předchozího zablokování direktu, zde jsou tři možnosti: v nejlepším případě je obránce rychlejší než útočník a úder zasadí jako první, pak je možné direktem uhnout a dát protiúder, nebo je nutné počítat s tím, že obránce bude zasažen, ale jeho kontraúder bude tvrdší a přesnější.

Další možností je použít úder kolenem, a to buď s dobrým krytem hlavy, nebo být opět rychlejší a nenechat se zasáhnout.

Jako obrana na delší vzdálenosti se používají protiúdery direktem nebo hákem, pravidla jsou naprosto stejná jako při obraně na krátkou vzdálenost.

Stejně tak se používají i protiúdery nohama. Tyto kontry jsou velmi účinné a je možné z nich zasadit i finální úder. Nejčastěji používaným protiúderem nohou je push kick.

Obrana proti úderu loktem je druh obrany, které je věnována velká pozornost, jelikož se jedná o velice tvrdý a nebezpečný úder a nejvíce zranění v thajském boxu pochází právě od dobře trefeného úderu loktem. Úderu loktem se nejsnadněji vyhneme ustoupením vzad, jelikož z delší vzdálenosti se dá vést protiútok jednou z technik kopů. V případě, že nemáme k dispozici dostatek prostoru nebo času na ústup, existuje několik účinných obranných technik. V prvním případě máme možnost úder loktem zablokovat dvojitým krytem předloktím, na který navazuje kontrakop kolenem na tělo soupeře. Stejně tak je možné použít jakýkoliv úder rukou včetně úderu loktem.

Obrana proti přímému kopu. Základem obranné taktiky proti přímému kopu je kryt, nebo zachycení soupeřovy nohy, je možné i couvnout. Při krytu je důležité zastavit soupeřovu techniku, ale také vychýlit ho do strany, čímž se stává zranitelnější pro každý protiútok. Při zachycení soupeřovi nohy se nejčastěji volí kop na stojnou nohu nebo úder kolenem na jeho trup (Rebac, 1997).

Velice důležitou obranou jsou techniky proti kopům koleny při boji z blízka tzv. klinčování. V thajském boxu se nezřídka stane, že se v klinči bojuje téměř celé kolo a oba soupeři si při tom vzájemně vyměňují kopy koleny. Proti těmto technikám existuje celá řada možností obrany, od krytu přes uvolnění se ze soupeřova sevření, případně uhnutí, nebo celá řada strhů. Jednou z technik je zkrácení vzdálenosti tak, aby soupeř neměl nejmenší prostor pro zasazení úderu, nebo trhnutím jej vyvést z rovnováhy, tak abychom mohli úder zasadit sami. Kolena je též možné krýt nastavením vlastního kolene, nebo špičkou lokte nebo předloktím.

Velká škála obranných technik existuje proti půlkruhovým kopům. Jak už bylo zmíněno, obloukové kopy jsou nejtvrďší údery v muay-thai, proto se nácviku obrany proti nim věnuje hodně prostoru. Obloukovým kopům je možné se vyhnout, a to buď saidstepem, nebo prostým úhybem, a okamžitě zasadit jakýkoliv protiúder. Dále se používají takzvané tvrdé kryty. Tvrdý kryt je velmi účelným a zároveň bolestivým blokem. Kryt spočívá v nastavení holení kosti do dráhy soupeřova kopu. Často se používá i dvojitého bloku předloktím.

Technicky vyspělí bojovníci používají místo obrany protiútok, proto se proti obloukovým kopům používá celé spektrum známých úderů. Protiúder se zasazuje buď ještě dříve, než nás soupeřův útok zasáhne, nebo se úder opětuje.

2.4.4 Základní kombinace

Kombinace je určitým celkem, který se skládá z více úderů, jež jsou prováděny bez zastavení. Kombinace se musejí trénovat často, aby byly zautomatizovány a v ringu spojovány do sérií, které nenechají soupeři čas k odpočinku, ani k protiútoky.

Je možné používat kombinaci úderů jednou částí těla, třeba několika obloukových kopů za sebou na stejné nebo různé pásmo soupeřova postoje, to samé je možné provádět rukama (Delp, 2005). Častěji se však používají ruce v kombinaci s nohou.

Jednou ze základních kombinací je použití předního direktu a obloukového kopu zadní nohou. V tomto případě se úderu rukou používá k vyvedení soupeře z koncentrace a tvrdým kopem na nohu, trup nebo hlavu se kombinace uzavírá. Stejně je možné použít kombinaci zadního direktu a předního obloukového kopu.

V moderním pojetí thajského boxu je nejčastěji používanou taktikou kombinace několika tvrdých boxerských úderů na hlavu a trup soupeře a zavření kombinace tvrdým obloukovým kopem nebo kopem kolenem. Spousta zápasníků používá kombinace jednotlivých maximálně tvrdých úderů.

Pro trénink je důležitá individualizace technik tak, aby každému vyhovovala ta správná technika, kterou je schopen dovést do naprosté dokonalosti. Kombinace se trénují nejčastěji přímo proti tréninkovému soupeři nebo na boxovací pytel. Proti tréninkovému partnerovi se nacvičuje technika jednotlivých kombinací a na boxovacím pytli rychlost a tvrdost provedení kombinací. Každá kombinace se provádí třeba i celé třiminutové kolo, a to v maximálním nasazení. Úkolem takového tréninku je naprosté zautomatizování kombinace, zápasník je pak schopen provádět je bezmyšlenkovitě jen podle potřeby a dané situace. Dalším úkolem je také zdokonalování fyzické kondice, které je neméně důležité.

2.5 Taktická příprava

Soutěžení na všech úrovních charakterizuje větší či menší proměnlivost sportovního boje. Z toho v řadě sportů 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 v mnoha odvětvích k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu (Perič, 2009).

Thajský box patří mezi sporty střednědobého charakteru, proto se dá během zápasu předem určená taktika měnit pouze rámcově, a to většinou v přestávce mezi koly. Proto je důležité zápasové taktice věnovat hodně času. Nejvhodnější je prohlédnout si zápas svého budoucího soupeře na videu a podle toho připravit taktiku.

Trénink taktiky necháváme na posledních čtrnáct dní před zápasem a zaměřujeme se na soupeřovy nedostatky a také na jeho přednosti, abychom jim byli schopni čelit. Zápas je pak možné vést několika způsoby:

- využít soupeřových předností a zaskočít ho jeho vlastními zbraněmi,
- držet si svůj způsob boje a snažit se prosadit ne své „favoritní“ technice,
- reagovat podle potřeby a dění v zápase.

Často se také stává, že soupeř není do poslední chvíle znám a nebo video s jeho předchozím zápasem není k dispozici. Na tuto situaci však musí být každý zápasník připraven z různých modelových situací, které se nacvičují v tréninku.

Taktická příprava úzce souvisí s přípravou psychologickou, která bývá často důležitým článkem výkonu u thajského boxera.

2.6 Psychologická příprava

Jak již bylo uvedeno výše, psychologická příprava hraje v thajském boxu velkou roli a svým způsobem uceluje celý zápasový výkon. Můžeme mít zápasníka, který je dokonale fyzicky a technicky připraven, ale nebude-li „mít v pořádku hlavu“, tak nikdy šampiónem nebude.

Výsledkem dlouhodobé přípravy, tj. tréninkového procesu a individuální psychické adaptace na náročné podmínky v plnokontaktním klání, je stav určité komplexní připravenosti. Na základě této dlouhodobé přípravy budují trenéři u svých svěřenců krátkodobou sportovní připravenost před jednotlivými zápasy, které je spojením připravenosti fyzické i duševní. Během dlouhodobé přípravy si boxer zvykne na psychickou zátěž, kterou na něj klade stres ze soubojů v ringu, a to nejen ze zápasů, ale i z tréninkových partnerů. Stává se obecně psychicky odolnější i v osobním životě. Spojením dlouhodobého psychického adaptačního procesu s krátkodobou psychologickou přípravou se vytvoří stav psychické připravenosti zápasu. Míra krátkodobé psychické připravenosti je závislá na probíhajících psychických procesech a psychické přípravě před důležitým zápasem (Miňovský, 2006).

Největším úkolem psychologické přípravy v thajském boxu je zbavit svěřence předzápasového stresu a částečného strachu z neúspěchu nebo z inkasovaných úderů.

U zkušených bojovníků je často psychologická příprava zaměřena na problematiku lehkovážnosti a podceňování soupeřů, vyplývající z nadměrného sebevědomí. Některými dalšími body v psychologické přípravě je například: vyrovnání se s nadměrnými ambicemi, dodržování zvolené taktiky boje, zvládnání dlouhodobé přípravy a velmi důležitým prvkem je i volba správné agresivity v souboji.

Prvky kondiční, technické, taktické i psychologické příprav je vhodné zařazovat do každého mikrocyklu.

2.7 Kondiční příprava

Kondiční příprava, jedna ze složek tréninku, se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti nepochybně patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec (Dovalil, 2009).

V tréninku thajského boxu je fyzická kondice jedním z hlavních činitelů konečného sportovního výkonu. Píšu jedním z činitelů, protože názory různých trenérů se poměrně liší. Jedni kladou důraz na dokonalou technickou a psychologickou přípravu a druzí jsou zastánci dokonalé fyzické přípravy.

Kondiční přípravu můžeme rozdělit na obecnou a speciální. Obecnou zařazujeme hlavně v přípravném období, kdy je potřeba získat co největší objem tréninku a speciální logicky v období předzávodním a závodním.

Jednotlivé složky kondiční přípravy jsou:

- stimulace silových schopností,
- stimulace rychlostních schopností,
- stimulace vytrvalostních schopností,
- stimulace koordinačních schopností,
- pohyblivost a její ovlivňování.

2.7.1 Silové schopnosti

Obecně platnou podmínkou ovlivňování silových schopností je vyvolání vysoké tenze (napětí) v zatěžovaném svalu. Opakované podněty tohoto typu v podobě posilovacích cvičení pak mohou vyvolat potřebné přizpůsobovací reakce projevující se v strukturálně funkčních změnách nervosvalového systému. Důsledky těchto změn navenek pozorujeme jako změny v úrovni silových schopností (Dovalil, 2009).

O větší stimulaci silových schopností u thajských boxerů se vedou mezi trenéry spory. Bezpochyby je však důležité stimulovat hlavně sílu dynamickou.

2.7.2 Rychlostní schopnosti

V úvahách o rychlosti se často objevují pochyby, zda ji vůbec lze tréninkem ovlivnit, zda tento komplex schopností neurčují výhradně dědičné dispozice. Dosavadní zkušenosti vypovídají o tom, že možnosti působení v tomto směru nejsou pravděpodobně velké. Obdobný závěr přinášejí některé výzkumné studie (Kovář 1981, Sologub a Tajmazov 2003 aj.). U rychlostních schopností byl zjištěn nejvyšší stupeň dědičnosti u všech pohybových schopností (Dovalil, 2009).

V thajském boxu se stimulaci rychlostních schopností věnuje velký prostor, protože rychlost provedení úderu je jedna ze zásadních složek výkonu a samotného výsledku v zápase.

2.7.3 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti a jejich ovlivňování má ve sportu dvojí význam:

- jejich vyšší úroveň je už sama o sobě hodnotou, „obratný“ jedinec dokáže lépe reagovat na potřebu změny pohybu, jeho variabilita, dokáže provést složitější pohybovou činnost apod., v tomto smyslu bývají přímou nebo zprostředkovanou komponentou sportovního výkonu,
- jejich rozvoj podmiňuje kvalitu technické přípravy, dobré koordinační schopnosti umožňují rychlejší a kvalitnější osvojování sportovních dovedností (Dovalil, 2009).

Výkon v thajském boxu a hlavně technická příprava je na koordinačních schopnostech úzce závislá, jelikož technicky a koordinačně správně provedený úder nebo kombinace úderů je vždy mnohem účinnější, než to samé provedeno nesprávně.

2.7.4 Pohyblivost

Stimulace pohyblivosti spočívá v záměrném potlačení činitelů, které omezují kloubní rozsah, a v navozování podnětů, které povedou k jeho udržení nebo zvětšení. K tomu slouží dosažení krajní polohy pohybu v příslušných kloubech.

Konkrétně to znamená:

- usilovat o potřebné uvolnění svalů,
- svaly a vazivo protahovat, zvyšovat jejich pružnost,
- usměrňovat reflexní aktivitu svalů kloubu,
- posilovat odpovídajícím způsobem tj. svaly, které se podílejí na dosažení krajního rozsahu v kloubu (Dovalil, 2009).

V thajském boxu se protahovací cviky zařazují vždy po prohřátí a kloubní mobilizaci na začátku tréninku a samozřejmě na konci tréninku v podobě uvolňovacího strečinku.

2.8 Tréninkový plán

Tréninkový plán je ztvárnění a ucelení představy trenéra o tréninkové činnosti během určitého období. Plánování tréninku je úzce spjato s ostatními řídicími činiteli. Sestavení podrobného plánu předchází samotnému tréninku, jeho evidenci a kontrole trénovanosti, současně z nich také na základě zpětné vazby vychází. Vyhodnocení tréninku je podmínkou k vytvoření plánu nového nebo ke korekci stávajících nebo starších plánů. Plánování v konkrétní podobě různých plánů je pro růst výkonnosti důležité. Je to vlastně převádění koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho rozložení v čase, jeho návaznosti, sleduje se tím jistá vnitřní logika a posloupnost. Plánování je tvořivou, ale také velice náročnou činností a je při ní možné uplatnit některé postupy prognostiky.

