

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Koncept nového zkušebního řádu na stupně technické
vyspělosti v kickboxu od 7. Kyu po 1. Dan**

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Venzara

Zpracoval:

Bc. Marek Svitek

duben 2011

Abstrakt

Název práce:

Koncept nového zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu od 7.Kyu po 1.Dan.

Cíle práce:

Hlavním cílem mé diplomové práce je analyzovat a zhodnotit současný a předchozí zkušební řád na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR a dále navrhnout a podrobně vypracovat koncept nového zkušebního řádu od 7.Kyu po 1.Dan přizpůsobený požadavkům současného světového trendu.

Metody:

Byla provedena obsahová analýza současného a předchozího zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR a srovnání se zahraničními zkušebními řády. Koncept nového zkušebního řádu byl konzultován se specialisty v oboru a na základě jejich rad, prostudování různých publikací a dle mých uvážení, znalostí a osvědčení, byl vypracován koncept nového zkušebního řádu.

Výsledky:

Výsledkem této práce je koncept nového zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu od 7.Kyu po 1.Dan s ohledem na postupný technický růst kickboxera a na přehlednost v požadavcích dle jednotlivých stupňů technické vyspělosti.

Klíčová slova:

Technika, technická vyspělost, kickboxer.

Abstract

Work title:

Conception of a new Kickboxing examination code for testing technical skills up to 1st Dan.

The goal of this work:

The primary goal of my master's paper is to break the current and past Czech kickboxing examination system down to the individual levels of technical skills and examine each of them. Further, it is my aim to propose and develop a detailed conception of new examination code from 7th Kyu to 1st Dan.

Methods:

I carried out a content analysis of the current and past examination code for testing technical skills in the Czech Republic and compared those with examination codes from abroad. I consulted the proposed new conception of the examination code with professional specialists. Based on their advice and based on information sourced from various publications I developed the detailed new conception.

Results:

A new examination code with well arranged overview of the required technical skills of a kickboxer for each level of the downwardly system of kickboxer's technical proficiency is the output of my work.

Key words:

Technique, technical proficiency, kickboxer .

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Janu Venzarovi za odborné vedení práce. Dále děkuji za pomoc a odborné rady Mgr. Pavlovi Dvorščíkovi a Mgr. Radimovi Pavelkovi. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Bc. Marek Svitek

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část.....	10
2.1	Kickbox jako sport.....	10
2.2	Pojem technika.....	11
2.2.1	Technika obecně.....	11
2.2.2	Zkoušky na stupně technické vyspělosti v bojových sportech.....	13
2.3	Rozbor staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti.....	14
2.3.1	V České republice.....	14
2.3.2	V zahraničí.....	15
2.4	Cíle, úkoly, metody.....	16
2.4.1	Cíle práce.....	16
2.4.2	Úkoly práce.....	16
2.4.3	Metody práce.....	17
3	Praktická část.....	18
3.1	Studijní podklady ke zkouškám.....	18
3.1.1	Historie kickboxu ve světě a v ČR.....	18
3.1.2	Organizační struktura kickboxu.....	20
3.1.3	Obecná pravidla kickboxu.....	25
3.1.4	Základy první pomoci.....	28
3.1.5	Struktura sportovního výkonu v kickboxu.....	33
3.1.6	Přehled technik.....	35

3.2	Řád zkoušek.....	36
3.2.1	Zkouška na 7.kyu (žlutý pás).....	36
3.2.2	Zkouška na 6.kyu (oranžový pás).....	37
3.2.3	Zkouška na 5.kyu (zelený pás).....	38
3.2.4	Zkouška na 4.kyu (modrý pás).....	40
3.2.5	Zkouška na 3.kyu (fialový pás).....	42
3.2.6	Zkouška na 2.kyu (světle hnědý pás).....	44
3.2.7	Zkouška na 1.kyu (tmavě hnědý pás).....	46
3.2.8	Zkouška na 1.Dan (černý pás).....	49
3.3	Příprava na zkoušky.....	52
4	Diskuze.....	54
5	Závěr.....	57
6	Literatura a zdroje.....	58
7	Seznam použitých symbolů.....	60
8	Přílohy.....	61

1 ÚVOD

Zkoušky na stupně technické vyspělosti známé také pod pojmem „páskování“ jsou neopominutelnou součástí mnoha bojových umění a sportů. Slouží jako jasný projev úrovně technické vyspělosti cvičence, který jde na první pohled jednoduše poznat díky barevnému rozlišení pásků. Barevné rozlišení žakovských pásků je v různých bojových uměních odlišné, avšak mistrovské stupně jsou ve většině stylů označeny barvou černou (opak bílé - barva pásu úplného začátečníka). Samotná forma zkoušek se samozřejmě liší s odlišnostmi jednotlivých bojových umění. U tradičních stylů jsou nedílnou součástí zkoušek sestavy, formy nebo také katy či tuly. U mladších, spíše sportovních stylů to bývá provádění samostatné techniky v různých modifikacích. Kromě samotné techniky, ať už v celku sestav nebo jako jednotlivých technik, se u zkoušek testuje samotný souboj, sebeobrana, nácvik na různé aparáty využívané v bojových sportech, kondiční připravenost, zdravotní péče (první pomoc), či pravidla, historie a teorie daných bojových odvětví a jiné. Složení a pořadí zkoušek se u daných bojových umění samozřejmě liší a to nejen v samotných stylech, ale často také i v jednotlivých školách, na čemž lze nalézt jak kladné, tak záporné aspekty.

Úlohou páskování není pouze otestovat technickou zdatnost cvičenců a na první pohled jejich dovednosti rozlišit, ale také motivovat cvičence. Tento prvek lze nejnadhěji pozorovat u dětí a mládeže, kteří často ke svému trenérovi s černým pásem vzhlíží téměř jako k božstvu a vzdálený a nejistý cíl, dosažení černého pásu, je táhne kupředu a motivuje ke cvičení. Motivační funkci páskování plní samozřejmě i v řadách dospělých. V neposlední řadě lze funkci pásků pozorovat i na soutěžích a závodech úpolových sportů. V mnoha bojových sportech se soutěžní disciplíny nedělí jen podle pohlaví, věku nebo váhových kategorií, ale také dle stupňů technické vyspělosti. Ať už spodní hranice, od jakého pásu smí cvičenec soutěžit v dané kategorii (sportovní boj v taekwondo) nebo samotné rozdělení kategorií dle technické vyspělosti (kickbox, americké karate). Tak tomu právě je čím dál častěji na poli soutěžního kickboxu, převážně v zahraničí v polokontaktních disciplínách, a proto význam páskování v kickboxu v ČR stoupá. Není tomu tak samozřejmě jen díky tomuto aspektu, avšak velká část cvičenců, kteří začali u nás podstupovat zkoušky na stupně technické vyspělosti, je namotivována a hnána dopředu právě tím, že se chtějí při soutěžích srovnávat s nejlepšími. (Svítek, 2009)

Já, jako dlouholetý vrcholový závodník kickboxu, trenér a kouč, se chci touto prací pokusit vytvořit nový koncept zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu, který se bude opírat o nejnovější poznatky a trendy v oblasti kickboxu a bude moci zároveň sloužit, jako všeobecný teoretický podklad, jak pro samotné cvičence, připravující se na páskování, tak pro samotné trenéry v roli zkoušejících.

Při tvorbě této teoreticko-popisné práce využiji své zkušenosti z pole závodníka na mezinárodní úrovni, více jak 9ti leté trenérské praxe od úrovně nejmenších dětí po trénování zkušených reprezentantů, a stejně tak absolvování nejrůznějších seminářů pod vedením „hvězd“ bojových umění, ať už kickboxu či jiných stylů, dále také využiji poznatky z jiných bojových stylů, ať už čistě teoretické nebo dokonce vlastní praktické a v neposlední řadě samozřejmě poznatky z literatury a z četných konzultací s mnoha „mistry“ různých bojových umění i jiných odvětví.

V práci rozeberu staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti v ČR a poukážu na jejich nedostatky a chyby. Poté rozpracuji návrh nového celkového konceptu zkoušek na stupně technické vyspělosti po 1.Dan. Ten rozdělím na teoretickou část, sloužící jako studijní podklad ke zkouškám, kde se budu zabývat stručnou historií kickboxu jak v mezinárodním, tak v národním měřítku, dále stručně popíši organizační strukturu kickboxu a jeho pravidla a v neposlední řadě uvedu absolutní základy první pomoci využitelné v úpolových sportech a také rozeberu strukturu sportovního výkonu v kickboxu. V praktické části už se budu věnovat samotným zkouškám na stupně technické vyspělosti a fyzické i mentální přípravě na ně. Rozdělím ji podle jednotlivých pásků, od 7.Kyu (žlutý pás – začátečník) po 1.Dan (černý pás – mistr). U každého stupně rozeberu co by měl cvičenec zvládat a heslovitě sepíšu podobu celé zkoušky na daný pásek. Poté uvedu příklad dlouhodobé fyzické i mentální přípravy na zkoušky technické vyspělosti. Závěr práce věnuji stručnému shrnutí a dovysvětlení.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Kickbox jako sport

Kickbox je moderním úpolovým sportem, přesněji bojovým sportem. Závodní forma kickboxu obsahuje několik zápasových disciplín a disciplíny pohybově-estetické. Zápasové disciplíny se rozdělují podle míry intenzity kontaktu (např. lightcontact x fullcontact), podle pásem možností útoku (např. fullcontact x kickbox s lowkicks) a podle plynulosti průběhu zápasu (např. point sparring x continuous sparring). Nezápasové disciplíny kickboxu, tedy cvičení pohybově-estetická jsou tzv. formy nebo sestavy (freestyle-musical forms hardstyle a softstyle). Každá jednotlivá disciplína má svá jistá specifika, a proto nemůžeme kvůli velkému počtu disciplín v kickboxu přesně specifikovat obecná pravidla, která by platila celkově pro kickbox jako takový, co se zatěžování a vůbec struktury sportovního výkonu v kickboxu týče.

Jako ve všech sportech, můžeme sportovní výkon v kickboxu (spíše jeho jednotlivých disciplín) rozdělit na faktory, které tento výkon ovlivňují a to na somatické, kondiční, technické, taktické a psychické. Právě technickými faktory se tato práce především zabývá. U zkoušek na stupně technické vyspělosti se však netestuje pouze technika samotná, nýbrž celková připravenost a zdatnost jedince v kickboxu obecně. To zahrnuje také zkoušení kondiční zdatnosti, teoretických a taktických znalostí, psychické připravenosti atp.

Oproti starším bojovým uměním se kickbox odlišuje především jeho hlavním zaměřením na sportovní stránku výkonu a to se samozřejmě odráží i v samotných zkouškách na stupně technické vyspělosti. Filosofická stránka bojových umění ustupuje u bojového sportu jako je kickbox do pozadí a je už jen na samotném sportovci, do jaké míry se tímto bude zabývat. Po přečtení zkušebních řádů např. taekwondo a kyokushinkai karate je jasně vidět rozdíl. Tyto bojová umění do svých řádů zařazují principy a zásady daného stylu, cvičení kata, počet jejich technik je mnohokrát větší, všechny mají samozřejmě své pojmenování a na dané názvosloví se klade veliký důraz. Naproti tomu u bojového sportu jako je kickbox se klade důraz na to, dostat se co nejefektivnější a nejrychlejší cestou k cíli, kterým je úspěšně bojovat (nebo alespoň na to být připraven) v té které disciplíně. (Svitek, 2009)

2.2 Pojem technika

2.2.1 Technika obecně

Technika jako taková je ústředním tématem této práce. Jak tvrdí Dovalil (2002), v každém sportovním výkonu sportovec řeší konkrétní pohybový úkol. Může to být úkol jednoduchý, jehož řešení je standardní (stejně), nebo úkol složitější, který je řešen variabilním způsobem. Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu. Využívají se při tom i další předpoklady sportovce, především kondiční, somatické i psychické.

Samotná technika, čili způsob provedení, zásoba technik, jejich stabilita i proměnlivost jsou významnými specifickými faktory struktury sportovního výkonu. Techniku můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli. Obvykle se vyjadřuje kinematickými parametry pohybu těla a jeho částí v prostoru a čase (směr a dráha pohybu, jeho rychlost, zrychlení apod.). Tyto biomechanické charakteristiky jsou vizuálně pozorovatelné a většinou prakticky měřitelné. Vyjadřují nejen kvantitativní hledisko techniky, ale podílejí se i na kvalitativních znacích pohybového projevu, jeho přesnosti, plynulosti, stálosti, rytmu. V některých sportech natolik dominují, že dokonce tvoří významnou součást hodnocení výkonu (ve sportovní gymnastice, skocích do vody a v kickboxu v sestavách na hudbu). Vnitřní techniku tvoří neurofyziologické základy sportovních činností. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin. Informace o nich zprostředkovává biomechanika a neurofyziologie. S tímto je velmi spjata schopnost koordinace či obratnosti (Dovalil, 2002). Obratnost je pohybová schopnost kvalitativně odlišná od ostatních pohybových „kondičních“ cvičení. Je dána kvalitou koordinační a kontrolní regulace prováděných pohybů. Předpokladem rozvoje obratnosti je: vysoká plasticita centrální nervové soustavy, velká kloubní pohyblivost a dokonalá práce všech analyzátorů. Projevem obratnostních schopností je koordinačně náročná složitá pohybová činnost (Havlíčková, 2006).

Jak tvrdí Elliot (1998), sledování a analýza techniky je složitá a náročná činnost a lze k tomu využít velké množství metod, ať už subjektivnějších či objektivnějších.

Co se tréninku techniky týče, podle Miňovského (2006) musí mít při výuce technik trenéři vždy na paměti systematičnost výuky, a to nejen v posloupnosti od jednoduchých technik ke složitějším, ale i při samotné výuce. Nejprve je třeba naučit sportovce základním principům pohybu, poté ucelení techniky a až na závěr vyučujeme různé nuance pohybu.

Proces tréninku techniky je spojen s motorickým učením. Dominantním výsledkem motorického učení, jak tvrdí Rychtecký (2004), jsou pohybové dovednosti a činnosti. V praxi se o efektivitě dovednosti nejsnáze přesvědčíme, srovnáme-li provedení pohybového úkolu začátečníkem a sportovcem, který již požadovanou pohybovou strukturu dokonale zvládl. Tento rozdíl ve většině případů postřehnou i osoby nekvalifikované, nezkušené, jakými jsou například sportovní diváci. K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti dle Čápa (1980) patří: *kvalita výsledků senzomotorické činnosti, rychlost jejího provedení, ekonomičnost provedení a způsob provedení pohybu*. Podle jednoduššího rozdělení dle Dicka (2002), má trénink techniky dvě hlavní úlohy či znaky, a to především navést sportovce k naučení perfektnímu a nejefektivnějšímu provedení techniky v dané sportovní specializaci a také k co nejlepším a nejstabilnějším výkonům, právě díky naučené technice.

Výše jmenované faktory lze sledovat i při samotném hodnocení správnosti provedení techniky.

2.2.2 Zkoušky na stupně technické vyspělosti v bojových sportech

V bojových sportech se k testování techniky používají zkoušky na stupně technické vyspělosti nebo také tzv. páskování.

Začínající studenti většiny bojových umění nosí bílý pásek, což dle tradice symbolizuje nevinnost. Po nějakém čase je pásek cvičením poněkud ušpiněn jak student cvičí déle a déle, pásek tmavne až je zcela černý – stádium černého pásu, mistrovství. Ale student pokračuje ve cvičení a pásek se odírá a bledne až je zpátky zase bílý, což signalizuje návrat k nevinnosti (Hynčica, 2006).

V mnohých bojových sportech se zkoušky také rozdělují dle věku. Někdy jsou pásy udělené v juniorských kategoriích po dosažení dospělosti anulovány a cvičenec musí skládat zkoušky v dospělosti znovu. Jindy se takto zachází pouze s mistrovskými stupni, takže zkouška na I.dan a vyšší se v dospělosti skládá znovu, žákovské stupně zůstávají i po dosažení dospělosti. V některých bojových uměních věkové rozdělení chybí, časově omezena je pouze následnost zkoušek na následující stupeň.

Nejčastějším složením požadavků u zkoušek na stupně technické vyspělosti je cvičení kata nebo samotných technik, boj, at' už řízený či volný, testování fyzické zdatnosti a jiné teoretické i praktické znalosti a dovednosti. Největším rozdílem zkoušek u kickboxu je především absence cvičení kata.

Co se zkuškového komisaře týče, požadavky na něj jsou různé. U některých bojových umění je přesně dáno, jaký mistrovský stupeň může udělovat které nižší stupně, všechny se však shodují v tom, že zkušebním komisařem může být cvičenec až po dosažení alespoň prvního mistrovského stupně. U některých organizací a svazů bývá stanovena stálá technická komise složená ze zkušebních komisařů, kde jen oni mohou udělovat technické stupně. Jinde je to vymezeno pouze stupněm, do kterého smí ten který mistrovský stupeň zkoušet nižší pásy.

2.3 Rozbor staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu

2.3.1 V České republice

První koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti byla vypracována u vzniku Českého svazu fullcontactu a dalších bojových umění (dále jen Čsfu) a u vzniku jeho stanov v roce 1992. Byla přejata od pana Frtize Exenbergera a zpracována a upravena Romanem Hladíkem a Miroslavem Sobotkou.

Tento koncept obsahuje stručnou historii kickboxu, avšak pouze do vzniku těchto stanov (tj. do roku 1992), slovník technik a dále rozpracovaný postup jednotlivých zkoušek od 7.kyu do 1.danu. Samotné zkoušky pak byly většinou rozvrženy na části: *techniky v postoji, s přískokem, klouzavý pohyb, z otočky, kombinace, metodika, tréninkový pytel, stínový box, lapa, boj, fyzická zdatnost a teorie.*

Už tyto samotné okruhy jsou dosti nejasné, nepřesné a nevypovídající a stejně tak je tomu i v rozepsaných technikách, které jsou napsány pod jednotlivými zkouškovými okruhy. (viz příloha č.1) Techniky jsou stroze a přesně určeny, není dán prostor k tvořivosti, což je zejména u kombinací nevhodné, postupnost technik nemá patrně žádnou metodickou souvislost ani logickou následnost. Fyzická zdatnost je zkoušena pouze u 1.dan, což je dost pozdě. Stejně tak je tomu u teorie, která je zkoušena pouze u 1.kyu a 1.dan. U zkoušení metodiky není jasně dáno, co je vůbec metodikou myšleno. Sportovní souboj je zkoušen od 5.kyu zápasem pod pravidly semicontactu, u 1.kyu souboj úplně chybí, u 1.dan opět zkoušen je, což také nedává smysl. V konceptu není vůbec po cvičenci, zejména u vyšších pásků, požadováno jakékoliv zapojení do aktivit v kickboxu, jako jsou rozhodování, asistence trenérovi při tréninku, soutěžení, či jakékoliv jiné aktivity vedoucí k rozvoji kickboxu a samotné osobnosti kickboxera jako takového.