Podle délky období, na které se plán sestavuje, se obvykle rozlišují:

- plán perspektivní (víceletý),
- plán roční,
- plán operativní (týdenní a vícetýdenní),
- plán tréninkové jednotky (Choutka, 1991).

Na délce plánu úzce závisí jeho detailní propracovanost a formulování cílů a úkolů. Seriózní a platná tréninková práce by měla být podložena všemi typy plánů.

Perspektivní plán, jako víceletý plán, rozkládá cíle a hypotézy do jednotlivých let přípravy. Vychází z odhadu předpokládaného fyzického, technického a psychického rozvoje jedince a na podkladě reálného zhodnocení možností se stanoví v hrubých rysech zaměření tréninku. V plánování tréninku v thajském boxu se těchto plánů příliš

nevyužívá, neboť trénink je dost specifický a je těžké odhadnout celkový sportovní rozvoj jednotlivých svěřenců.

Roční tréninkový plán detailněji označuje úkoly a zaměření jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Je zde upřesněna dynamika zatížení a konkrétněji jsou charakterizovány jednotlivé složky tréninku.

Plán obvykle zahrnuje:

- stručnou charakteristiku závodníka nebo družstva, dosaženou výkonnost,
- hlavní výchozí údaje z minulého roku,
- cíl a úkoly na rok,
- kalendář soutěží a jejich diferenciaci,
- periodizaci ročního cyklu a úkoly pro jednotlivá období podle složek tréninku,
- rozložení tréninkového zatížení (cvičení, objem a intenzita zatížení) v průběhu roku,
- orientační ukazatele trénovanosti, jichž má být dosaženo,
- harmonogram kontrol trénovanosti včetně lékařských prohlídek,
- podle potřeby nástin hlavních tréninkových metod,
- personální zabezpečení (případný realizační tým),
- materiální (a případně i ekonomické) zajištění tréninku.

Roční plán obvykle mívá písemnou formu a využívá v dostupné míře konkrétních kvantitativních údajů – výkonnost, trénovanost, zatížení. Je také důležité aby roční tréninkový plán obsahoval úvahy o zatížení oproti minulému roku a jeho rozvržení do jednotlivých období a cyklů (Bompa, 2005).

Operativní plány podrobněji rozvádějí požadavky ročního plánu. Sestavují se pro mezocykly a mikrocykly a jsou zde více specifikovány úkoly ročního plánu. Jednotlivé operativní plány na sebe navazují a je podle nich přihlíženo i k plánům budoucím. V přípravném období mají tyto plány povahu podřízených částí pro hlavní cíl nebo cíle sezony. V soutěžním období jsou zaměřeny na přípravu sportovce ke střetnutí nebo soutěži. Pohled na jednotlivé plány je mnohem detailnější než u plánu ročního, s tím, že se často připravují přímo podle aktuální formy a pocitu sportovce. Operativní plán slouží jako východisko k přípravě na tréninkovou jednotku.

Plán tréninkové jednotky zahrnuje obsah jejích jednotlivých částí – úvodní, hlavní a závěrečné, časový rozvrh, výběr cvičení, jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení, metodické pokyny a organizaci (Choutka, 1991).

2.8.1 Mezocyklus

Mezocyklus formuluje roční tréninkový cyklus svými požadavky pro jednotlivá období dlouhodobé záměry tréninkového procesu. Tyto úkoly jsou rozpracovány do dílčích, časově kratších úseků – střednědobých cyklů, mezocyklů. Délka se pohybuje rámcově v týdnech (často, zejména v přípravném období, se používají pravidelné čtyřtýdenní mezocykly).

Jejich vnějším znakem je opakující se sled mikrocyklů nebo změna daného sledu mikrocyklů jiným. Struktura a obsah mezocyklů je dána zvláštnostmi obsahu tréninku v různých obdobích ročního tréninkového cyklu, závisí na dosažených změnách trénovanosti, zotavení a dalším. V jejich rámci už lze postřehnout adaptační změny (kumulativní tréninkový efekt) a organizací mikrocyklů tady tyto změny řídit.

Přípravné období roku začíná obvykle úvodním mezocyklem (tvořeným 1-3 mikrocykly), největší význam má mezocyklus základní (hlavní blok delšího přípravného období). V něm se zákonitě mění zatížení, nejen se zvyšuje, ale v některých mikrocyklech se jeho úroveň vědomě snižuje. I v tomto případě platí vlnovitost zatížení, střídání delších úseků s poměrně vysokým zatížením a krátkých úseků s redukováným zatížením. Dále lze rozlišit mezocyklus předzávodní (několik vyladovacích mikrocyklů), mezocyklus závodní (několik mikrocyklů závodního období) a zotavný (mikrocykly zotavné) (Dovalil, 2009).

2.8.2 Mikrocyklus

Mikrocykly sehrávají v praktické organizaci tréninkového procesu rozhodující úlohu. Tyto krátkodobé několikadenní cykly jsou nejdůležitějšími „manipulačními bloky“, skladebnými kmeny plánovité tréninkové činnosti. Vycházejí z cyklů vyššího typu, tj. mikrocyklů a mezocyklů, avšak svým rozsahem nejvíce vyhovují operativním požadavkům aktuálních tréninkových potřeb a změn. Dílčí tréninkové jednotky se v nich stávají vzájemně spojenými a navazujícími prvky určujícími příslušný záměr.

Jejich délka se ustálila většinou na jednom týdnu, používá se i cyklů kratších, např. tři nebo čtyř denních, nebo delších, např. desetidenních.

Stavba mikrocyklu vychází z jeho cíle nebo cílů, z počtu zahrnutých tréninkových jednotek, sumární velikosti zatížení, z místa mikrocyklu v cyklu vyššího řádu. To se rámcově vyjadřuje v tréninkovém plánu. Současně se však musí brát ohled na individuální zvláštnosti sportovců, jak zvládají tréninkové a závodní zatížení, eventuálně na biorytmy. Podle toho se rozlišují různé druhy mikrocyklů, mohou se i vzájemně kombinovat.

Mikrocyklus úvodní má svoje místo po delším přerušení tréninku (v prvních dnech přípravného období, po nemoci apod.), slouží přípravě k náročnější tréninkové činnosti. Celkové zatížení není velké, postupně se zvyšuje.

Mikrocyklus rozvíjející je z hlediska dosažení potřebných změn považován za základní a nejdůležitější cyklus přípravného období, podle potřeby a možností se zařazuje někdy i do období závodního. Celkově ho sumarizuje vysoké sumární tréninkové zatížení. Objem zde dosahuje nejvyšších hodnot, využívají se druhé i třetí fáze tréninkového dne. Intenzita střední a aktuálně i vyšší. Trénink tohoto typu má maximálně stimulovat adaptační procesy, proto občas (hlavně u dospělých) představuje až hraniční zatížení. Obsah tréninkových jednotek bývá velmi rozmanitý, má širší nebo užší zaměření, řeší se různé tréninkové úkoly kondiční, technické (nové dovednosti nebo zdokonalování již ovládnutých) a taktické přípravy. Psychologická příprava se zabývá úkoly dlouhodobé povahy, např. odolností, vůlí, motivací.

Mikrocyklus stabilizační se v hlavních rysech shoduje s předchozím mikrocyklem. Odlišnost spočívá ve velikosti zatížení, to se ve srovnání s rozvíjejícím mikrocyklem poněkud snižuje. Sleduje se tím cíl udržet dosaženého stavu. Zařazuje se především v přípravném období, ve vazbě s rozvíjejícím mikrocyklem umožňuje realizovat vlnovitý průběh zvyšujícího se zatížení.

Kontrolní mikrocyklus si klade za cíl posoudit účinnost předchozího tréninku nebo získat informace o aktuálním stavu sportovce nebo družstva. Zmíněný požadavek se naplňuje plánovaným sledováním potřebných parametrů trénovanosti. Podobnou funkci mají rovněž kumulované starty (např. turnaje, série startů). Trénink může mít charakter spíše udržovací a zotavný, pokud je objem soutěžního zatížení vyšší. Využívá se v různých fázích přípravného období, případně v období předzávodním.

Vyladovací mikrocyklus sleduje dosažení sportovní formy, uplatňují se zde principy jejího ladění (snížení objemu, zdůraznění kvality a intenzity, dostatek regenerace, tonizace před soutěží, modelové vyzkoušení soutěžního mikrocyklu, psychologická příprava). Tento mikrocyklus je hlavním prvkem stavby předzávodního období, objevuje se i v období závodním.

Mikrocyklus soutěžní je dán intervalem mezi dvěma mistrovskými starty, jeho hlavním úkolem je udržení, případné opakované vyladění sportovní formy. Znamená to odpovídající regeneraci po předchozím startu, korekci nedostatků v technice a taktice a přípravu na další start (konkrétní soupeř, podmínky závodu, místo, časové schéma, aktuální psychický stav aj.). Podle délky mikrocyklus také může uprostřed plánovat i větší tréninkové zatížení jako kondiční stimul. Jinak se celkové tréninkové nároky poněkud snižují. Jde o pravidelně se opakující cyklus v závodním období. Popsaný model může být i značně variabilní podle aktuálního stavu, kondice, psychiky, únavy, časové lokalizace (začátek, střed nebo konec závodního období). Podle toho se zvyrazňuje regenerační nebo tréninkový záměr.

Mikrocyklus zotavný slouží především k odstranění únavy. Zahrnuje dny bez tréninku nebo s tréninkem regeneračního charakteru: méně náročná činnost v převážně aerobním režimu, využívá se i doplňkových sportů. Mohou zde doznívat i méně důležité starty. Souhrnně je velikost zatížení malá. Mikrocykly tohoto typu se využívají převážně v přechodném období. V zásadě je mikrocyklus použitelný kdykoliv: po náročném tréninku v přípravném období nebo po delší sérii startů v závodním období.

Mikrocykly představují svojí délkou, konkrétní i přehledností (ve smyslu návaznosti) nejčastěji využívané „bloky“ tréninku při jeho plánování i stavbě. Umožňují vést trénink operativně a přitom dodržovat dlouhodobější záměry plynoucí z cyklů vyššího řádu (Dovalil, 2009).

2.8.3 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku (hlavní proto, že k tréninkové činnosti se vztahují i další možné formy, např. ranní cvičení, individuální úkoly, sledování soutěží). V tréninkové jednotce se realizují úkoly vyplývající z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu.

Struktura jednotky se s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části.

Úvodní část má připravit sportovce po stránce funkční i psychické na následující činnost. Při zahájení tréninkové jednotky se stručně charakterizují úkoly, upozorní se na nejdůležitější momenty a vysvětlí organizace. Podle potřeby se lze vrátit i k minulému tréninku nebo startu soutěží a stručně je zhodnotit.

Dostatečnou pozornost je třeba věnovat rozcvičení, komplexu cvičení, která mají postupně připravit organismus na tréninkové zatížení. Jde o navození stavu optimální aktivity, v jejím důsledku dochází k navýšení lability nervových procesů a ke zvýšení aktivity systémů organismu, včetně jejich koordinace. Vlastní tréninková činnost potom může začít za optimálních poměrů nervové vzrušivosti a na vyšší metabolické úrovni. Dojde tak k odpovídajícímu zvýšení příslušných fyziologických funkcí.

Rozcvička běžně trvá 20 – 30 minut, ale může být dle potřeby kratší či delší.

Hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánem příslušného mikrocyklu, nebo se vychází z aktuálních potřeb. Konkrétní obsah této části tedy záleží na specifice sportu, úkoly jsou velmi různorodé: osvojení či stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, trénink taktiky, kontrola stavu trénovanosti aj. Tréninková jednotka může mít buď jeden dominantní úkol, nebo úkolů několik, celkové zaměření může být buď analytické, nebo spíše komplexnější, s využitím stejné pohybové činnosti nebo různých pohybových cvičení. Celý komplex tréninkových úkolů je zvládnutelný spíše v řadě tréninkových jednotek, praktičtější je soustředit se na užší okruh úkolů.

Pokud na tréninkovou jednotku připadá více úkolů, nemělo by jejich pořadí být nahodilé. Ověřený způsob doporučuje respektovat psychickou a funkční náročnost

předpokládaných cvičení a také aktuální stav únavy. Semiginovský (1986) v tomto smyslu upozorňuje na posloupnost:

- fáze efektivního motorického učení
- fáze efektivního kondičního rozvoje, tj. cvičení směřující k
 - a) stimulaci alaktátové anaerobní zóny metabolismu,
 - b) stimulaci laktátové anaerobní zóny metabolismu,
 - c) stimulace aerobní zóny metabolismu,
- fáze ověřování osvojení dříve vypracovaných náročných pohybových dovedností.

Prakticky to znamená věnovat se z počátku hlavní části novým dovednostem, případně tréninku koordinačních schopností. Pro ně je potřeba jistá svěžest, únava působí nepříznivě. Podobný stav vyžaduje i trénink rychlostního nebo rychlostně silového zaměření. Po té může následovat činnost primárně silového či vytrvalostního charakteru. Pokud se v závěru hlavní části plánuje ještě technická příprava (nebo prvky technicko-taktické), zaměřuje se na stabilizaci a potřebnou variabilitu dovedností, jejich „odolnost“ vůči únavě.