Koncept nebyl od jeho vzniku upraven až do roku 2009, což je při neustálém rozvoji a vývoji kickboxu ve světě i v ČR a zvýšené míře páskování dost nevhodné. (Svitek, 2009)

Na přelomu roku 2009 a 2010 byl vytvořen nový koncept zkoušek na stupně technické vyspělosti pro použití Čsfu. Byl zhotoven Ing. Zdeňkem Tobolou, tehdejší asistentem reprezentačního trenéra pro plnokontaktní disciplíny. Tento koncept se pravděpodobně opíral o zahraniční zdroje a to především o podklady z organizace W.a.k.o a byl tedy znatelně zdárnější. Obsahem i posloupností dával smysl a postupnost technik již měla metodickou souvislost a logickou následnost.

Rozsah použití tohoto nového konceptu pro Čsfu však již není příliš jasný, protože tento dokument byl k nahlédnutí na oficiálním webu Čsfu po jeho vydání, avšak po aktualizaci a úpravě internetových stránek Čsfu již tento dokument k nahlédnutí není. Oficiální vyhlášení zkoušek na stupně technické vyspělosti Čsfu taktéž není dostupné. Poslední dostupné informace o zkouškách technické vyspělosti Čsfu proběhly roku 2010 pod vedením zkušeného mezinárodního instruktora z Velké Británie pana Becka, který však používá naprosto odlišný systém zkoušek na stupně technické vyspělosti vhodný pro Velkou Británii a jejich systému rozvoje a tréninku kickboxerů. Na těchto zkouškách bylo proto uděleno velké množství vysokých a mistrovských stupňů technické vyspělosti, které s porovnáním dosavadních zkoušek prováděných v ČR mají naprosto odlišnou (nižší) hodnotu. Zkoušky technické vyspělosti v Čsfu tedy probíhají pravděpodobně na neoficiální klubové úrovni.

2.3.2 V zahraničí

V současnosti pravděpodobně jediným dohledatelným zkouškovým řádem v kickboxu ve světě, je řád vypracovaný organizací W.A.K.O. v červenci roku 2003. Tento řád obsahuje přesný rozpis zkoušek na 5 žákovských stupňů a 3 stupně mistrovské. Řád je vypracován podrobně, systematicky a obsahově absolutně dostatečný. Náročnost stoupá přiměřeně postupně jak u samotných technik, tak u požadavků teoretických, stejně jako u požadavků fyzické zdatnosti. Zkoušková brožura neobsahuje žádné teoretické podklady ke studiu, avšak teoretické znalosti různého charakteru jsou vyžadovány u každého stupně technické vyspělosti, nastudování těchto znalostí je tedy individuálně na každém cvičenci. Do požadavků na složení zkoušek je navíc zapojena doplňková aktivita cvičence v kickboxu obecně, čímž je například myšleno rozhodování na soutěžích, trenérská praxe, pořádání turnajů a akcí spjatých s kickboxem atp. Do

samotných technických požadavků jsou pak zahrnuty i techniky mimo sportovní praxi kickboxu, což znamená pro cvičence širší technický rozhled (znalost pádů, strhů, hodů, páčení, škrčení, základů sebeobrany, atp.). Samotné zkoušky jsou tedy většinou rozvrženy na části: *fyzické připravenosti, postojů, pohybů, technické prvky (bloků, údery, kopy), kombinace, ostatní požadavky, taktika a poznámky* (W.a.k.o., 2003).

2.4 Cíle, úkoly, metodika

2.4.1 Cíle Práce

- Hlavním cílem mé diplomové práce je vytvořit koncept nového zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu od 7.Kyu po 1.Dan. Bude vypracován v takovém rozsahu, aby mohl sloužit jak zkoušejícím, tak cvičencům, jako teoretický podklad k přípravě na zkoušky
- Vedlejším cílem je rozebrat a zhodnotit staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR a stejně tak zahraniční koncepty

2.4.2 Úkoly práce

- Nastudovat a popsat staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti
- Vytvořit a popsat teoretickou část nové koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti a to především historii, organizační strukturu, pravidla, první pomoc a strukturu sportovního výkonu v kickboxu v ČR
- Vytvořit a popsat praktickou část nové koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti a to především názvoslovný přehled technik a poté koncepci zkoušek na jednotlivé pásky a příklad dlouhodobé fyzické i mentální přípravy na zkoušky

2.4.3 Metody práce

- V první řadě ke zdárnému zhotovení této práce nastudují dostupnou literaturu hodící se k danému tématu
- Jako hlavní použitá metoda bude však shromáždění a sepsání vlastních zkušeností, vědomostí a nesčetných konzultací s osobami nejpovolanějšími, bude se tedy jednat o teoreticko-popisnou práci

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktickou částí této práce se rozumí návrh nového konceptu zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR jako takového, což znamená jeho podobu, která by mohla být rovnou použita jak zkušebními komisaři, tak samotnými praktikanty kickboxu, kteří by se o stupně technické vyspělosti chtěli ucházet. Tento koncept je rozdělen na část teoretickou, což jsou samotné studijní podklady k potřebným teoretickým znalostem a část praktickou, což je samotná náplň jednotlivých zkoušek. (Svitek, 2009) Dále také bude uveden návrh fyzické i mentální přípravy na zkoušky technické vyspělosti.

3.1 Studijní podklady ke zkouškám

3.1.1 Historie kickboxu ve světě a v ČR

Kickbox je moderní kontaktní sport, který vznikl na přelomu 60. a 70. let v USA jako konfrontační způsob boje jednotlivých bojových směrů. Mistři těchto směrů vydávali svůj styl za nepřekonatelný a nejlepší na světě. Bylo tedy nutné styly vzájemně konfrontovat a proto zavést „univerzální pravidla boje“, aby se sportovního měření sil mohli zúčastnit bojovníci všech stylů a systémů.

Za sjednotitele a zakladatele kickboxu lze považovat pana Howarda Hansona a Arnolda Urquideze. Právě oni přenesli boje z podlah do klasických ringů s pevnými provazy a zvýšili tak popularitu dřívějších zápasů ve fullcontactu do té míry, že vznikly i další směry kontaktního boje např. semicontact, lightcontact a kickbox s lowkicks. V současné době si závodníci vybírají hlavně nejvýhodnější techniky z různých bojových stylů a přizpůsobují je tak, aby byly co nejefektivnější v samotném zápase a podléhaly pravidlům boje.

V ČR byl pak založen Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění v polovině roku 1992 a byl v prvopočátku nejvíce spjat s Českým svazem karate, v jehož rámci tvořil samostatnou sekci. Za hlavní zakladatele Čsfu lze považovat K. Strnada, T.

Grubera, S. Svobodu a D. Vičíka, kteří se dále nemalou měrou podíleli i na dalším rozvoji kickboxu v Čechách.

První české závodníky, startující pod hlavičkou Čsfu, bylo možno spatřit již na mezinárodním turnaji Vienna Open 92. Byli to Hadrovský a Holíček. Tento turnaj byl ale obsazen i dalšími českými závodníky, startujícími jednak za Českou asociaci amatérského kickboxu vedenou R. Hladíkem (byli to Sobotka, Pechánek, Šamberger, Frabša, Mikola), jednak za samostatný klub Ústí Gym pod vedením M. Schejbala (Lejnar, Hajný, Sládek, Kubíček), dále za Karate klub Karlovy Vary R. Stránského a nakonec za Kung-fu centrum Most Petra Václavíka.

Rok 1992 byl vůbec rokem již organizovaného rozmachu kontaktních sportů v Čechách. Vedle Čsfu vznikaly další asociace: Česká amatérská asociace kickboxu, která byla českým zástupcem již zaniklé (spojila se s W.A.K.O.) mezinárodní organizace I.A.K.S.A. (Hladík, Šimon, Frabša, Sobotka) a Česká asociace thajského boxu (Macháček). Čsfu se od roku 1992 dále rozvíjel a ve srovnání s ostatními svazy a asociacemi sdružoval největší počet sportovních klubů kickboxu v Čechách a na Moravě. Od roku 1993 velice úzce spolupracoval s Českou asociací kickboxu W.K.A. (Frabša).

Na jaře roku 1995 došlo ke spojení Čsfu s Českou asociací kickboxu W.K.A. a k vytvoření nové struktury ČSFu. Vzniklé administrativní centrum pro kickboxing výrazně přispělo k dalšímu kvantitativnímu i kvalitativnímu rozvoji tohoto sportu v České republice (Frabša, 2001).

Po následující roky se kickbox v ČR stále více či méně rozrůstal, cvičenců přibývalo a kickbox jako takový se u nás začal dostávat do podvědomí veřejnosti. Do současnosti proběhlo spousta různých změn co se pravidel a organizační struktury kickboxu u nás týče. Od vzniku Čsfu do současnosti v ČR vyrostla a závodila veliká spousta vrcholových závodníků světové úrovně, ať už v amatérském či profesionálním ringu nebo na tatami, v polokontaktních i plnokontaktních disciplínách i sestavách. Výčet těch nejlepších by obsáhl patrně mnoho stran, to však není obsahem této práce.

(Svitek, 2009)

Veliká změna v kickboxu v ČR nastala, když organizační systém kickboxu v Čsfu začal plně spadat pod asociaci W.A.K.O. A nejaktuálnější změnou v dění a organizaci kickboxu v ČR je vznik nového svazu a to Českého svazu kickboxu (ČSK). Tento svaz je v současné době teprve u samotného zrodu, proto není třeba rozebírat jeho dosavadní činnost, protože je zatím velmi krátká.

3.1.2 Organizační struktura kickboxu

Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění je od roku 2009 členem pouze a výhradně mezinárodní asociace W.A.K.O. (v současné době nejspíše největší asociace s nejvyšší sportovní úrovní závodníků a členů), dříve byl však členem většiny velkých mezinárodních asociací. Novinkou v ČR je vznik Českého svazu kickboxu (ČSK), který je prozatím mezinárodně zaštitěn organizací W.P.K.A. Organizace je teprve u zrodu, tudíž nelze hodnotit její dosavadní počínání. Proto rozeberu především asociaci W.A.K.O. a W.P.K.A a poté stručně i ostatní asociace.

W.A.K.O. (World Association of Kickboxing Organizations)

Tato asociace byla založena evropským průkopníkem kontaktních sportů, Němcem Georgem Brucknerem v roce 1975. Byla skutečně nejstarší čistě amatérskou organizací sdružující styly fullcontact a semicontact. První světový šampionát se uskutečnil v roce 1979 v Západním Berlíně a od tohoto data se každoročně pořádají buď evropské či světové šampionáty. Spoluzakladateli této asociace byli vedle George Brucknera i Holanďan Thom Harinck, jehož škola kickboxu a thaiboxu Chakuriki Gym je známá po celém světě. Dalšími zakládajícími členy byli Jugoslávci Emin Topic a Zarko Modric, Ital Ennio Falsoni a rakouští

zástupci Berndt Zimmerman a Peter Land. Posledně jmenovaní se v druhé půli 80. let od W.A.K.O. oddělili a vytvořili asociaci I.A.K.S.A., která se pak zpětně v novém tisíciletí k W.A.K.O. připojila.

V současnosti je ve vedení Ennio Falsoni, bývalý mistr Evropy ve sportovním karate. Asociace sdružuje přes 100 států světa a Čsfu je členem od roku 1995.

Vzhledem k velkému počtu startujících jsou v současnosti každoročně pořádány dvě vrcholné soutěže (jeden rok mistrovství světa a druhý rok mistrovství Evropy), které jsou rozděleny na polovinu disciplín na různých místech světa. Společně probíhají na jednom místě soutěže v semicontactu, fullcontactu, sestavách a aerokickboxingu, přičemž na jiném místě probíhá šampionát v lightcontactu, kickboxu s lowkicks a orientalu (k-1 rules).

Motorem vzniku této asociace byla skutečnost, že v té době jediná organizovaná uskupení, W.K.A. a P.K.A. (Professional Karate Association) pořádala pouze profesionální turnaje, tzv. kickbox galas, při kterých proběhlo pouze několik zápasů v různých váhových kategoriích. Borci profesionálové inkasovali slušné odměny ale rozvoji tomuto sportu to příliš nepomohlo, neboť kickboxingu chyběla větší členská základna a určitá masovost. Proto byly vytvořeny systémy soutěží, kde si amatérští borci mohli vyzkoušet mezi sebou, jak na tom výkonnostně a technicky jsou. Od toho byl jen krůček dohodnout se „mezistátně“ na pořádání světové soutěže, jejich pravidlech, organizaci apod. (Frabša, 2001).

W.P.K.A. (World Professional Kickboxing Association)

Uvedená asociace vznikla v 90. letech v Japonsku a pořádala nejdříve pouze profesionální tzv. kickboxing galas (turnaje). Do Evropy se dostala zásluhou George Thoktaridise z Řecka, který působí jako její zástupce na starém kontinentu.

Velkou předností tohoto seskupení je velká demokratičnost ve vedení v osobě

G. Thoktaridise a zájem pořádat každoročně otevřená mistrovství světa ve všech disciplínách (semicontact, lightcontact, fullcontact, kickbox, thaibox, body contact, sestavy) s možností startu amatérů i profesionálů v jedné soutěži. Toto má dle mého názoru velký praktický význam, protože řada „žebříčkových“ borců z řad profesionálů se nikdy za své sportovní éry nemusí dostat k šanci bojovat o evropský či světový primát. Asociace WPKA tudíž vytvořila pravidlo, že se soutěží mohou zúčastňovat vedle amatérů i profesionálové, kteří nemají a v minulosti ani neměli v držení evropský či světový titul žádné z profesionálních asociací. Díky tomuto rozhodnutí se šampionátů každoročně zúčastňují závodníci ze států Evropy i zámoří v počtu přesahujícím číslo 500.

ČSFu byla členem asociace od roku 1998 a každoročně se zúčastňovala mistrovství světa (Frabša, 2001)

W.K.A. (World Kickboxing Association)

W.K.A. jako jedna z nejstarších světových asociací byla založena v 70. letech Američanem Howardem Hansonem, který stál rovněž u zrodu světového kickboxu vůbec. Popudem pro vznik a rozvoj tohoto sportovního odvětví byla ta skutečnost, že se koncem 60. počátkem 70. let začalo nebývale rozvíjet bojové umění jako celek.

Další důvod, který též vedl k založení a rozvoji kickboxingu ve světě byl ten, že řada mistrů odlišných bojových umění vydávala svůj styl za nepřekonatelný a vzhledem k neexistenci universálnějších pravidel byla tato skutečnost skoro nevyvratitelná.

W.K.A. byla nejdříve založena jako „World Karate Association“ a později přejmenována na „World Kickboxing Association“ a u jejího zrodu stál vedle Hansona i Arnold Urquidez, bratr Benny "the Jet" Urquideze, který je ověnčen řadou profesionálních světových vavřínů, a kterého jsme znali i z akčních filmů americké produkce. V průběhu 70. let se na mezinárodních kolbištích objevovali pod hlavičkou W.K.A. takoví velikáni jako byl Benny "the Jet" Urquidez, Bill "Superfoot" Wallace, Chuck Norris a další jež známe z novinových článků a záznamů televizních přenosů té doby. V prvopočátku probíhaly zápasy pouze v kategorii fullcontact, kde byla pravidla velice podobná klasickému karate-kumite (boji). Borci startovali v klasických karate kalhotách s pásem označujícím jejich stupeň technické vyspělosti a v boxerských rukavicích bez šněrování, které byly zajištěny pouze pevnou gumou v oblasti zápěstí. Samotný zápas probíhal na tatami a novinkou oproti karate byl plný kontakt rukou na hlavu soupeře. Vzhledem k tomu, že první plnokontaktní zápasníci byli z řad karatistů, téměř nebylo vidět účinných boxerských technik typu háků, zvedáků, důrazné klamání tělem apod. V první polovině 70. let byly zápasy ve fullcontactu přeneseny do klasických boxerských ringů

s pevnými provazy. Tato skutečnost opět zvýšila popularnost kickboxerských zápasů a na základě této skutečnosti se začaly rozvíjet i další kategorie např. kickbox s lowkicks apod. Velký rozmach prodělala W.K.A. v 80. letech, kdy se v jejích řadách objevovali

nejen Urquidez ale i Kunimasa Nagae, Blinky Rodriguez, Steve Sheperd, Dominique Valera, Alvin Proudler, Jean Yves Theriault a další.

Zápasy těchto bojovníků byly tak přitažlivé, že nebylo televizní společnosti, která by je odmítla zařadit do svého programu. Řada televizních přenosů zápasů světových hvězd, zájem tisku, rozvoj specializovaných časopisů bojových umění jako Combat, Traditional Karate, Samuraj, Karate Bushido, Rings Magazine, Karate Kung-fu Illustrated atd., to vše pomohlo W.K.A. vejít v povědomí lidí, kteří se alespoň trochu zajímají o bojové umění.

V nedávné minulosti, kdy W.K.A. patřila mezi největší světové asociace vůbec, bojovali v jejích řadách hvězdy bojových umění jako např. Peter "Sugarfoot" Cunningham, Don Wilson, Frank Scheuermann, Marek Piotrowski, Orlando Wiet, Stan Longinidis, Dennis Alexio, Rob Kaman, Dida Didafat, Branko Cikatic, R. Decker, Ernesto Hoost, Klaus Nonnemacher a mnoho dalších, kteří proslavili sportovní kickboxing a thaiboxing po celém světě.

Pod hlavičkou W.K.A. se pořádali v 70., 80. a v počátku 90. let převážně profesionální turnaje. Vedle profesionální sekce působila sekce semicontactu (pointfighting), která měla letitou tradici, a pořádala každoročně mistrovství světa v semicontactu a sestavách v holandském městě Groningenu. Amatérský fullcontact a kickbox byl zařazen jako samostatná sekce do této asociace až v první polovině 90. let, přičemž první oficiální amatérské mistrovství Evropy se konalo v roce 1996 v dánském Kalundborgu. Pořádáním mistrovství světa ve fullcontactu, kickboxu a lightcontactu byl v roce 2000 pověřen Český svaz fullcontactu. Této vrcholné soutěže se v Praze zúčastnilo kolem 500 sportovců z 33 států světa.