Závěrečná část tréninkové jednotky má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity (chůze, klus, plavání aj.) s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu. V rozsáhlejší provedení může mít i výraznější regenerační zaměření jako cílené metabolické zotavování (zvláště v případech metabolické acidózy). Pohybová činnost mírné až střední intenzity (do 130 – 140 tepů za minutu) má objektivní vliv na urychlení zotavných procesů ve smyslu obnovení acidobazické rovnováhy poměrů vnitřního prostředí (Dovalil, 2009).

2.9 Kontrola trénovanosti

Kontrola trénovanosti má poskytnout informace o změnách, k nimž v důsledku tréninkového procesu dochází (nebo také ne). Plní tak nezastupitelnou úlohu zpětné vazby. Tyto informace o tréninku absolvovaném v uplynulém časovém období se stávají oporou k úvahám o dalším postupu – zda pokračovat v daném tréninku nebo naopak přistoupit k určitým korekcím.

V tréninku jde o ovlivňování stavu trénovanosti sportovce nebo družstva. K účinnému řízení je nezbytné definovat stav výchozí, průběžný i cílový. Nestačí jen povšechný popis, není rovněž nutné mít co největší počet charakteristik (teoreticky je tento počet nekonečný), důležité je vědět, na které ukazatele trénovanosti se při kontrole zaměřit. Východiskem by měla být znalost struktury sportovního výkonu, které objektivizuje komplex podstatných proměnných, které vytvářejí a podmiňují výkon. Trénovanost lze vyjádřit stavem jednotlivých faktorů struktury sportovního výkonu, tj. úrovní těch schopností, vědomostí, somatických předpokladů, psychiky atd., které se na výkonu podílejí (Dovalil, 2009).

Pro testování se používá nejrůznějších testů, velmi užívanou variantou jsou terénní testy.

Při testování v terénu nemusí být počet stupňů předem pevně určen, v praxi se osvědčilo 3 – 6 stupňů zatížení. Při určování rychlosti je důležité, aby se podařilo „trefit“ aerobní, přechodné aerobně – anaerobní i anaerobní pásmo. Úplné vyčerpání sportovce přitom není vždy nutné, protože rozhodujícím kritériem je výkon na submaximálních stupních zatížení.

Pro určování doby testu je zapotřebí stanovit individuální velikost počátečního zatížení, intenzita jednotlivých stupňů i délku přestávek mezi nimi, to vše na základní individuální výkonnosti sportovce. Je třeba dbát na standardní testové podmínky, zejména při udržování rychlosti běhu (Neumann, 1999).

Při sestavování pilotní testové baterie pro thajský box je důležité zaměřit se na důležité složky výkonu sportovce. Pilotní testová baterie by měla obsahovat tyto složky:

- vytrvalostní pro zjištění aerobní zdatnosti,
- rychlostně vytrvalostní pro zjištění anaerobní zdatnosti,
- frekvenční pro zjištění frekvenčně rychlostních schopností,
- dynamickou pro zjištění dynamické síly.

3. Cíle práce

1. Teoretická rešerše poznatků v tréninku thajského boxu
2. Řízené rozhovory týkající se problematiky plánování a kontroly tréninku
3. Plánování tréninku a verifikace plánu
4. Vytvoření pilotní baterie testů pro kontrolu trénovanosti
5. Verifikace testů
6. Zhodnocení a úprava pilotní testové baterie na základě jejího ověření

4. Hypotézy

H0 Projeví se změny trénovanosti během RTC ve výsledcích zápasů a pilotních testových bateriích?

H1 Budou výsledky kontroly trénovanosti a výkonnostního růstu jednotlivých svěřenců přínosem pro vytvoření nového ročního tréninkového plánu?

5. Metodika

Teoretická část byla zpracována po podrobné analýze a rešerši odborné literatury zabývající se bojovými sporty, sportovním tréninkem, antropomotorikou a psychologií.

Tréninkový plán RTC byl vytvořen podle všeobecných zákonitostí řízení sportovního tréninku a především po řízených rozhovorech s předními českými trenéry thajského boxu.

S ohledem na charakter výzkumu jsme pro získání informací zvolili kvalitativní metodu strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Tento typ rozhovoru nemá takovou pružnost při sondování, ale minimalizuje variaci otázek (Hendl, 2005). Řízené rozhovory probíhaly vždy na území klubu s jeho trenérem. Každý z pěti rozhovorů byl veden za přítomnosti trenéra mladoboleslavského klubu.

Testová baterie byla sestavena taktéž na základě řízených rozhovorů s trenéry, na základě zkušeností Petra Hanzlíka a zkušeností mých.

Testování mladoboleslavského klubu proběhlo během RTC 2008 čtyřikrát: 19. a 20. ledna, 7. a 9. března, 12. a 13. dubna a 16. a 17. srpna. Oba běhy (3km a 400m) se uskutečnily na atletickém tartanovém 400 metrů dlouhém ovále a zbytek testů se uskutečnil v prostorách klubu. Testy byly rozděleny do dvou dnů:

1. den: kopy a direkt na pytel, kliky a běh na 400m,
2. den: hod medicinbalem, skok z místa a běh na 3km.

6. Praktická část

Praktická část je zaměřena na vytvoření ročního tréninkového plánu pro potřebu amatérských zápasníků, kteří se však sportu věnují na vrcholové úrovni. V teoretické části proběhla rešerše odborné literatury a tyto poznatky, spolu s osobními zkušenostmi a zkušenostmi českých trenérů, vedly k vytvoření plánu pro RTC.

Nejdůležitější částí práce je vytvoření pilotní testové baterie pro kontrolu trénovanosti thajských boxerů. K vytvoření pilotní testové baterie nás vedl fakt, že žádná ucelená baterie testů pro tento bojový sport neexistuje. Dalším důvodem byl můj osobní postoj k thajskému boxu, který mi naplňuje značnou část života. Budu usilovat o to, aby má práce sloužila českým trenérům muay-thai v praxi a stala se pomůckou pro řízení tréninku.

6.1 Roční plán v muay-thai (pro potřebu amatérského zápasníka vrcholové úrovně)

Příprava amatérského a profesionálního zápasníka se liší hned v několika aspektech. Jelikož v našich podmínkách má pevný soutěžní kalendář pouze amatérská soutěž, je možné vypracovat roční plán pouze pro amatéry. Amatéri zápasí s přilbou, chrániči na holeně, lokty a kolena, je zde omezenější riziko zranění a sestavení ročního plánu je jednodušší. I když se jedná o amatérské zápasníky, tak jejich sedmidenní mikrociklus obsahuje šest někdy i devět tréninkových fází.

Profesionální zápasník zápasí bez chráničů a někdy není zdravotně možné absolvovat zápas v každém mezocyklu a kalendář se také většinou dozví na poslední chvíli, proto se plán profesionálního zápasníka více skládá z jednotlivých operativních plánů.

Hlavním cílem v ročním tréninkovém plánu v muay-thai u amatérských zápasníků je vymezit si vedlejší a hlavní cíle sezony. Vedlejšími cíly jsou úspěchy v jednotlivých nominačních zápasech v průběhu sezony a hlavním cílem je nominace do titulového zápasu a posléze jeho výhra.

Amatérský kalendář pro RTC 2008:

březen – MMČR MUAY-THAI Brno,

duben – MMČR MUAY-THAI Praha,

květen – MMČR MUAY-THAI Ostrava,
červen – MMČR MUAY-THAI Mladá Boleslav,
září – MMČR MUAY-THAI Praha,
říjen – MMČR MAUY-THAI Tachov,
listopad – MMČR MAUY-THAI Ostrava,
prosinec – MMČR titulové zápasy o amatérského mistra ČR v MUAY-THAI.

Během roku dochází k periodizaci tréninkových cyklů, a to v pořadí přípravné období, předzávodní období, závodní, přechodné období a další závodní období v závěru sezony.

6.2 Příklad mezocyklu v muay-thai

Tréninkový plán v rozvíjecím mezocyklu bude zaměřen především na vysoký objem tréninku a na rozvoj vytrvalostních a silových schopností.

Mezocyklus je sestaven na dvacet osm kalendářních dní a rozdělen na čtyři podobné sedmidenní mikrocykly.

Každý mikrocyklus bude vypadat takto:

- 2x ranní běh 3-5km intenzitou do 70 % + odpolední posilovna silovějšího charakteru,
- 1x běh 5-10 km intenzitou do 70 %,
- 3x trénink muay-thai, zaměřený na sparingy a trénink na aprátech.

Vše bude podrobně upřesněno v plánech pro jednotlivé mikrocykly.

V přípravném období je kladen důraz na vysoký objem tréninku, období má za úkol vytvořit základy budoucího tréninku.

Zásadní úkol pro toto období zní: zvýšení trénovanosti.

Přípravné období bude trvat od půlky ledna, kdy skončí odpočinek po předchozí sezoně, až do půlky dubna tak, aby zbyly mikrocykly na předzávodní období před začátkem období závodního.

6.3 Příklad mikrocyklu v muay-thai

V přípravném období bude kladen důraz na stimulaci základních fyziologických funkcí (dýchání, činnost srdce a rozvoj svalového systému). Trénink bude v prvním mezocyklu zaměřen více všeobecně (sedmidenní mikrocyklus):

- během mikrocyklu třikrát kruhový trénink v posilovně + vytrvalostní běh na cca 3 km
- třikrát trénink muay-thai zaměřený především na stínování a trénink na aparátech (lapy a pytle)
- jeden den pasivní odpočinek

Druhý mezocyklus bude zaměřen na částečnou specializaci v tréninku:

- třikrát během mikrocyklu trénink muay-thai (hlavně nácviky ve dvojicích a sparing),
- dvakrát dynamická posilovna + běžecké intervaly 400 a 800 m,
- jednou běh 30 min nízké intenzity,
- jeden den pasivního odpočinku.

Po absolvování přípravného období by již nemělo dělat problém setrvat ve středním a vyšším tempu a odboxovat v něm několik kol, technika by měla být na přijatelné míře. V této fázi je důležité dohnat ostatní atributy: výbušnost, rychlost, dynamika.

Předzávodní období bude v rozsahu třech sedmidenních mikrocyklů, po té budou následovat prvními starty v mistrovských soutěžích. Hlavním úkolem je dosáhnout vysoké sportovní formy a její vyladění.

Hlavní tréninkové zásady ladění sportovní formy:

- snížení objemu zatížení při současném zvýšení intenzity,
- důraz na kvalitu tréninkové činnosti,
- dostatek odpočinku,
- důsledné využití speciálních cvičení,
- zdůraznění psychologické přípravy.

Postupně dojde k omezení posilovny – na konci tohoto cyklu postačí dva tréninky týdně, naopak přibývá běhání, tréninku thajboxu a plyometrie.

Důležité je zařadit běhy silovějšího charakteru jako schody, běhy do kopců atp. Stejně jako v předešlé fázi by se teď měly odběhat tři tréninky. Pouze jeden z nich je čistě sprinterský. Takový trénink by měl být krátký a intenzivní. Důležité je maximální provedení. Jakmile svěřence opouští výbušnost a není již schopen odběhnout úsek na maximum, je lepší trénink ukončit.

Dalším typem běžeckého tréninku je trénink intervalový, a to střední tratě, tedy 200, 400, 800 m, interval odpočinku 1 : 2. Počet kol opět záleží na úrovni provedení, je vhodné kolem pěti. Pokud už nebude schopen svěřenec dodržet tempo, je opět lepší trénink skončit.

Třetí typ běhu je spíše vytrvalostního charakteru a to cca 3 – 5 – 10 km, záleží na aktuální trénovanosti, únavě, ale i chuti.

Posilovna: Posilovna navazuje na předešlou fázi, kdy se tělo spíše adaptovalo na zátěž a nyní je již připraveno začít cvičit mírně silověji, tj. 8 – 12 opakování v jedné sérii se zátěží 70 – 80%.

Vhodné je zařadit trénink formy vysoce stimulačního tréninku (HST), kdy se v každém tréninku procvičí všechny svalové partie, na rozdíl od kulturistů kteří cvičí svalové partie odděleně v každém tréninku. Po tomto tréninku není organismus druhý den limitován ztuhlostí a bolestí svalů a je schopen na 100 % odtrénovat trénink thajského boxu. Na konci této fáze se již posilovna omezuje na dva tréninky týdně, je tedy spíše udržovacího charakteru, už není třeba dbát na progres. Je třeba snažit se cvičit dynamicky a dbát na dobrou techniku provedení cviků.

Plyometrie: Plyometrie je druh posilování, který je vedle sprintů nejlepším prostředkem pro trénování výbušnosti a potažmo rychlosti. Plyometrie by měla být velmi krátká a intenzivní, např. 10-15 minut, proto není potřeba pro ni vymezovat speciální tréninkovou jednotku, je jedno jestli se zařadí v rámci běžeckého tréninku nebo tréninku thajského boxu či posilovně. Pro thajského boxera je vhodné se zaměřit především na rozvoj výbušnosti nohou – maximální výskoky z dřepu, ze stoje, přeskoky, kopy z pokleku atd.