Zmíněná sekce semicontactu a sestav byla koncepčně přebudována, přičemž se každoročně pořádají mistrovství světa, na kterých v nejlepších letech startovalo přes 1000 sportovců ze všech koutů modré planety. V roce 1996 byla pořadatelem mistrovství světa W.K.A. v semicontactu

a formách i Česká republika, jmenovitě Český svaz fullcontactu.

W.K.A. sdružuje mnoho států světa a své hlavní sídlo má v anglickém městě Birminghamu. Česká republika byla členem W.K.A. od roku 1993 (Frabša, 2001).

I.A.K.S.A. (International Amateur Kickboxing Sport Association)

Tato asociace byla založena v 80. letech převážně rakouskými a německými představiteli tehdejšího kickboxingu, kteří se odštěpili od asociace W.A.K.O. V nedávné minulosti se však zpět k této asociaci připojila.

Ústředí I.A.K.S.A. pořádalo v sudé roky mistrovství Evropy a v liché roky mistrovství světa. Od roku 1999 pouze mistrovství světa z důvodu vzrůstajícího zájmu zámořských a blízko východních států (Kanada, Spojené státy Americké, Libanon, Syrie, Egypt) zúčastňovat se častěji amatérských klání.

I.A.K.S.A. byla čistě amatérskou asociací, kde závodníci mohli startovat v kategoriích: muži - fullcontact, lightcontact, semicontact a ženy v kategoriích lightcontact a semicontact. Později byly zařazeny i sestavy. Pod vlajkou této amatérské asociace svádělo boje mnoho dnešních profesionálů, např. mistři světa W.K.A. Frank Scheuerman a Klaus Nonnemacher ze Spolkové republiky Německa, Siniša Andrejašević z Chorvatska, Günter Plank z Rakouska a další, které jsme mohli spatřit na televizních obrazovkách v průběhu sportovních přenosů televizních stanic Eurosport či Canal + v první a druhé polovině 90. let.

Soutěží pod hlavičkou I.A.K.S.A. se mohli zúčastňovat pouze ti borci, kteří měli amatérský statut tj. že v kategorii fullcontact nenastoupili k žádnému zápasu delšímu jak 6 kol. Tato podmínka byla ze strany čelních představitelů I.A.K.S.A. důsledně dodržována a samotné národní asociace dbali na to, aby závodníci, kteří startují na vrcholných sportovních akcích byli skutečně amatéry.

ČSFD získal licenci k zastupování I.A.K.S.A. pro Českou republiku v roce 1994, kdy předchozím zástupcem této asociace byl R. Hladík, který se nadále začal věnovat převážně kung-fu.

Asociace I.A.K.S.A. se v roce 2004 spojila s W.K.A. a uspořádali společné mistrovství světa ve Švýcarském Baselu. V pozdějších letech se asociace I.A.K.S.A. rozhodla spojit opět s W.A.K.O. (Frabša, 2001).

I.S.K.A. (International Sport Kickboxing Association)

Asociace, která dříve pořádala pouze profesionální galavečery později vytvořila i svou amatérskou sekci, která se v nedávných letech dostala i do Evropy a dokonce v loňském roce byla ČR pořádajícím státem pro mistrovství světa. Velice rozšířenou je hlavně ve Spojených státech Amerických. Každoročně pořádá otevřené mezinárodní mistrovství USA v semicontactu a formách na Floridě (US open), který v těchto disciplínách patří mezi nejprestižnější na světě a kterého se již několik let zúčastňují i naši borci. Mezi profesionály získal za naše barvy profesionální titul mistra Evropy ve fullcontactu v roce 1996 Luboš „Pitbull“ Šuda, který v roce 1999 k tomuto úspěchu připojil i titul světový (Frabša, 2001).

3.1.3 Obecná pravidla kickboxu

V kickboxu se až na drobné odlišnosti v disciplínách závodí v chráničích hlavy (helma), zubů, rukou (bandáže, rukavice), genitálií (suspensor), a nohou (holeně a nártý) a dívky chráníč prsou. Oblečení je v každé disciplíně trochu rozličné. Sestavy se jezdí v klasických kimonech, aerokickboxing v oblečení obdobném jako v aerobiku, semicontact v kalhotách a triku nebo kimonu, lightcontact v kalhotách a triku, fullcontact v kalhotách a do půl těla, kickbox s lowkicks a oriental v thajských trenkách a do půl těla.

Zápasí se na zemi čarou ohraničeném zápasišti, tatami nebo v ringu. Trenér nebo kouč je přímo u zápasíště v rohu svého svěřence a může verbálně komunikovat se svým svěřencem.

Kickbox se skládá z 5ti základních zápasových disciplín a sestav.

Semicontact je přerušovanou formou boje. Techniky v této disciplíně musí být vedeny kontrolovaně. Jakákoli technika, byť dokonalá, která soupeře nepřiměřeně tvrdě kontaktuje, nesmí být odměněna bodovým ziskem, ale naopak penalizována.

Semicontact je sportovní disciplína, které se systém boje dá přirovnat k soutěži ve sportovním šermu. Jedná se v podstatě o duel dvou borců, kteří na povel rozhodčího začnou akci, která se skládá z ručních a nožních technik. V okamžiku, kdy jeden z borců zasáhne svého protivníka, hlavní rozhodčí akci ukončí a na základě verdiktu

čárových rozhodčích (většinou jsou dva), přidělí borcům body a opět zahájí boj. Duel končí po skončení všech kol (většinou 2 minutových) nebo bodovanou převahou jednoho z borců (většinou o 10 bodů). Závodí se vyřazovacím systémem. Tento systém boje se též nazývá Point fighting nebo Americké karate. (Dvorščík, 2005)

Lightcontact je lehkou formou boje, a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s lehkým, neúplným kontaktem. Není přípustné, aby borec svou technikou v útoku soupeře srazil (knock-down), v obraně je tento případ možný, pokud není útočící borec dostatečně krytý a na techniku si takzvaně „naběhne“. Každá situace je samozřejmě jiná a záleží tudíž na posouzení rozhodčích. Míru tvrdosti zápasu vždy určuje ringový rozhodčí, což je samozřejmě tedy vždy na subjektivním posouzení a proto zápasy vypadají co do tvrdosti zápasu často odlišně. Je to sportovní disciplína, kdy dva borci proti sobě používají kombinace technik rukou a nohou (dle pravidel). Vzájemné zásahy jsou sledovány třemi bodovými rozhodčími. Vlastní souboj řídí ringový rozhodčí, který zápas přeruší pouze v případech, kdy dojde k zakázané technice nebo porušení pravidel, je-li zápas příliš tvrdý nebo když dojde ke zranění. Zápas končí po uplynutí časového limitu (většinou 2-3kola po 2 minutách), vzdáním soupeře nebo diskvalifikací. Rozhodčí může též zápas přerušit pro úplnou technickou převahu jednoho z borců. Vítězí ten, který získá bodovou převahu. Zvítězit též může závodník, který byl úmyslně tvrdě zasažen soupeřem a proto nemohl zápas dokončit (ten závodník, který svého soupeře knockoutoval je diskvalifikován).

Tyto disciplíny jsou výhradně určeny pro amatérské soutěže. Jsou v nich pořádány i profesionální duely, ale nejsou v takové oblibě jako plnokontaktní disciplíny.

Fullcontact je plnokontaktní forma boje, a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Je to sportovní disciplína, kdy dva borci proti sobě používají kombinace technik rukou nebo nohou (dle pravidel). Vzájemné zásahy jsou sledovány třemi bodovými rozhodčími. Vlastní souboj řídí ringový rozhodčí, který zápas přeruší pouze v případě, když dojde k porušení pravidel nebo ke zranění. Zápas končí po uplynutí časového limitu nebo vzdáním soupeře. Před časovým limitem může zápas skončit tzv. KO, když je borec odpočítán. Rozhodčí může též zápas přerušit pro úplnou technickou převahu jednoho z borců RSC. Vítězí ten z borců, který získá bodovou převahu nebo svého soupeře knockoutoval. U všech těchto jmenovaných disciplín se používají povolené techniky od pasu nahoru vyjma techniky „podmet“. (Dvorščík, 2005)

Kickbox s lowkicks je disciplína s pravidly a systémem boje velmi podobná fullcontactu, ovšem je zde povoleno vést techniku na spodní pásmo (tz.stehna soupeře), vyjma genitálií. Což samozřejmě staví lowkick do kategorie těch nejtvrděších, nejbolestivějších, ale z komerčního hlediska nejatraktivnějších, stejně tak, jak tomu je u disciplíny *K-1 rules*. (Svitek, 2009)

K-1 rules (též Oriental) je disciplína odvozená od pravidel K-1, což znamená podobnost s pravidly kickboxu s lowkicks, kde jsou navíc dovoleny techniky koleny, klinče a chytání nohou (kopů), navíc techniky na nohy smí směřovat i pod kolena. Stejně jako kickbox s lowkicks patří tato disciplína mezi ty nejtvrděší a proto je tato disciplína na světě v současné době nejpobulárnější. K-1 rules (Oriental) je především profesionální disciplína, jejíž vrcholem nejsou ani tak zápasy o titul, jako nejprestižnější turnaj mistrů K1, jenž svou obtížností, jak do počtu a kvalit zápasů pro získání prvenství na tomto turnaji, můžeme snad přirovnat systémově pouze k hokejovému Stanley-cupu. (Svitek, 2009)

Odlišnosti v pravidlech jsou dány pořádající asociací nebo přímo pořadatelem, což znemožňuje uvádět přesné údaje o počtu kol nebo čase, v kterém se zápasí, tyto údaje jsou velmi obsáhlé.

I když se jedná vesměs o velmi tvrdé sportovní disciplíny, je provádění tohoto sportu poměrně bezpečné. Trénink je zaměřen k fyzické, ale i psychické odolnosti kickboxera, tak aby nedošlo ke zranění během tréninku nebo soutěže. Dalším grantem bezpečnosti jsou pravidla, která jsou mezinárodně uznávaná a na jejichž dodržování dohlíží ringový rozhodčí, který souboj přeruší, když dojde k porušení pravidel nebo v momentě, kdyby mohlo dojít ke zranění. Aby nedošlo ke zranění během tréninkového souboje (to znamená – sparing) nebo během vlastního zápasu v soutěži, mají borci předepsané chrániče (Dvorščík, 2005).

Sestavy (nebo také formy) jsou nezápasovou disciplínou kickboxu, která vychází z tradičních forem klasických bojových umění (karate, taekwondo, kungfu). Dříve se disciplína sestav rozdělovala i na klasické sestavy, rozdělené na tvrdší styly hardstyle (karate, taekwondo) a styly měkčí (kungfu). V dnešní době už disciplína sestav většinou obsahuje pouze tzv. musical forms (nebo také freestyle forms), rozdělené stejně jako dříve na hardstyle a softstyle. Jsou to volné sestavy na hudbu, tvořené z prvků bojových umění, akrobacie a dalších prvků, které dělají sestavu atraktivnější. Sestavy posuzuje panel rozhodčích podobně jako v gymnastice a jiných estetických sportů. (Svitek, 2009)

3.1.4 Základy první pomoci

V části věnované první pomoci se zaměřuji na zranění a možné zdravotní újmy a nebezpečí, které jsou nejčastější a hrozí při praktikování kickboxu a tedy i většiny bojových sportů a umění obecně. Úplně vynechávám základy první pomoci takových případů, do kterých se jen těžko ve spojitosti s kickboxem můžeme dostat, ač je jejich znalost jistě vítaná (např. poleptání či požití chemikálií, otravy apod.) .

Nejčastějšími zdravotními problémy tedy jsou: *krvácení z nosu, odřeniny, oděrky, tržné rány, pohmožděniny, podvrtnutí, vykloubení, zlomeniny, úrazy hlavy.*

V začátku této části jistě ale také zmíním *kardiopulmocerebrální resuscitaci, stabilizovanou polohu a protišoková opatření*, protože tyto 3 věci dle mého patří k nejdůležitějším základům první pomoci a měl by je tedy znát každý. Jistě také zdůrazňuji nutnost vybavenosti lékárníčkou, ať už v tělocvičně, na závodech nebo jinde, kde hrozí jakékoliv zranění.

Stabilizovaná poloha:

Je určena pro pacienty v bezvědomí, kteří dostatečně dýchají a mají zachovalou srdeční činnost (toto se každou minutu musí kontrolovat).

Při ukládání postiženého do stabilizované polohy si klekneme k boku postiženého.

Horní končetinu postiženému (tu, která je k nám blíže) položíme tak, aby svírala pravý úhel s tělem. Nyní od nás vzdálenější dolní končetinu pokrčíme v kolenu a horní končetinu na stejné straně těla položíme na břicho postiženého. Zraněného převalíme tak, že ho uchopíme za od nás vzdálenější rameno a pokrčené koleno a táhneme ze ně

k sobě. Po převalení tlakem na bradu a čelo vytvoříme co největší záklon hlavy, tvář položíme na hřbet ruky, která je dlaní k zemi, aby nedošlo ke vdechnutí případných zvratků. Hlava je tak podložena vlastní rukou a stabilizovaná. Druhou ruku můžeme ohnout v lokti, aby nedošlo k nějakému nechtěnému zranění. Ještě upravíme pozici pokrčené dolní končetiny, ta by měla být v kyčli a koleni ohnuta do pravého úhlu. Na jedné straně smí člověk ležet maximálně 30 minut. Ve stabilizované poloze se snažíme základní životní funkce kontrolovat v krátkých časových intervalech, aby se případné vypadnutí odhalilo co nejdříve a ihned se začalo s resuscitací (Pospíšil, 2007).

Protišoková opatření:

Uložení do protišokové polohy (na zádech, dolní končetiny zvedlé cca. o 30cm, či naklonit celé tělo o 30° hlavou dolů, pokud je to možné)- ta napomáhá centralizaci krve do životně důležitých orgánů. Případně se může použít autotransfúzní poloha (na zádech, dolní i horní končetiny jsou zvedlé kolmo vzhůru).

Pomůckou při ošetřování může být pravidlo 5T.

Teplo - snažíme se o udržení optimálního tepelného komfortu. Postiženého přikryjeme a obzvlášť důležité je dát něco i pod něj, protože u postiženého nefunguje správně termoregulace. Pacienta však aktivně nezahříváme.

Tekutiny - nikdy nepodáváme! Pouze tlumíme pocit žízně otíráním rtů a obličejte vlhkým kapesníkem.

Ticho - zabezpečení relativního klidu (odsun od místa nehody). Postiženého uklidňujeme a komunikujeme s ním.

Tišení bolesti - správné ošetření všech poranění postiženého. Nikdy nepodáváme analgetika.

Transport - vždy jsme povinni co nejdříve zavolat lékařskou pomoc se zdůrazněním, že se jedná o postiženého v rozvinutém šoku. Postiženého v šoku se snažíme netransportovat (Čechurová, 2005).

Kardiopulmocerebrální resuscitace (KPCR):

KPCR (KPR) je soubor výkonů, sloužící k obnovení dodávky okysličené krve do všech tkání (hlavně do mozku - buňky odumírají už po 3-5 min. bez O₂). Oživování provádíme při poruše či zástavě dechu a (i) krevního oběhu pomocí umělého dýchání (z plic do plic) a nepřímou srdeční masáží. Je-li jen 1 záchránce, u dospělého nejdříve volá lékařskou pomoc a až pak resuscituje ("call first"), u dětí nejprve 1 minutu resuscituje a pak volá lékařskou pomoc ("call fast").

U dospělých (+ děti cca od 8 let) – schéma ACB (dříve ABC), nyní se zahajuje nepřímou srdeční masáží.

A) uvolnění dýchacích cest (Airway): poloha vleže na zádech na pevné podložce, otevření a přehlédnutí ústní dutiny, v případě potřeby její vyčištění 2 prsty (překážku nevyhledáváme, pokud na sebe sama neupozorní.....) či odstranění překážky, záklon hlavy - tlak na čelo hranou jedné ruky, prsty druhé ruky zdvíháme bradu, diagnostika zástavy dechu a krevního oběhu

C) zahájení nepřímé srdeční masáže (Circulation): hranu jedné dlaně položíme doprostřed hrudní kosti (na nahý hrudník - snažíme se o diskretnost, tj. odvedeme přihlížející) - u mužů spojnice bradavek, druhou dlaň položíme na první, případně propleteme prsty obou rukou, prsty směřují kolmo k hrudní kosti, nedoléhají k hrudníku, během masáže nevzdalujeme ruce od hrudníku, paže zachránce jsou napnuté v loktech a kolmo k ose těla postiženého, 30 stlačení hrudníku frekvencí 100 stlačení/min

B) umělé dýchání (Breathing): záklon hlavy - dlaň jedné ruky přitiskneme na čelo, prsty této ruky stiskneme nos druhá ruka může přidržovat bradu, 2 vdechy s dostatečným objemem (hrudník se viditelně zvedá/klesá).

Resuscitační poměr 30:2

U dětí (cca 1 - 8 let) - A) postup stejný jako u dospělého

B) 5 základních vdechů, každý v trvání +/- 1 sekundy, objemem takové, aby se zvedal hrudník, ale abychom nedýchali proti odporu

C) masáž dlaní jedné ruky na středu hrudní kosti, 30 stlačení frekvencí 100 a více stlačení/min. Resuscitační poměr 30:2

U novorozenců a kojenců (cca do 1 roku) - A) uvolnění dýchacích cest provádět jen mírným záklonem hlavy (podložení pod rameny)

B) 5 základních vdechů z úst(jen jejich objem) do úst a nosu, aby se zvedal hrudník, frekvence 2-3 dechy/sekundu

C) masáž 2 prsty (nebo překříženými palci) na hrudní kosti cca 1,5 cm pod spojnici bradavek, frekvence minimálně 120 stlačení/min

Resuscitační poměr 3:1 (novorozenci - do měsíce života), 30:2 (kojenec - do 1 roku)

Poznámky: při estetických zábranách nemusíme provádět umělé dýchání - provádíme záklon hlavy a nepřímou masáž srdce, obnovení životních funkcí kontrolujeme vždy po 3 cyklech (dýchání a masáž), a to po fázi vdechů (po masáži by na krkavici mohla být odezva...), po obnovení životních funkcí a ošetření přidružených poranění ukládáme postiženého do stabilizované polohy. Resuscitaci ukončujeme: při obnově základních životních funkcí (krevní oběh, dýchání, mozková činnost), při příjezdu lékařské pomoci, při vystřídání jinými záchránci, při vlastním vyčerpání znemožňujícím pokračování v resuscitaci. Resuscitaci nezahajujeme: při přítomnosti jistých známek smrti (posmrtné skvrny a ztuhlost), při poraněních neslučitelných se životem (oddělená hlava od trupu, rozdrčený otevřený hrudník, břicho...), resuscitace by mohla ohrozit životy jiných (nebezpečné zamoření....) (Čechurová, 2006).