Trénink thajského boxu: základem celého tréninku je nyní sparing. Každý trénink, stále to samé – je nutné zautomatizovat si nacvičené techniky, získat přehled v boji, zapojit hlavu, jiná cesta než přes pravidelné sparingy nevede. Nyní jsou již běžnou součástí krátká intenzivní kola zaměřená na rychlost a výbušnost na aparátech

tzv. desítky a dvacítky (10 a 20 vteřin dlouhá kola se stejnou pauzou), krátké stínování se závažím, lapy, nácviky, stejně jako delší kola, která byly v předchozí fázi.

Tréninkové schéma sedmidenního mikrocyklu může vypadat třeba takto:

Pondělí: trénink muay-thai + plyometrie,

úterý: trénink muay-thai,

středa: ráno běh (3 – 5 km, střední intenzita), podvečer trénink muay-thai,

čtvrtek: Trénink muay-thai + plyometrie,

pátek: ráno běh (sprinty, maximální intenzita), podvečer posilovna,

sobota: volno,

neděle: ráno běh (střední tratě), podvečer posilovna.

V předzávodním období bude skladba tréninkového sedmidenního mikrocyklu vypadat následovně:

- čtyřikrát trénink muay-thai (sparing, sprinty na aparátech, 10 – 30 s, nácvik zápasových a klinčových technik),
- jednou krátká dynamická posilovna (procvičit partie celého těla),
- jednou krátký sprinterský trénink (interval 100, 200 m, odpočinek 3 min).

Předzávodní období skončí prvním zápasem v Brně.

Závodní období je období hlavních mistrovských soutěží a úkolem bude udržet až zvýšit současnou formu a trénovanost. Během závodního období budou zpracovávány jednotlivé týdenní plány závislé na přesných datech zápasů a aktuální formě. Dle potřeby se budou střídat mikrocykly používané v přípravném nebo předzávodním období. Tento úsek sezony se nám na čas přeruší po červnové soutěži v Mladé Boleslavi.

Přechodné období. Po zápasech v Mladé Boleslavi bude následovat jeden až dva mikrocykly odpočinek a regenerace a pak cca jeden mezocyklus lehký udržovací trénink. Hlavní důraz bude kladen na zotavení po první části sezony.

Začátkem osmého mezocyklu se začne trénovat stejně jako v předzávodním období, abychom byli řádně připraveni na záříjový zápas.

Plány pro jednotlivé mikrocykly budou sestaveny podle potřeby tak, aby forma postupně rostla až do titulových zápasů.

Během roku budou čtyřikrát provedeny testy.

Tréninky thajského boxu budou probíhat v prostorách našeho klubu.

6.4 Příklad tréninkové jednotky v muay-thai

Doba trvání 90 minut.

1) úvodní část – 20 minut

- skákání přes švihadlo – 10 minut
- kloubní mobilizace + mírné protažení + švihová cvičení – 10 minut

2) hlavní část – 60 minut

- nácviky technik ve dvojicích: direkty, háky, lokty – 10 minut (tvrdost 30 %, rychlost 90 %)
- nácviky technik ve dvojicích: lowkick, roundkick, highkick, kolena – 10 minut
- nácviky kombinací na pytlích – 10 minut
- sparing: 6 kol po 3 minutách, pauza mezi koly 1 minuta, po 3. kole pauze 4 minuty – 30 minut

3) závěrečná část – 10 minut

- vyklusání podél tělocvičny – 3 minuty
- strečink + zhodnocení sparingů – 7minut

7. Kontrola trénovanosti v průběhu ročního tréninkového cyklu

Thajský box je sportem, kde se prolíná aerobní výkonnost s anaerobní, silové schopnosti se schopnostmi rychlostními a vytrvalostními, proto jsme vytvořili takovou testovou baterii, která obsáhla většinu těchto parametrů.

7.1 Pilotní testová baterie

Testová baterie má za úkol zjistit trendy v trénovanosti sportovce po určitém tréninkovém období, podle výsledků testů a porovnání s testy předchozími se volí náležitý tréninkový plán pro nastávající období. Po prozkoumání dostupné české i zahraniční literatury a po konzultaci s pěti profesionálními českými trenéry jsme dospěli k závěru, že pro thajský box žádná oficiální testová baterie neexistuje.

Testová baterie byla vytvořena na základě řízeného rozhovoru s trenérem mladoboleslavského klubu Petrem Hanzlíkem a dalšími čtyřmi úspěšnými českými trenéry tak, aby obsahovala většinu ovlivnitelných a důležitých prvků výkonu a její plnění bylo rozděleno do dvou dnů.

Otázky, ze kterých jsme při realizaci kvalitativního strukturovaného rozhovoru vycházeli (Suchý, 2009).:

1. Sestavujete podrobný roční plán pro přípravu?
2. Z čeho při tvorbě plánu vycházíte?
3. Testujete výkonnost svých svěřenců?
4. Existuje vůbec pilotní testová baterie pro potřeby thajského boxu?
5. Jaké disciplíny do pilotní testové baterie zařadit?

Testování klubu MUAY-THAI MLADÁ BOLELSAV BEER-GYM proběhlo během roku 2008 celkem čtyřikrát.

První testování bylo v lednu ze začátku přípravného období, druhé v březnu během předzávodního období, třetí v dubnu na začátku závodního období a čtvrté na konci přechodného období v srpnu před začátkem druhé části soutěžní sezony.

Pilotní testová baterie vypadala takto:

1. běh na 3 km – kontrola aerobní vytrvalosti (běželo se na čas, na venkovním oválu 400 m),
2. běh na 400 m – kontrola anaerobních schopností (běželo se na čas, na venkovním oválu 400 m),
3. počet kopů na pytel za 30 s – kontrola frekvenční rychlosti a koordinace (prováděno v tělocvičně, standardní boxovací pytel: výška 120 cm, průměr 35 cm, váha 60 kg, subjektivní kontrola techniky, pole pro úder vyznačeno páskou ve výšce pasu testovaného),
4. počet direktů na pytel za 30 s – v kombinaci přední zadní ruka (prováděno v tělocvičně, standardní boxovací pytel: výška 120cm, průměr 35 cm, váha 60 kg, subjektivní kontrola techniky, vzdálenost od pytle určena ne nataženou paží pole pro úder vyznačeno páskou ve výšce brady testovaného),
5. počet kliků za 1 minutu – kontrola vytrvalostní síly (prováděno v tělocvičně, kontrola správného provedení pomocí dotknutí se hrudníkem tenisového míčku přilepeného páskou k podlaze),
6. skok do dálky z místa – kontrola výbušné síly (prováděno v tělocvičně na pevné podložce, měřeno běžným svinovacím pásmem),
7. autový hod medicinbalem – kontrola výbušné síly (prováděno v tělocvičně velkým medicinbalem: obvod 93 – 96 cm, váha 4,4 – 4,5 kg, dle fotbalových pravidel pro autový hod: v okamžiku, kdy provádí vhazování, musí vhazující hráč:
 - být obrácen čelem k hrací ploše,
 - alespoň částí obou nohou stát buď na pomezí čáře nebo za pomezí čárou mimo hrací plochu,
 - hodit míč oběma rukama,
 - hodit míč zezadu přes hlavu (www.webareal.cz),
8. jednotlivé testy probíhaly ve dvou dnech:
 - 1.den: kopy a direkt na pytel, kliky a běh na 400 m,
 2. den: hod medicinbalem, skok z místa a běh na 3 km.

Jednotlivé testy jsme vybrali s trenérem Petrem Hanzlíkem po podrobném rozkladu tréninku a výkonu thajských boxerů. Dospěli jsme k závěru, že je potřeba sledovat a měřit důležité složky sportovního výkonu. Jelikož výkon thajboxera má prvky vytrvalostní, silové i rychlostní, sestavili jsme výše uvedenou testovou baterii.

Charakteristika respondentů:

- P. H., 37 let, 180 cm, 82 kg, 12 zápasů, trénuje 15 let,
- A. U., 30 let, 187 cm, 102 kg, 49 zápasů, trénuje 7 let,
- J. F., 23 let, 193 cm, 82 kg, 17 zápasů, trénuje 3 roky,
- J. Z., 31 let, 180 cm, 80 kg, 15 zápasů, trénuje 5 let,
- P. U., 28 let, 186 cm, 84 kg, 3 zápasy, trénuje 3 roky,
- P. Ž., 28 let, 178 cm, 86 kg, 5 zápasů, trénuje 10 let,
- P. B., 28 let, 195 cm, 107 kg, 22 zápasy, trénuje 9 let,
- M. B., 19 let, 176 cm, 71 kg, 4 zápasy, trénuje 2 roky,
- P. V., 18 let, 177 cm, 71 kg, 8 zápasů, trénuje 2 roky,
- J. P., 20 let, 190 cm, 76kg, 2 zápasy, trénuje 2 roky.

Všichni testovaní začátkem ledna 2008 podstoupili pravidelnou preventivní sportovní prohlídku a zátěžový test W170. Všichni také před každým měřením jejich trénovanosti prohlásili, že jsou zdravotně naprosto v pořádku.

7.1.1 Výsledky testů z přípravného období

Pro lepší přehlednost je už do této části práce zahrnuta částečná diskuse nad výsledky jednotlivých testovacích období.

První testování proběhlo 19. a 20. 1. 2008 po třech týdnech pasivního odpočinku po prosincovém MMČR v MUAY-THAI.

Test měl za úkol zjistit celkovou fyzickou kondici vybraných zápasníků mladoboleslavského klubu a napomoci tak upřesnit skladbu tréninku pro následující mezocykly přípravného období.

Tab. 1 – výsledky přípravného období

Jméno	Běh 3 km	Běh 400 m	Kopy na pytel (30s)	Direkty pytel (30s)	Kliky (1min)	Skok z místa (m)	Hod medicinbalem (m)
P. H.	11:55	1:01	33	56	55	2,50	10,93
A. U.	12:42	59	39	54	58	2,70	11,57
J. F.	12:12	58	31	50	49	2,70	10,68
J. Z.	12:43	1:05	30	48	45	2,45	9,86
P. U.	12:01	58	35	52	60	2,81	10,56
P. Ž.	12:48	1:02	38	56	61	2,75	11,42
P. B.	12:48	1:04	29	50	47	2,56	11,81
M. B.	11:16	58	39	54	53	2,39	10,38
P. V.	12:30	1:03	34	54	44	2,37	10,00
J. P.	12:08	57	37	48	32	2:28	9,40

Testy odhalily, že míra trénovanosti je na očekávané hranici, ale i přesto bylo důležité se do další fáze přípravného období zaměřit především na objem tréninku pro rozvoj celkové kondice a vytrvalostních schopností, dále pak na stimulaci a rozvoj schopností silových.

Výbušná síla, rychlost a koordinace nebyla pro toto období prioritní, rozvoj a stimulace těchto schopností měly přijít na řadu až později, v předzávodním období.

7.1.2 Výsledky testů z předzávodního období

Druhé testování klubu MUAY-THAI MLADÁ BOLESLAV BEER GYM proběhlo

7. a 9. 3. 2008 po sedmi týdnech tréninku zaměřeného spíše na všeobecnou silovou a vytrvalostní přípravu.

Tab. 2 – výsledky předzávodního období

Jméno	Běh 3 km	Běh 400 m	Kopy na pytel (30s)	Direkty pytel (30s)	Kliky (1min)	Skok z místa (m)	Hod medicinbalem (m)
P. H.	11:30	59	35	56	60	2,50	10,99
A. U.	11:50	57	40	56	63	2,72	11,95
J. F.	11:02	59	33	52	51	2,71	10,58
J. Z.	12:01	1:03	35	50	47	2,49	10,10
P. U.	11:20	57	40	56	65	2,83	10,89
P. Ž.	12:12	1:01	37	60	65	2,78	11,47
P. B.	12:10	1:05	31	50	51	2,48	11,90
M. B.	12:40	56	41	58	55	2,45	10,45
P. V.	12:03	1:05	35	60	49	2,41	10,15
J. P.	11:31	55	39	48	35	2,25	9,48

Nejdůležitějšími faktory testů po přípravném období byly výsledky běhu na 3 km, počet kliků v jedné minutě a částečně také běh na 400 m.

Míra trénovanosti se ve všech důležitých faktorech pro tuto část sezony zvýšila kromě P. V., (který měl studijní povinnosti a nemohl tréninku věnovat potřebný čas), u všech testovaných. Úkol přípravného období byl splněn.

Hlavní požadavky tréninku pro předzávodní období:

- udržení dosažené míry vytrvalosti,
- snížení objemu tréninku,
- důraz na kvalitu a intenzitu,
- získat rychlost a výbušnost,
- sparing,

- přípravný zápas.

Tréninkový plán mezocyklu v předzávodním období mírně lišil jen pro P.V. kterému nebyl tolik snížen objem tréninku.

7.1.3 Výsledky testů ze závodního období

Třetí testování proběhlo 12. a 13. 4. 2008 po třicetidenním mezocyklu tréninku zaměřeného na výbušnost, rychlost a frekvenční rychlost.

Zápasníci za sebou měli již první mistrovský zápas a výsledky byly uspokojivé:

- A. U. výhra na body,
- J. F. výhra K.O.,
- J. Z. prohra na body,
- P. U. výhra na body,
- ostatní se nezúčastnili.

Testy z této fáze sezony ukázaly k jakým fyziologickým změnám došlo a hlavně jak byly stimulovány rychlostní a silově výbušné schopnosti.

Tab.3 – výsledky závodního období

Jméno	Běh 3 km	Běh 400 m	Kopy na pytel (30s)	Direkty pytel (30s)	Kliky (1min)	Skok z místa (m)	Hod medicinbalem (m)
P. H.	11:22	59	40	60	60	2,55	11,12
A. U.	11:45	55	45	60	65	2,75	12,02
J. F.	10:47	57	40	56	56	2,68	10,96
J. Z.	11:53	1:01	38	54	52	2,56	10,21
P. U.	12:02	1:01	32	50	57	2,93	11,00
P. Ž.	12:07	1:03	40	60	66	2,75	11,45
P. B.	12:03	1:00	30	52	55	2,53	11,87
M. B.	10:33	52	47	62	55	2,50	10,29
P. V.	11:50	1:03	36	64	50	2,40	9,95
J. P.	11:25	53	41	52	40	2,37	9,65

Nejdůležitějšími ukazateli z testů, které proběhly ze začátku závodního období, byly výsledky běhu na 400 m, kopy a direkty na pytel, skok z místa a hod medicinbalem.

Všichni svěřenci kromě P. U., který prodělal virózu a z tréninkového procesu vypadl na tři týdny, prokázali zlepšení ve všech rychlostních i dynamických aspektech. Díky zvýšení kvality a intenzity tréninku došlo i k mírnému zlepšení u vytrvalostních schopností, které pro tuhle část sezony nebyly až tak důležité. Tréninkové manko dohnal i P.V.

Hlavní požadavky tréninku v závodním období:

- udržení a zvýšení fyzické výkonnosti,
- ladění formy,
- psychologická a taktická příprava,
- výsledky v mistrovských zápasech.

Tréninkový plán pro závodní období byl zaměřen na kvalitu a intenzitu tréninku, v zápasové pauze i na navýšení a následné opětovné snížení objemu.

Individuální plán byl vypracován pro P. U., aby se dostal do formy a byl připraven na poslední kvalifikační zápas této části závodního období.

7.1.4 Výsledky testů z přechodného období

Čtvrté testování proběhlo 16. a 17. 8. 2008 po šesti mikrocyklech přechodného období. První dva mikrocykly v červenci byl nařízen úplný odpočinek od thajského boxu, zápasníci se věnovali sportu pouze rekreačně, a to všem ostatním sportům, na které není čas během sezony, nebo regeneraci a léčení různých zranění.

Až do půlky osmého mezocyklu byla frekvence tréninků snížena jen na dvě tréninkové jednotky v mikrocyklu. Příprava začala od 10. 8. 2008 soustředěním v Krkonoších o délce jednoho mikrocyklu. Na závěr soustředění proběhly další testy.

Tab. 4 – výsledky přechodného období

Jméno	Běh 3 km	Běh 400 m	Kopy na pytel (30s)	Direkty pytel (30s)	Kliky (1min)	Skok z místa (m)	Hod medicinbalem (m)
P. H.	11:20	58	38	58	59	2,56	10,96
A. U.	12:09	58	40	58	55	2,80	11,56
J. F.	10:50	56	41	56	50	2,85	11,08
J. Z.	11:50	59	33	52	55	2,61	10,20
P. U.	11:55	59	38	52	65	2,95	11,03
P. Ž.	12:10	1:01	35	58	63	2,77	11,39
P. B.	11:59	1:01	33	52	50	2,50	11,99
M. B.	10:35	53	40	60	52	2,50	10,30
P. V.	11:58	1:05	35	60	50	2,48	9,90
J. P.	11:25	53	40	52	42	2,43	9,60

Výsledky testů z přechodného období byly poznamenány pasivním odpočinkem v jeho začátku, celkovým snížením tréninkových dávek a intenzity a v neposlední řadě únavou po náročném týdenním soustředění (tři fáze každý den).

Trénovanost zápasníků nepatrně klesla, ale stále byla udržena na vyšší úrovni, než byla v lednu, na začátku ročního tréninkového cyklu.

Pro tréninkový plán bylo důležité udržet vyšší objem tréninkového zatížení a zároveň i vyšší intenzitu.

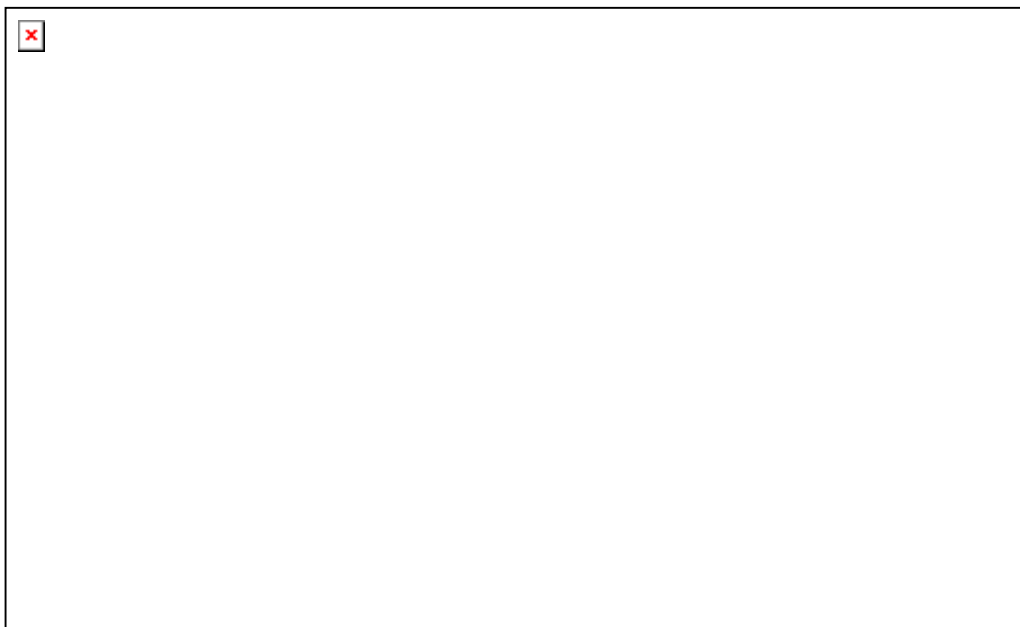
Hlavní požadavky tréninku ke konci přechodného a začátku druhého závodního období:

- udržení vyššího objemu tréninku,
- postupné zvyšování intenzity,
- mistrovské zápasy,
- nominace a výsledek na MMČR v MUAY-THAI.

7.1.5 Porovnání výsledků výkonnosti

Grafické porovnání běhu na 3 km.

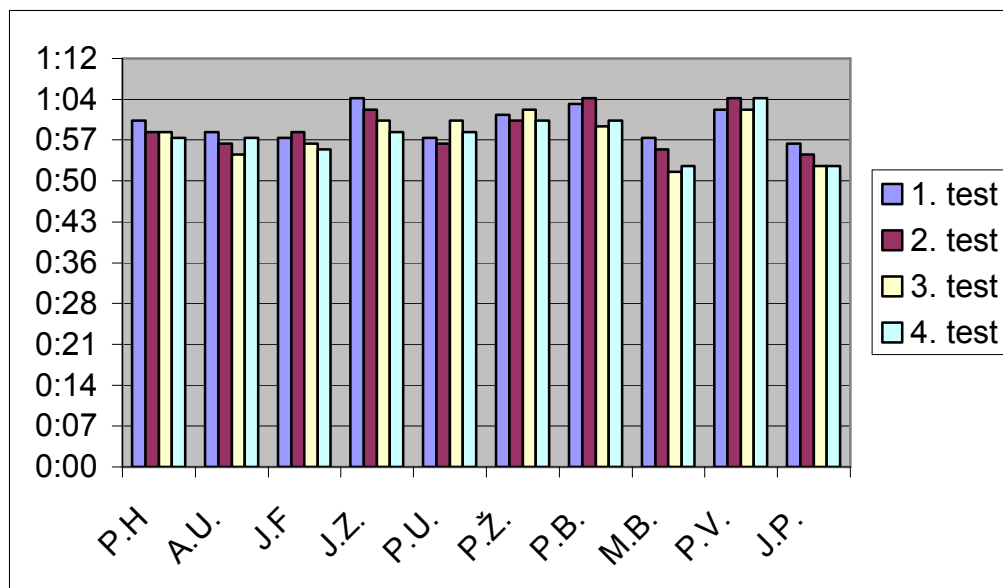
Graf č. 1 – běh na 3 km



Z grafu č. 1 vyplývá, že vytrvalostní schopnosti byly v průběhu RTC na dobré úrovni, až na malý pokles v závodním období. Ten byl ale očekáván pro vyšší stimulaci schopností rychlostních a dynamické síly.

Grafické porovnání běhu na 400 m.

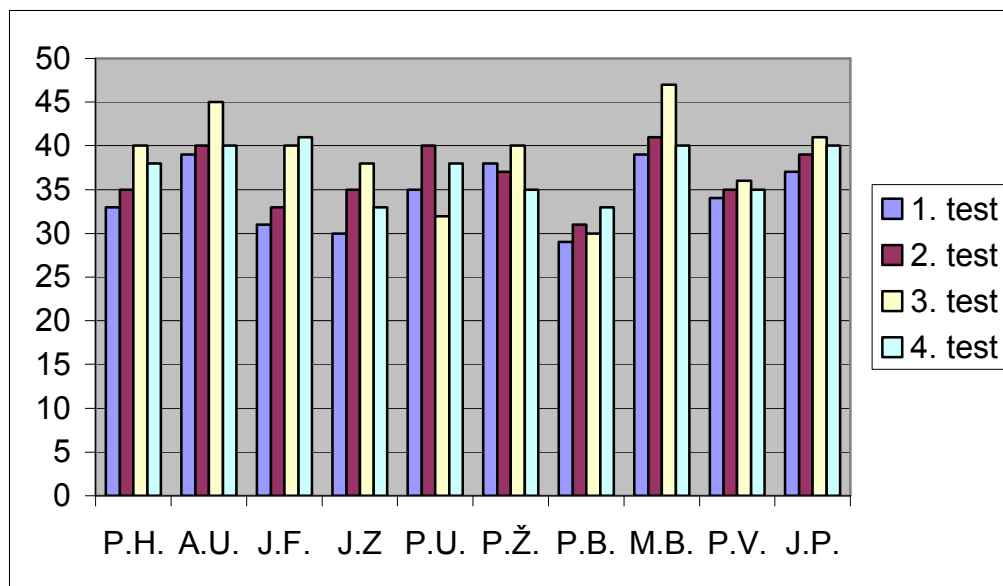
Graf č. 2 – běh na 400 m



Graf č. 2 ukazuje, jak rostla výkonnost u běhu na 400 m, tato část testu je pro měření výkonnosti thajských boxerů a pro sestavení tronikového plánu pro další RTC velice důležitá, protože ukazuje, jak sportovec dokáže pracovat v anaerobním pásmu.

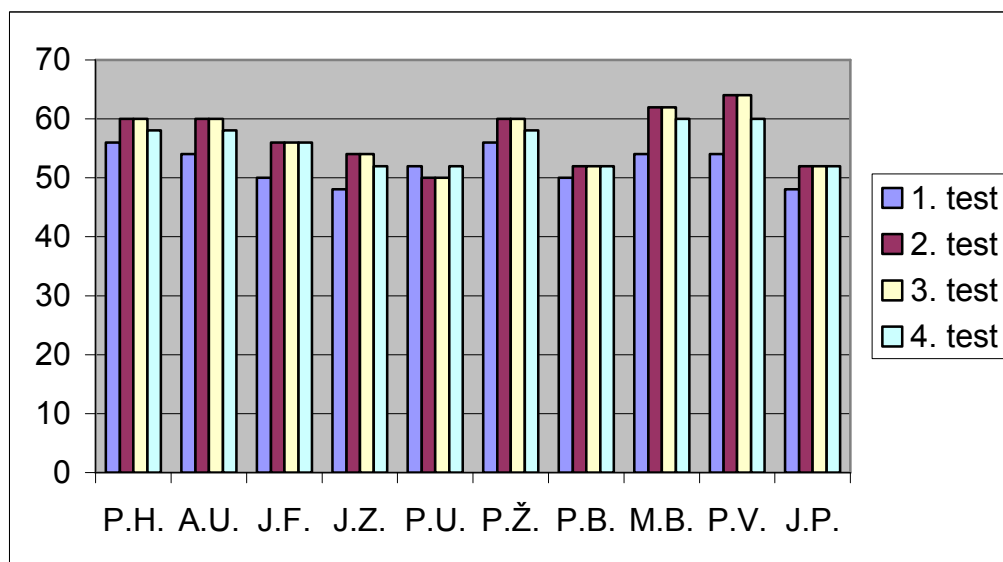
Grafické porovnání kopů na pytel.

Graf č. 3 – kopy na pytel



Grafické porovnání direktů na pytel.