Krvácení z nosu:

Posaďte postiženého do mírného předklonu. Řekněte postiženému, ať si stiskne nosní křídla palcem a ukazovákem na dobu 3-5 minut (po tuto dobu nesmí ani nesmí dělat prudké pohyby). Přikládáme postiženému na čelo, zátylek a kořen nosu chladné obklady (reflexivně vyvolá stažení cév v nose). Ať postižený dýchá ústy (zatéká-li krev do úst nepolyká ji, ale vyplivuje). Po 5 minutách pomalu povolí stisk. Pokračuje-li krvácení, stisk se opakuje (Zach, 2006).

Odřeniny a oděrky:

Ránu je potřeba omýt, dezinfikovat a sterilně zakrýt.

Tržné rány:

V první řadě je třeba zastavit krvácení, nejlépe sterilní gázou a tlakem na zraněné místo.(Flegel, 2004) Stejně jako u jiných ran nejdříve omyjeme a dezinfikujeme a následně stáhneme ránu mašličkovým obvazem, tzv. mašličkou. U větších ran návštěva lékaře.

Pohmožděniny:

Je nezávažné poranění měkkých částí kloubů nebo kostí charakteristické krevním výronem (hematomem) a bolestí. Na dané místo přiložíme studený obklad, fixujeme elastickým obinadlem, zajistíme klid pro poraněné místo (Bydžovský, 2004).

Podvrtnutí:

U distorze opustí hlavice kloubní jamku, ale ihned se vrátí. Dochází k natažení vaziva a porušení cév. Charakteristické bolestí, otokem, krevním výronem. Postiženou část těla se snažíme držet ve vyšší poloze a chladit. Fixujeme elastickým obinadlem, zranění se nesnažíme „rozchodit“ (Bydžovský, 2004).

Vykloubení:

U luxace opustí hlavice kloubní jamku a nevrátí se zpět. Končetina zůstává ve vynucené poloze, při pokusu o narovnění vyvolává velkou bolest a vrací se zpět do vynucené polohy. První pomoc stejná jako u podvrtnutí, fixujeme obinadlem ve vynucené poloze, nenarovnááme a ihned vyhledáme lékařskou pomoc (Bydžovský, 2004).

Zlomeniny:

Dělíme na uzavřené a otevřené. Dokonale fixujeme kosti přes dva klouby (dlaha přesahuje oba klouby, jak nad zlomeninou, tak pod ní), chladíme, u otevřených zlomenin dbáme na sterilitu (přiložení sterilního krytí a měkkého obložení) a na zastavení možného krvácení, u zlomenin velkých kostí používáme protišoková opatření, u zlomenin žeber myslíme na možný pneumothorax (Bydžovský, 2004).

Úrazy hlavy:

Otřes, zhmoždění, či stlačení mozku je většinou provázeno stavem bezvědomí. Pokud je postižený v bezvědomí, ošetříme vnější poranění a pacienta uložíme do stabilizované polohy (dbáme zvýšené opatrnosti při manipulaci - možnost poranění krční páteře), kontrolujeme životní funkce a zajistíme lékařskou pomoc. Pokud je postižený při vědomí, polohujeme na zádech s podloženou hlavou, zajistíme protišoková opatření, nepodáváme jídlo ani pití a opět zajistíme lékařskou pomoc (Bydžovský, 2004).

3.1.5 Struktura sportovního výkonu v kickboxu

Kickbox jako takový řadíme mezi úpolové sporty, přesněji pak mezi sporty bojové. Jak již bylo řečeno v předchozích řádcích, sportovní forma kickboxu obsahuje několik zápasových disciplín a disciplíny pohybově-estetické. Zápasové disciplíny se rozdělují podle míry intenzity kontaktu (např. lightcontact x fullcontact), podle pásem možností útoku (např. fullcontact x kickbox s lowkicks) a podle plynulosti průběhu zápasu (např. point sparring x continuous sparring). Nezápasové disciplíny kickboxu, tedy cvičení pohybově-estetická jsou tzv. formy nebo sestavy (freestyle-musical forms hardstyle a softstyle). Každá jednotlivá disciplína má svá jistá specifika, pro bližší rozbor struktury sportovního výkonu kickboxu si tedy vybírám disciplínu lightcontact nebo fullcontact, které se vzájemně od ostatních disciplín co do struktury odlišují nejméně.

V republikovém i mezinárodním měřítku trvá jeden zápas těchto disciplín většinou 2x-3x (eliminace x finále) 2 minuty s minutovou pauzou mezi koly. Z časového hlediska by se tedy výkon v zápase dal specifikovat jako rychlostně (krátkodobě) vytrvalostní. Výkon však není cyklického charakteru, míra zatížení je závislá na vlastní motivaci, aktivitě soupeře, taktice atp. Velikou roli hrají samozřejmě i rychlost, síla a koordinace.

Jako ve všech sportech, můžeme faktory ovlivňující sportovní výkon v kickboxu rozdělit na somatické, kondiční, technické, taktické a psychické. Níže tyto faktory více rozeberu a určím jejich podstatu, důležitost a vztahy mezi nimi. (Svitek, 2009)

Jednotlivé faktory determinující sportovní výkon v kickboxu:

Somatické

Zápasové disciplíny kickboxu jsou rozděleny do váhových kategorií. To odstraňuje využití výhod vrozených tělesných dispozic (váha, výška). Nelze tedy přesně určit nejvýhodnější somatotyp pro tento sport, každý má svá pro a proti. Ve vrcholovém sportu najdeme jak typy s nejvyšší endomorfní komponentou, tak typy s nejvyšší mezo- i ektomorfní komponentou. Co se však počtu týče, nejvíce úspěšných bojovníků (zápasníků) má somatotyp blízký typu 171.

Kondiční

Co se pohybových schopností určujících sportovní výkon v kickboxu týče, kickbox jako takový je velice komplexním sportem požadujícím rozvoj všech kondičních faktorů. Vytrvalostní schopnosti v kickboxu můžeme specifikovat jako krátkodobě (rychlostně) vytrvalostní, jak již bylo uvedeno výše. V silových schopnostech převažuje hlavně komponenta síly rychlé nebo výbušné. V rychlostních schopnostech je pak největší důraz kladen na rychlost reakční a rychlost acyklickou (tj. rychlost jednotlivých pohybů). Jako poslední součást kondičních schopností jsou koordinační pohybové schopnosti, které hrají v zápasech důležitou roli a to především schopnosti jako jsou reakce, rovnováha, orientace, diferenciací, spojování, přizpůsobování atp.

Technické

Technická složka v kickboxu je už z toho hlediska, že sportovní výkon v kickboxu je složen z acyklických pohybů, velmi pestrá. Množství technik úderů a kopů společně s velkým počtem obranných prvků jako jsou úhyby a kryty, tvoří nespočetné množství kombinací a variací technických prvků. Na každém samotném bojovníkovi však závisí jeho individuální přístup k technické složce výkonu, což ve výsledku znamená, že na vrcholové úrovni můžeme najít zápasníky s větší či menší škálou využívaných technik či jejich variant. (Svitek, 2009)

Taktické

Faktory taktiky jsou jako v každém sportu ožehavým tématem a velmi obtížným a často opomíjeným prvkem. Chápeme tím způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu (Dovalil, 2002). Nejjednodušším a nejčastějším rozdělením taktického jednání v praxi kickboxerských zápasů je útočné či obranné pojetí zápasu.

Psychické

Stejně jako předchozí zmíněná součást sportovního výkonu i psychické faktory v kickboxu hrají velikou, často až stěžejní roli, na jejich trénink a rozvoj se však často zapomíná nebo se pořádně neví, jak na to. Stejně jako v jiných sportech, hlavními prvky a pojmy v této sekci jsou senzorické a intelektové schopnosti, motivace, aktivační úroveň, intelekt, charakter, vlastnosti osobnosti, temperament atp. Kickbox můžeme řadit do skupiny heuristických nebo také anticipačních sportů, které vyžadují rychlé a efektivní řešení aktuální problémové situace, vyžadující hlavně předvídavost a tvořivost odvíjející se od aktivity soupeře. (Svitek, 2009)

3.1.6 Přehled technik

Základní postoj – Guard (Postoj)

Techniky úderů – Jab (Přední přímý úder) (viz příloha č.2), Punch (Zadní přímý úder), Hook (Hák) (viz příloha č.3), Uppercut (Zvedák) (viz příloha č.4), Backfist (Úder hřbetem ruky), Spinning backfist (Úder hřbetem ruky z otočky), techniky loktů, techniky ve výskoku

Techniky kopů – Front kick (Přímý kop) (viz příloha č.5), Push kick (Přímý kop tlačný), Crescent kick (Obloukový kop vnější stranou chodidla), Roundhouse kick (Obloukový kop švihový nártem) (viz příloha č.6), Round kick - high, middle, low kick (Obloukový kop tvrdý holenní – na vysoké, střední, nízké pásmo), Side kick (Boční kop) (viz příloha č.7), Hook kick (Hákový kop), Axe kick (Sekyrový kop) (viz příloha č.8), Back kick (Zadní kop), Footsweaps (Podmet), Spinning crescent kick (Obloukový kop vnější stranou chodidla z otočky), Spinning back kick (Zadní kop z otočky) (viz příloha č.9), Spinning hook kick (Hákový kop z otočky) (viz příloha č.10), techniky kolen, techniky ve výskoku