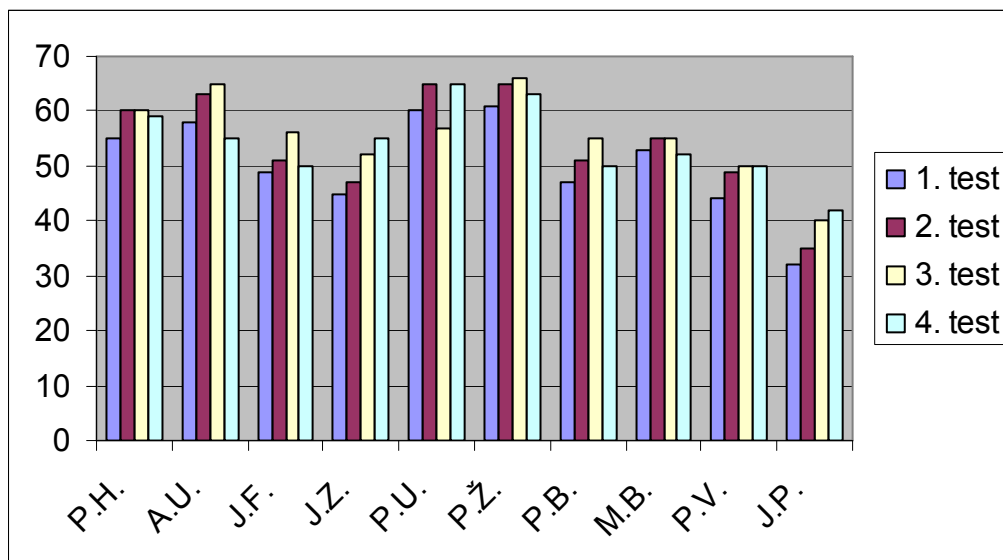
Graf č.4 – direkt na pytel



Grafy č. 3 a 4 ukázaly vývoj frekvenční rychlosti, která je pro thajský box důležitým ukazatelem. S výsledkem těchto dvou parametrů jsme byli spokojeni, protože výkonnost dosáhla svého vrcholu přesně v závodním období.

Grafické porovnání kliků za 1 minutu.

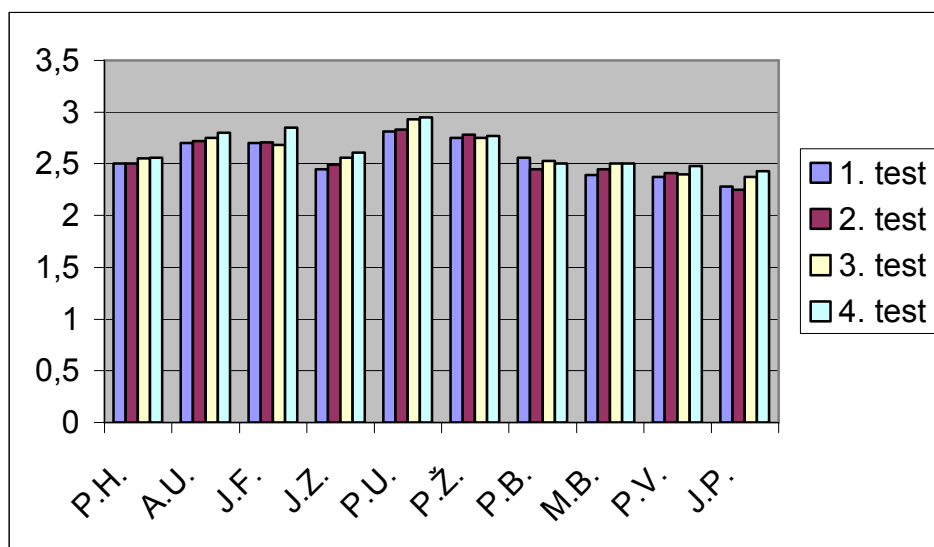
Graf č.5 – kliky za minutu



Silově vytrvalostní schopnosti postupně vzrůstaly podle plánu, jak ukazuje graf č. 5.

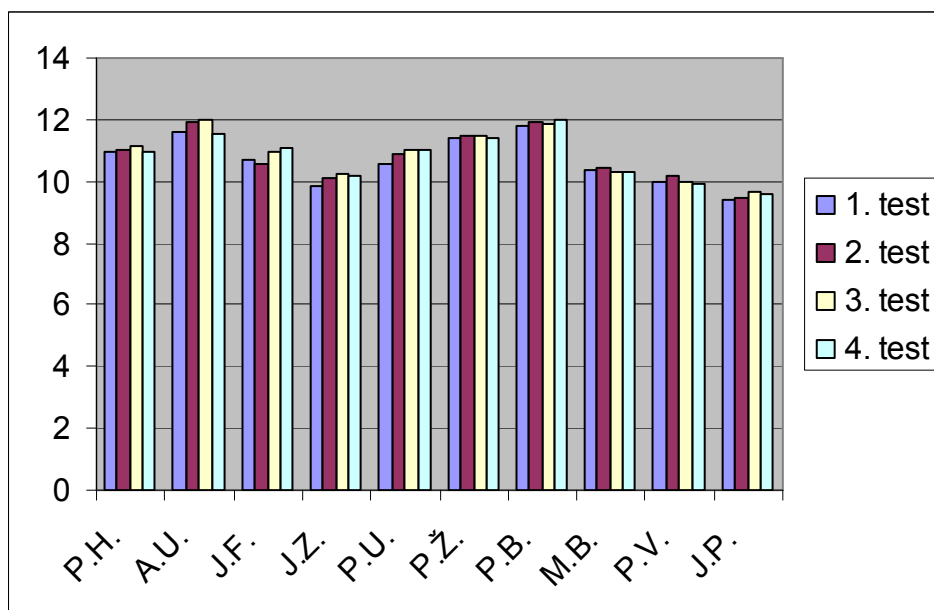
Grafické porovnání skoku z místa.

Graf č.6 – skok z místa



Grafické porovnání hodu medicinbalem.

Graf č. 7 – hod medicinbalem



Grafy č. 6 a č. 7 zachytily vývoj dynamické síly, která je rovněž jedním z určujících parametrů fyzického výkonu thajských boxerů. U skoku z místa ani u hodu

medicinbalem nedošlo v globálním hledisku k takovému progresu, jak bychom čekali, proto bude potřeba věnovat v příštím RTC větší pozornost stimulaci dynamických a výbušných silových schopností.

7.2 Vyhodnocení testů

Vyhodnocení jednotlivých testů ukázalo, že výkonnost u pravidelně trénujících svěřenců v průběhu RTC pravidelně rostla a vyvíjela se správným směrem. K určitému znepokojení došlo po vyhodnocení testové baterie v závěrečné části přechodného období, kde bylo jasně vidět, že u některých svěřenců míra trénovanosti oprati očekávání vzrostla, to by ukazovalo na jistou přetrénovanost v průběhu předchozích období (více viz. diskuse).

8. Diskuse

Částečná diskuse nad výsledky testů je již obsažena výše u jednotlivých grafů.

Sestavení tréninkového plánu pro RTC 2008 ukázalo, že jednotlivé tréninky byly připravenější a systematictější, protože do té doby se niky podle podrobného plánu netrénovalo.

Jak správně naplánovat přípravu, to už je individuální otázka pro každého trenéra. Někteří trenéři jsou zastánci dokonalé technické přípravy, jiní se naopak přiklánějí na stranu fyzické kondice a někteří obě varianty úspěšně kombinují. Která z variant je lepší, se nepodařilo zjistit, protože výsledků je dosahováno všemi směry přípravy.

Existují i výjimečné příklady zápasníků, jako např. Pavel Botka, který tvrdí: „vyhrávat s fyzou umí každý“. Jedná se o mladoboleslavského zápasníka, který dosáhl mnoha úspěchů v thajském boxu, ale hlavně je to jeden z nejúspěšnějších českých ultimátních zápasníků (zápas v kleci bez pravidel). Z toho by vyplývalo, že je vše otázkou psychiky.

Pilotní testová baterie se ukázala být platnou, určité nedostatky se objevily pouze u měření frekvenční rychlosti kopů na pytel, kde se dá při provedení nedostatečnou technikou dosáhnout lepšího výsledku. Pro další období jsme se shodli, že bude lepší tuto složku z pilotní testové baterie vyřadit a nahradit jinou. Jaký cvik zařadit se nám zatím nepodařilo zjistit.

V testování sportovců nebylo z finančních důvodů použito diagnostických přístrojů pro měření srdeční frekvence a odběrů krve pro zjišťování fyziologických změn. Podaří-li se pilotní testovou baterii zařadit do stanov C.M.T.A., byli bychom rádi, aby byly k měření výkonnosti použity i tyto metody.

Na výsledcích testů bylo poměrně znepokojující zjištění, že výkonnost většiny svěřenců mladoboleslavského klubu vzrostla po přechodném období, což by ukazovalo na jistou míru přetrénovanosti v předzávodním a závodním období. Pro následující RTC bude velice důležité brát toto na vědomí a tréninkový plán upravit tak, aby výkonnost dosáhla nejvyššího bodu během závodního období.

Svěřenci prokázali proti RTC 2007 rapidní nárůst výkonnosti, hlavně co se týká výsledků v jednotlivých zápasech. Toto zlepšení však zřejmě nelze přičítat pouze nárůstu trénovanosti a fyzické výkonnosti, ale také precizní práci trenéra na technické, taktické a v neposlední řadě psychologické přípravě. Dále je také nutné přihlédnout k rostoucím zkušenostem jednotlivých zápasníků.

Absolutním vrcholem RTC 2008 byl zisk titulu Mistra ČR v muay-thai.

Pokud bychom příště zpracovávali podobnou práci, zřejmě bychom z pilotní testové baterie vypustil měření frekvenční rychlosti kopy na pytel a nahradil bychom je jinou objektivní disciplínou. Dále bychom rádi k měření použili diagnostických přístrojů pro měření srdeční frekvence sporttestrů a provedly několik v testů v laboratoři.

9. Závěr

Podrobná rešerše odborné literatury naznačila, že v ČR neexistuje dostatečné množství publikací, které by byly směřované k tréninku thajského boxu. Proto bylo v teoretické části téměř výhradě čerpáno z literatury týkající se všeobecně sportovního tréninku.

Sestavení písemného plánu pro RTC 2008 se ukázalo být přínosným pro sportovní přípravu. Za největší přínos sestavování tréninkových plánů se dá považovat přehlednost a systematickosti přípravy. Přínosem je také zpětná vazba pro sestavení perspektivního plánu, který se v thajském boxu zatím nevyužíval.

Hlavním úkolem práce bylo sestavit pilotní testovou baterii, která by sloužila pro měření výkonnosti sportovců sdružených v C.M.T.A.

Testová baterie byla zatím aplikována pouze na vybrané členy mladoboleslavského klubu MUAY-THAI MLADÁ BOLESLAV BEER GYM a potvrdila, že je důležité výkonnost pravidelně během RTC měřit. Podrobné testování odhalilo, že výkonnost svěřenců během RTC pravidelně rostla až do mistrovství ČR.

Po vyhodnocení výsledků sezony 2008, které proběhlo s trenérem Petrem Hanzlíkem, jsme dospěli k závěru, že se bude v plánování pokračovat.

I přes mírnou přetrénovanost svěřenců, která byla po odpočinku zjištěna navýšením výkonnosti u některých bojovníků, jsme konstatovali, že sezona 2008 byla pro klub velice úspěšná. Na její úspěšnost poukazuje fakt, že v sedmi titulových zápasech na prosincovém MMČR V MUAY-THAI se představili tři mladoboleslavští bojovníci. Ve váhových kategoriích: do 81 kg J.Z., který prohrál na body a stal se tak vicemistrem ČR, do 86 kg J.F., který zvítězil K.O. ve čtvrtém kole a získal titul mistra ČR a nad 91 kg A.U., který prohrál na body a také se stal vicemistrem ČR.

Cíle práce byly naplněny, kromě cíle vytvoření pilotní testové baterie, který byl naplněn jen částečně. Po verifikaci testové baterie jsme dospěli k závěru, že bude nutné vypustit nebo nahradit část testu pro frekvenční rychlost.

H0 a H1 se potvrdily.

Cílem pro sezону 2009 bylo upravit tréninkový plán tak, aby nedošlo k přetrénování v určité části sezony, obhájit titul mistra ČR a v neposlední řadě získat nové talenty do řad klubu.

Seznam zkratek a použitých symbolů

C.M..TA. – Česká muay-thai asociace

C.M.T.F. – Česká muay-thai federace

Č.S.T.B. – Český svaz thajského boxu

ČSTV – Český svaz tělesná výchovy a sportu

MT – muay-thai

RTC – roční tréninkový cyklus

MUAY-THAI – thajský box

MMČR – mezinárodní mistrovství České Republiky

HST – hypertrophy specific training

Direkt – přímý úder pěstí

Hák – obloukový úder pěstí

Low kick – nízký kop (kop vedený na stehno soupeře)

Roun dkick – obloukový kop (kop vedený na soupeřova žebra)

High kick – vysoký kop (kop vedený na hlavu soupeře)

Front kick – přímý kop

Push kick – přímý kop (kop odstrkující soupeře)

Seznam použité literatury

1. ATKINSONOVÁ, R. L. a kol. *Psychologie*. Praha : VICTORIA PUBLISHING, 1995. ISBN 80-85605-35-X.
2. BOMPA, O. T., CARRERA, M. *Periodization training for sports*. Illinois : Human Publisher, 2005. ISBN 0-7360-5559-2.
3. BOMPA, O. T. *Periodization*. Illinois : Human Publisher, 1999. ISBN – 19: 9780880118514.
4. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující TV*. Praha : SPN, 1990.
5. DELP, CH. *Muay-thai basics*. Berkley : 2005. ISBN 18-978-1-58394-140-9.
6. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha : Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. ISBN 80-7033-760-5.
8. DYLEVSKÝ, I. *Základy anatomie pro maséry*. Praha : Triton, 2003. ISBN 80-7254-275-3.
9. GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha : VODNÁŘ, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
10. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha : Portál, 2005.
11. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání Praha : Karolinum, 1999.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vydání Praha : Olympia, 1991.

13. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
14. KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-86317-31-5
15. MIŇOVSKÝ, F. *Box*. Praha : GRADA, 2006. ISBN 80-247-0803-5.
16. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha : Vodnář, 1995. ISBN 80-25255-74-X.
17. NEUMAN, G., PFÜTZNER, A., HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou*. Praha : GRADA, 1999. ISBN 80-247-0947-3.
18. PATTON, M.Q. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park and London : Sage, 1990.
19. REBAC, Z. *Thajský box*. 2. vydání Praha : Naše vojsko, 1997. ISBN 80-206-0444-8.
20. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1209-9.
21. SUCHÝ, J., DOVALIL, J., PERIČ, T.: *Současné trendy tréninku ve vyšší nadmořské výšce, Česká kinantropologie*, Praha, 2009. ISSN 1211-9261.
22. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-246-0156-5.
23. TUPÝ, J. a kol. *Základy sportovní přípravy*. Praha : SPN, 1989. ISBN 80-04-23298-1.

24. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů*. Praha : Naše vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0.

Internetové zdroje:

www.czechmuaythai.cz [on line, 31. července 2009]

www.beergzm.cz [on line, 15. srpna 2009]

www.jetsaamgym.com [on line, 12. června 2009]

www.kickboxing.blog.cz [on line, 18. července 2009]

www.naresuangym.cz [on line, 12. června 2009]

www.thaiboxopava.cz [on line, 14. srpna 2009]

Příloha č. 1

PRAVIDLA THAJSKÉHO BOXU ČESKÉ MUAY-THAI ASOCIACE

1. Platnost pravidel

1.1 Pravidla jsou závazná pro bojovníky C.M.T.A. Pro účastníky závodů C.M.T.A., kteří nejsou členy C.M.T.A., platí po dobu závodů tato pravidla, s výjimkou bodů pravidel, které jsou podmíněny členstvím v C.M.T.A.

2. Závody

2.1 Bojovníci C.M.T.A. se mohou účastnit pouze oficiálních závodů C.M.T.A., které byly řádně oznámeny a povoleny. Výjimky povoluje Představenstvo C.M.T.A. Charitativní a dobročinné akce patří mezi výjimky.

2.2 Porušení bodu 2.1 bojovníkem je považováno za hrubé porušení pravidel C.M.T.A.

2.3 Účast na závodech jiné asociace, která není sdružena pod W.M.C., musí bojovník oznámit Představenstvu C.M.T.A. nejméně 4 týdny před závodem.

2.4 Žádost a výzva pořádání boje o titul mistra České republiky musí být doručena na Představenstvo C.M.T.A. nejpozději 8 týdnů před termínem boje.

2.5 Povolení pořádání boje o titul mistra Evropy a mistra světa uděluje W.M.C.

2.6 Žádost o povolení pořádání turnaje či gala bez boje o titul musí být doručena Sekretariátu C.M.T.A. nejpozději 2 měsíce před termínem závodů. Žádosti musí předcházet výzva klubu nebo bojovníka.

2.7 Poplatky za pořádání závodů jsou určeny zvláštním předpisem Představenstva C.M.T.A. a dohodou s promotérem.

2.8 Představenstvo C.M.T.A. může v zájmu rozšíření thajského boxu poplatky snížit či odpustit, zvláště jedná-li se o nevýdělečné akce.

3. Výstroj

3.1 Bojovat se může jen v krátkých trenýrkách pro thajský box, které nemají žádné tvrdé předměty, např. knoflíky či zdrhovadla, a musí sahat min. 10 cm nad kolena. Dále může mít bojovník na nohou bandáže, které nejsou vycpány. Nošení náušnic, prstýnků,

řetízků a jiných šperků a ozdob je v průběhu boje zakázáno, s výjimkou tradičních náramků „pannung“.

3.2 Bojovat se může pouze v povolených boxerských rukavicích, které jsou v bezvadném stavu a jsou povoleny Představenstvem C.M.T.A., rozhodčími nebo delegátem na závodech.

3.3 Bojovníci váhových kategorií do 63,50 kg (včetně) bojují v 8 uncových boxerských rukavicích. Bojovníci váhových kategorií nad 63,50 kg bojují v 10 uncových boxerských rukavicích.

3.4 Pokud mají boxerské rukavice tkaničky, musí být zakryty elastickou páskou či lepenkou.

3.5 Pod boxerskými rukavicemi může bojovník nosit pouze bandáže, které nepřesahují délku 2,5 m. Zalepení bandáží je povoleno. Do bandáží nesmějí být zamotány žádné tvrdé předměty.

3.6 Nošení chrániče zubů a suspensoru je povinné. Suspensor musí být zakryt trenýrkami.

3.7 Mladiství do 15 let věku včetně musí mít písemný souhlas min. 1 zákonného zástupce k zápasům a dále musí být přítomen při zápase min. 1 zákonný zástupce, bojují v kompletních chráničích, které tvoří ochranná helma, chránič zubů, ochranná vesta, chrániče loktů, boxerské rukavice, suspensor, chrániče kolen a chrániče holení (pouze pěnové, nevyztužené). Všechny chrániče musí být v bezvadném stavu a povolené.

3.8 Zákonný zástupce přítomný při zápase mladistvého bojovníka do věku 15 let včetně má právo kdykoli během zápasu požádat o jeho ukončení.

3.9 Mladiství 16 až 18 let do dovršení věku musí mít písemný souhlas min. 1 zákonného zástupce k zápasům a dále mladiství ve věku 16 až 18 let včetně musí bojovat s chrániči holení (pouze pěnové, nevyztužené) a s chrániči hlavy. Všechny chrániče musí být v bezvadném stavu a povolené.

3.10 Ženy nosí při boji přiléhavé triko s krátkým rukávem (max. do půlky paže mezi ramenním a loketním kloubem), popřípadě přiléhavý nátělník. Ženy jsou povinny mít při boji chránič ňader, který je v bezvadném stavu a povolený.

3.11 Použití oleje a vazelíny je možné, nesmí však představovat nevýhodu pro soupeře.

4. Pořadatelé

4.1 Licencování pořadatelé mohou pro turnaje či gala angažovat pouze bojovníky, kteří jsou členy C.M.T.A. či jiných asociací, sdružených pod W.M.C.

4.2 Angažuje-li pořadatel bez svolení Sekretariátu C.M.T.A. bojovníky jiných asociací, může tato skutečnost vést ke zrušení závodů a při opakování k stáhnutí pořadatelské licence.

4.3 Pořadatel angažuje všechny účastníky závodů výhradně prostřednictvím Představenstva C.M.T.A. Pořadatel může ve své žádosti o povolení pořádání závodů uvést jména aktérů, které by chtěl angažovat.

4.4 Pořadatel je povinen zajistit pro závody lékaře, který bude přítomen u ringu.

5. Třídy

5.1 Rozdělení bojovníků do tříd:

Z-třída = děti do 14 let včetně

J-třída = junioři od 15 do 17 let včetně

C-třída

B-třída

A-třída

5.2 Postup bojovníka do vyšší třídy může na žádost trenéra rozhodnout Sekretariát C.M.T.A. Žádost a povolení nemusí být písemně.

5.3 Postup bojovníka do nižší třídy není možný. Výjimkou jsou exhibiční zápasy, které nejsou započítávány do mistrovství ČR.

5.4 Při přestupu bojovníka z třídy C do B má bojovník právo první zápas ve vyšší třídě odmítnout.

5.5 Bojovníci s prokazatelnými zkušenostmi v jiných plnokontaktních sportech, jako např. v kickboxu, Savate, Wif-taekwondo, Kyokushinkai, Full-contact karate nebo boxu, mohou od počátku startovat v C-třídě. Dosáhli-li bojovníci v těchto plnokontaktních sportech titul na úrovni mistra země, musejí startovat od počátku v B-třídě. Platí pro ně ustanovení Soutěžního řádu.

5.6 Titul Mistr ČR může užívat ten bojovník, který zvítězí v zápase o titul, nebo v souladu s ustanovením bodu 5.7 a 5.8. Po vybojování vítězného zápasu o titul má vítěz právo na ochrannou lhůtu bez výzvy v délce trvání 6 týdnů. Po uplynutí ochranné lhůty

musí držitel titulu nastoupit k obhajobě dle bodu 5.7 nebo přistoupit na souboj s vyzyvatelem, a to nejpozději po třetí výzvě. Tyto výzvy musí být směřovány ke konkrétnímu datu konání akce C.M.T.A.

5.7 Každý držitel titulu musí alespoň jednou za 8 měsíců (červenec, srpen se nepočítají) svůj titul obhajovat. Neučiní-li tak, bude titul příslušné kategorie prohlášen za neobsazený.

5.8 Pokud je titul Mistr ČR ve váhové kategorii neobsazen, rozhoduje Představenstvo C.M.T.A. s ohledem na umístění bojovníků o tom, kteří bojovníci a v jakém období budou o titul bojovat. Platí však, že výzvu k boji o titul může podat bojovník (prostřednictvím trenéra, zástupce v Radě klubů nebo manažera klubu), který je v žebříčku do šestého místa. Výzva může být směřována ke konkrétnímu bojovníkovi, v případě nedohody představenstvo sdělí výzvu postupně všem bojovníkům (klubům) podle aktuálního umístění v žebříčku. V případě, že na výzvu nikdo ze zúčastněných bojovníků nepřistoupí v době kratší 6 měsíců, získá vyzyvatel titul Mistr ČR bez boje. V opačném případě může držitele titulu vyzvat bojovník, kterého na základě umístění určí Představenstvo C.M.T.A.. Pokud držitel odmítne třetí výzvu bez závažného důvodu, bude titul prohlášen za neobsazený. Vyzyvatel má poté přednostní právo o titul bojovat se soupeřem, kterého určí s ohledem na umístění bojovníků Představenstvo C.M.T.A.

5.9 Držitel titulu může titul ztratit:

- porážkou v boji o titul
- neúčastí držitele titulu v boji o titul (ze závažných důvodů může Představenstvo C.M.T.A. boj odložit, ale lhůty uvedené v bodě 5.6 a 5.7 a 5.8 mohou být překročeny pouze ve výjimečných případech)
- nástupem k boji s nadváhou
- nesporným chováním či hrubým proviněním proti Regulím C.M.T.A. a ČSTV

5.9.1 O prodloužení lhůt v bodě 5.6 a 5.7 a 5.8 musí bojovník s udáním důvodů písemně požádat Představenstvo C.M.T.A., a to nejpozději 4 týdny před uplynutím lhůty.

6. Časy bojů v jednotlivých třídách

Z-třída = 2 x 1 minuta, 1 minuta přestávka

J-třída = 3 x 2 minuty, 1 minuta přestávka

C-třída = 3 x 2 minuty, 1 minuta přestávka

B-třída = 5 x 2 minuty, 1 minuta přestávka

A-třída = 5 x 3 minuty, 2 minuty přestávka

7. Váha

7.1 Váhové třídy:

Bantamweight - 53,52 kg = - 118 lbs.

Juniorfeatherweight - 55,34 kg = - 122 lbs.

Featherweight - 57,15 kg = - 126 lbs.

Lightweight - 61,23 kg = - 135 lbs.

Juniorwelterweight - 63,50 kg = - 140 lbs.

Welterweight - 66,68 kg = - 147 lbs.

Juniormiddleweight - 69,85 kg = - 151 lbs.

Middleweight - 72,57 kg = - 160 lbs.

Supermiddleweight - 76,20 kg = - 168 lbs.

Ligtheavyweight - 79,38 kg = - 175 lbs.

Superlightheavyweight - 82,55 kg = - 182 lbs.

Juniorheavyweight - 86,18 kg = - 190 lbs.

Heavyweight + 86,18 kg = + 190 lbs.

7.2 Nesplní-li bojovník váhový limit, je možná dohoda o finančním vypořádání. K dohodě o finančním vypořádání může dojít tehdy, když se zástupci obou bojovníků a delegát dohodnou na jeho výši. Delegát zároveň stanoví výši pokuty, kterou zaplatí bojovník, který nesplnil váhový limit. Delegát má právo dohodu o finančním vypořádání zamítnout a zápas zrušit. Proběhne-li zápas, bude pro oba závodníky bez bodového zisku do žebříčku.

Váha u zápasů o titul Mistr ČR se musí bezpodmínečně dodržet. Dostaví-li se bojovník ke zjednanému zápasu o titul s nadváhou a není-li schopen se dostat na požadovaný váhový limit hodinu před zápasem, je jeho soupeř prohlášen za vítěze bez boje.

Vážení musí proběhnout na schválené váze.

7.3 Nenastoupí-li bojovník k zápasu po vážení a řádném zaregistrování, kvůli zranění nebo z jiného důvodu, nezíská žádný bod a jeho soupeř obdrží 10 bodů do oficiálního žebříčku C.M.T.A.

7.4 U vážení musí být přítomni:

a/ dva rozhodčí delegovaní na závody

b/ ringový lékař (který při vážení zkontroluje zdravotní stav bojovníka)

c/ bojovník

d/ trenér, manažer bojovníka (držitel registračního průkazu)

e/ trenér, manažer soupeře bojovníka (držitel registračního průkazu)

f/ delegát C.M.T.A.

7.5 Doba vážení je stanovena dle Soutěžního řádu. Výjimky povoluje pouze Představenstvo C.M.T.A. za podmínky, že vážení musí proběhnout nejdříve 24 hodin a nejpozději hodinu před zahájením bojů.

7.6 Po skončení vážení předloží rozhodčí delegovaný na vážení Oficiální startovní listinu k podpisu ringovému lékaři, kterou hlavní bodový rozhodčí odevzdá spolu s ostatními dokumenty podle Soutěžního řádu.

8. Porota

8.1 Složení poroty při závodech:

- 1 ringový rozhodčí

- 3 bodoví rozhodčí

- 1 ringový lékař

- 1 časoměřič

- zástupce odvolací komise

8.2 Zástupce odvolací komise (zástupcem může být člen poroty), delegáta asociace určuje pro každé závody Představenstvo C.M.T.A. a své rozhodnutí pořadateli sdělí spolu se jmény všech aktérů nejpozději v den konání akce.

8.3 Delegát C.M.T.A. přítomný na závodech je oprávněn kdykoli vyměnit člena poroty, pokud se mu tento nezdá nestranný nebo shledá-li jiný závažný důvod v jeho činnosti.

8.4 Protesty a námítky ze závodů přijímá zástupce odvolací komise přítomný na závodech, v případě nutnosti řešení na místě rozhodne delegát. Jeho rozhodnutí je závazné a všichni účastníci závodů jsou povinni se jím řídit. Rozhodnutí v souladu s

podaným protestem musí být následně potvrzeno Představenstvem C.M.T.A. Protesty se podávají písemně a je o nich proveden záznam do oficiálních listin ze závodů. Ostatní protesty jsou směřovány na Sekretariát C.M.T.A., který dále postupuje dle Regulí C.M.T.A.

8.5 Rozhodčí jsou povinni před začátkem zápasů přezkoušet následující:

- přítomnost kompletní poroty
- přezkoušení, zda jsou licence členů poroty platné
- přezkoušení na základě registračních průkazů bojovníků, zda jsou bojovníci oprávněni bojovat
- přezkoušení ringu
- přezkoušení výbavy bojovníka
- vážení a přezkoušení bojovníků

8.6 Zjistí-li se při přezkoušení, že se bojovník provinil proti Regulím C.M.T.A. nebo proti dohodě vyplývající ze smlouvy s pořadatelem, může být bojovník ringovým rozhodčím vyloučen. Závodník pak sám nese následky nedodržení smlouvy s pořadatelem.

8.7 Hlavní bodový rozhodčí je zodpovědný za to, že všechny oficiální listiny, týkající se příslušných závodů, budou během dvou dnů doručeny osobě pověřené správou registru asociace, aby mohl být náležitě doplněn žebříček.

8.8 Protesty a námítky se podávají bezprostředně po skončení konkrétního zápasu, nebo v okamžiku vzniku nebo zjištění skutečnosti vedoucí k takovému jednání, nejpozději však do dvou hodin od vyhlášení výsledku posledního boje. Protest musí být podán písemně do rukou zástupce Odvolací komise C.M.T.A., který musí postupovat dle Soutěžního řádu. Do vyřešení jsou pozastaveny výplaty odměn za utkání. Jednání jsou neveřejná. Poplatek za podání protestu určuje Představenstvo C.M.T.A. na svých schůzích.

9. Ring

9.1 Všechny zápasy thajského boxu se musí konat v ringu, který má minimálně 4 lana po celém obvodě.

Rozměry ringu: Z-třída = min. 4 x 4 metry

J-třída = min. 4 x 4 metry

C-třída = min. 4 x 4 metry

B-třída = min. 5 x 5 metrů

A-třída = min. 5 x 5 metrů

boje o titul, mezinárodní zápasy = min. 6 x 6 metrů

9.2 Lana ringu musí být bezpodmínečně omotána bandáží či lepenkou, aby se zabránilo případným zraněním.

9.3 Všechny rohy musí být zakryty ochrannými žíněnkami.

9.4 Podlaha ringu musí být pokryta alespoň 2 cm vysokou žíněnkou, která má chránit bojovníky při pádech.

10. Dovolené techniky

10.1 Při národních závodech je oficiální řečí čeština, při mezinárodních závodech je to angličtina. Jen následující příkazy ringového rozhodčího budou i při národních závodech dávány v angličtině:

- fight = označuje příkaz pro zahájení boje či pro pokračování boje po přerušení

- stop = přerušení boje, když bojovník leží na zemi

= přerušení boje, když má být bojovník upozorněn či napomenut

= přerušení boje, když má být bojovník počítán

= přerušení boje na závěr kola

- time = pokyn ringového rozhodčího pro časoměřice k zastavení odpočítávání času kola

10.2 Pro pěstní techniky jsou povoleny veškeré známé boxerské techniky. Při úderu, který je proveden z otočky, může provádějící udeřit soupeře výhradně zadní stranou pěsti. Techniky pěstí mohou být vedeny na hlavu zepředu a ze strany, na tělo pak na přední část trupu.

10.3 Pro techniky nohou jsou povoleny veškeré známé techniky kopů. Ty mohou být prováděny nártem, rovněž i holení, patou či chodidlem. Povolena místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava.

10.4 Pro techniky kolen a loktů jsou povoleny veškeré známé techniky. Povolená místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava.

10.5 Ve všech kategoriích se bojuje všemi povolenými technikami, pouze v kategorii C je možná dohoda, že bojovníci nebudou používat techniky loktů na hlavu.

10.6 Je povoleno chytit a držet nohu soupeře, když bezprostředně po zachycení následuje povolená technika.

10.7 Zakázané jsou následující techniky:

- techniky podmetů a přehozů
- kopy proti kolenním kloubům
- všechny techniky směřující na zátylek, ohryzek, genitálie a ledviny
- údery otevřenou dlaní, palcem a hranou dlaně
- údery hlavou a rameny

10.8 Dále je zakázáno:

- napadnout soupeře, který leží na zemi, je zapleten v lanech ringu nebo má dotyk s podlahou ve třech bodech
- utíkat před soupeřem, záměrně padat, otáčet se zády k soupeři a provádět slepé techniky
- držení lana i jednou rukou
- držení lana a provádět přitom techniky
- opouštět v průběhu zápasu ring
- hovořit při boji

11. Bodování

11.1 Bojovníci jsou hodnoceni bodovými rozhodčími takto:

- 10 bodů dostane bojovník, který je schopný soupeře jasně zasahovat a současně čelit technikám soupeře
- 9 bodů dostane bojovník, který je jen o málo horší než soupeř
- 8 bodů dostane bojovník, který není schopen čelit technikám soupeře

11.2 Při stejně dobrém výkonu mohou rozhodčí hodnotit 10/10 = nerozhodně.

11.3 Vyjde-li rozhodčímu po všech kolech nerozhodný součet, musí se přiklonit k jednomu z bojovníků. Zcela ojediněle, pouze ve velmi výjimečných případech, může hodnotit nerozhodně.

11.4 Bojovník, který je počítán po provedení povolené techniky, obdrží u každého bodového rozhodčího 1 minus bod. Nikdy však nesmí v jednom kole celkem obdržet méně než osm bodů. Rovněž není možné udělit minus body dva v jednom kole.

11.5 Je-li bojovník upozorněn za provinění proti pravidlům, přičemž jeho soupeř neutrpěl zranění a může pokračovat bez omezení v boji, nebudou mu přiděleny žádné minus body. Ale vždy za třetí upozornění dostane bojovník napomenutí.

11.6 Bojovník je dále napomenut, když jeho soupeř utrpěl jeho vinou po porušení pravidel viditelnou újmu a je nucen bojovat s určitým omezením. Za každé napomenutí dostává bojovník od každého bodového rozhodčího 1 minus bod. Zároveň je při třetím napomenutí bojovník diskvalifikován.

12. Počítání

12.1 Počítání bojovníků se děje v sekundovém rytmu. Je-li v průběhu počítání ukončeno kolo, musí v každém případě ringový rozhodčí dokončit počítání a kolo končí jeho výrokem. O dobu počítání se prodlužuje doba přestávky. Bojovník začne být počítán:

- pokud není krátce schopen v důsledku (ne)povolené techniky soupeře pokračovat v boji
- pokud není v důsledku (ne)povolené techniky soupeře vůbec schopen dál pokračovat v boji
- pokud není v důsledku vyčerpání schopen dál pokračovat v boji, přičemž pokračování v boji by pro něj znamenalo újmu na zdraví
- pokud se vyhýbá boji

12.2 Pro ochranu zdraví bojovníků jsou tito odpočítáváni podle následujícího pravidla:

- v Z třídě při druhém počítání v zápase
- v J a C třídě při druhém počítání během jednoho kola či při třetím počítání v zápase
- v B třídě při třetím počítání během jednoho kola či při čtvrtém počítání v zápase
- v A třídě při třetím počítání během jednoho kola či při pátém počítání v zápase

12.3 Zraní-li se bojovník během zápasu, pak je ringový lékař ringovým rozhodčím dotázán, zda může bojovník v boji pokračovat. Trenér zraněného bojovníka může být přítomen

konzultaci ringového lékaře a ringového rozhodčího, avšak při jeho nevhodném chování může být ringovým rozhodčím z konzultace vyloučen. Rozhodnutí ringového lékaře je závazné. Je-li zranění, které znemožní pokračovat soupeři v boji, dosaženo povolenou technikou bojovníka, je bojovník prohlášen za vítěze.

12.4 Zraní-li se bojovník díky nepovolené technice soupeře, je zraněný závodník prohlášen za vítěze.

12.5 Prohraje-li bojovník K.O., má automaticky pozastavenou závodní činnost na dobu dvou měsíců neurčí-li lékařská komise C.M.T.A. jinak. Dobu lze zkrátit jedině v případě, že bojovník předloží lékařskou zprávu obsahující výsledek testu EEG, CT a dobrozdání o způsobilosti k zápasu. Zpráva musí obsahovat formuli: „...je schopen zápasu v thajském boxu...“. Výjimku nelze udělit, je-li K.O. charakterizováno jako „velmi těžké“.

13. Kategorie OPEN

13.1 Kategorie OPEN je vedena jako samostatná, oddělená od mistrovských zápasů a je určena bojovníkům J, C, B, A třídy. V této kategorii se vyhláší titul Mistr České republiky.

13.2 Váhové třídy v kategorii OPEN:

- 60 kg
- 65 kg
- 71 kg
- 77 kg
- 84 kg
- 90 kg
- + 90 kg

13.3 Dosáhne-li bojovník více než dvaceti vítězství včetně po sobě jdoucích může Sekretariát C.M.T.A. po uvážení bojovníka převést o jednu váhovou třídu výš. Je-li bojovník více než třikrát poražen včetně v po sobě jdoucích zápasech, může být po uvážení Sekretariátem C.M.T.A. převeden zpět.

13.4 Bojuje se turnajovým způsobem, tj. každý s každým. Při účasti 4 a méně bojovníků ve váhové třídě se bojuje 3 x 2 minuty, přestávka 1 minuta. Při účasti 5 až 7 bojovníků ve váhové třídě včetně se bojuje 2 x 2 minuty, přestávka 1 minuta. Při větší účasti se bojovníci losem rozdělí do skupin a v nich pak dále bojují.

13.5 Rozměr ringu v této kategorii je min. 4 x 4 metry.

13.6 Pro ochranu zdraví bojovníků jsou tito odpočítáváni při druhém počítání během jednoho kola či při třetím počítání v zápase.

13.7 Bojovníci v kategorii OPEN bojují v kompletních chráničích.

13.8 Bojovníci mohou mít při zápase na těle oblečeno přiléhavé triko s krátkým elastickým rukávem (max. do půlky paže mezi ramenním a loketním kloubem), popřípadě přiléhavý nátělník. Ženy mají toto za povinnost a dále jsou povinny mít při boji chránič nader, který je v bezvadném stavu a povolený.

13.9 Uzná-li ringový rozhodčí za vhodné ukončit zápas z důvodu naprosté převahy jednoho z bojovníků přizná se vítězi počet bodů jako za vítězství na body.

13.10 Uzná-li ringový rozhodčí za vhodné ukončit zápas pro jeho netechnickou stránku boje obou bojovníků, nebude se v tomto případě vyhlašovat vítěz.

13.11 Není-li výslovně stanoveno jinak, platí v kategorii OPEN všechna ostatní ustanovení Pravidel thajského boxu C.M.T.A.

14. Závěrečná ustanovení

14.1 Pravidla jsou platná dnem zveřejněním.

14.2 Výklad Pravidel provádí Představenstvo C.M.T.A. spolu s hlavním svazovým rozhodčím.

14.3 Veškeré výjimky, které nejsou výslovně upraveny těmito pravidly, je oprávněno povolit pouze Představenstvo C.M.T.A.

V Praze dne 1.10.2005