Kryty a úhyby – Na veškeré možné techniky úderů a kopů soupeře

3.2 Řád zkoušek

Praktická část je věnována již zkouškám samotným. Rozpis jednotlivých požadavků však slouží pouze jako teoretický podklad pro zkoušející i zkoušené, v jakém zhruba rozsahu a okruzích se zkouška bude pohybovat. Nelze toto brát jako jakési dogma, které se nesmí měnit. Požadavky se dají dle aktuální situace a individuálních potřeb měnit podle uvážení zkouškové komise. (Svitek, 2009)

3.2.1 Zkouška na 7.kyu (žlutý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch , Backfist

-techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Crescent kick

-techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě v základním postoji

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, jen statická ukázka

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků)

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik

- dívání se v boji

(Svitek, 2009)

3.2.2 Zkouška na 6.kyu (oranžový pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut

-techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick

-techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků)

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik

- dívání se v boji

- základní principy obrany (neotáčet se, zpevnování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

(Svitek, 2009)

3.2.3 Zkouška na 5.kyu (zelený pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

-techniky prováděny na horní i střední pásmo

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Footsweaps, Spinning crescent kick

-techniky prováděny na střední i horní pásmo

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...)

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ;
nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik

- dívání se v boji

- základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)

- stínový boj

(Svítek, 2009)

3.2.4 Zkouška na 4.kyu (modrý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

-techniky prováděny na horní i střední pásmo

-semicontactní provedení technik backfist a punch

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick

-techniky prováděny na střední i horní pásmo

-techniku round kick umět na všechny tři pásma, i jako lowkick

-dvojkopy

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...),

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...), obrana proti technikám paží hook a uppercut (kryt, úhyb, ducking,...), obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt), sidestep

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisárem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ;
nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik
- dívání se v boji
- základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
- stínový boj
- sparring semicontact a lightcontact
- základy pravidel všech zápasových disciplín a sestav
- zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení

(Svitek, 2009)

3.2.5 Zkouška na 3.kyu (fialový pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

-techniky prováděny na horní i střední pásmo

-semicontactní provedení technik backfist a punch

-veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Hook kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick, Spinning hook kick

-techniky prováděny na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo

-pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu

-dvojkopy i vícenásobné kopy

-různé druhy podmetů

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...), obrana proti technikám paží hook a uppercut (kryt, úhyb, ducking,...), obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt), sidestep, obrana proti axe kicku, podmetům a kopům z otočky

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik
- dívání se v boji
- základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
- stínový boj
- sparring semicontact a lightcontact
- znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
- zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
- základy pádů
- schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
- základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)

(Svitek, 2009)

3.2.6 Zkouška na 2.kyu (světle hnědý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

- techniky prováděny na horní i střední pásmo
- semicontactní provedení technik backfist a punch
- veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
- techniky ve výskoku

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Hook kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick, Spinning hook kick

- techniky prováděny na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
- pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
- dvojkopy i vícenásobné kopy
- různé druhy podmetů
- techniky ve výskoku
- techniky kolen

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...), obrana proti technikám paží hook a uppercut (kryt, úhyb, ducking,...), obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt), sidestep, obrana proti axe kicku, podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, základy klinčování

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik
- dívání se v boji
- základní principy obrany (neotáčet se, zpevnování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
- stínový boj
- sparring semicontact a lightcontact
- znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
- schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
- zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
- základy pádů
- základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)
- pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)
- pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení

(Svítek, 2009)

3.2.7 Zkouška na 1.kyu (tmavě hnědý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

- techniky prováděny na horní i střední pásmo
- semicontactní provedení technik backfist a punch
- veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
- techniky ve výskoku
- techniky loktů
- útočné i obranné adaptace a úpravy technik

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Hook kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick, Spinning hook kick

- techniky prováděny na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
- pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
- dvojkopy i vícenásobné kopy
- různé druhy podmetů
- techniky ve výskoku
- techniky kolen
- útočné i obranné adaptace a úpravy technik

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem, pohyb a útok v klinči

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...), obrana proti technikám paží hook a uppercut (kryt, úhyb, ducking,...), obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt), sidestep, obrana proti axe kicku a hook kicku, obrana proti podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, obrana a přebírání v klinči

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ;
nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik
- dívání se v boji
- základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
- stínový boj
- sparring semicontact a lightcontact
- znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
- schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
- zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
- základy pádů
- základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)
- pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)
- pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení
- schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro začátečníky
- znalost první pomoci
- znalost historie kickboxu
- znalost tréninku a rozvoje všech kondičních schopností

3.2.8 Zkouška na 1.Dan (černý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

- techniky prováděny na horní i střední pásmo
- semicontactní provedení technik backfist a punch
- veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
- techniky ve výskoku
- techniky loktů
- útočné i obranné adaptace a úpravy technik

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Hook kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick, Spinning hook kick

- techniky prováděny na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
- pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
- dvojkopy i vícenásobné kopy
- různé druhy podmetů
- techniky ve výskoku
- techniky kolen
- útočné i obranné adaptace a úpravy technik

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji, tzv. „Boxerská chůze“ (útočná i obranná) s prováděnými technikami rukou, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem, pohyb a útok v klinči, znalost rozdílů postojů pro polokontaktní a plnokontaktní disciplíny a pro disciplíny s a bez lowkicků

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma, obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, sražení,...), obrana proti front kicku a push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...), obrana proti roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...), obrana proti technikám paží hook a uppercut (kryt, úhyb, ducking,...), obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt), sidestep, obrana proti axe kicku a hook kicku, obrana proti podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, obrana a přebírání v klinči

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisárem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: - rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

- dýchání u technik
- dívání se v boji
- základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
- znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
- principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
- schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
- stínový boj
- sparring semicontact, lightcontact, k-1 rules
- znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
- schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
- zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
- základy pádů
- základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)
- pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)
- pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení
- schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro začátečníky
- schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro pokročilé kickboxery a závodníky
- znalost první pomoci
- znalost historie kickboxu
- znalost tréninku a rozvoje všech kondičních schopností
- znalost psychologické přípravy sportovce

3.3 Příprava na zkoušky

Příprava na zkoušky technické vyspělosti je složena jak z fyzických tak z mentálních aspektů a je samozřejmě činností dlouhodobou. Fyzická příprava lze, jak tvrdí Nonnemacher (2009), nejčastěji rozdělit na stínový box (techniky prováděné do vzduchu) a trénink s partnerem. Už při prvních trénincích kickboxu se sportovec učí jednotlivé základní techniky a tento děj je již součástí dlouhodobého tréninku technických dovedností a tím pádem i přípravy jedince na zkoušky technické vyspělosti. V počátcích se sportovec setkává a učí základní provedení technik, které po vysvětlení a ukázce trenéra nejčastěji nápodobou provádí. Tyto techniky si pomocí trenéra a jeho oprav zlepšuje a automatizuje. Později se dostává k použití technik na aparátech (boxerské pytle, lapy, makiwary, atp.) a v neposlední řadě k užití technik v bojových nácvicích a ve sportovním boji (sparingu) samotném. Zde už se kickboxer učí různé zápasové aplikace technik a některé z nich často dokonce vymýšlí či alespoň uzpůsobuje pro svůj styl boje a své dispozice. K vyšším stupňům technické vyspělosti neodmyslitelně patří nejen precizní znalost základních technik a následně jejich zápasových aplikací a různých alternativ, nýbrž i teoretické znalosti patřící k stěžejním faktorům určujících sportovní výkon v kickboxu. Patří mezi ně samozřejmě znalost historie a pravidel kickboxu, první pomoc, teorie sportovního tréninku, didaktika kickboxu, sportovní psychologie atp. U nejvyšších stupňů technické vyspělosti je bezpochyby počítáno s teorií převedené do praxe, čímž je myšlena aktivní účast na soutěžích, činnost rozhodčího, trenérská asistence, koučování atd. Výše jmenované aktivity mluví již samy za sebe o tom, že získávání stupňů technické vyspělosti je běh na dlouhou trať.

Samotná praktická příprava je u nižších stupňů technické vyspělosti realizována většinou v rámci normálních tréninkových jednotek. Častou nadstavbou bývají intenzivní technické semináře (také workshopy), většinou zařazované do období krátce před samotnými zkouškami. Tyto semináře bývají jednodenní i vícedenní a tréninkové jednotky jsou časově delší, intenzita tělesné zátěže je však mírná, právě z důvodu většího teoretického rozboru a nácviku technických prvků. Pro dosažení nižších stupňů technické vyspělosti je většinou tato příprava dostačující. Je nutné však podotknout individuální rozsah vnímání, schopností a tréninku jedinců, kdy je samozřejmě na

každém sportovci a trenérovi, jakou formu a intenzitu přípravy zvolí a jakou doopravdy objektivně potřebuje k dosažení vyššího technického stupně.

Příprava na vyšší stupně technické vyspělosti již je záležitostí komplexnější a vyžaduje nejen trénink samotných technických dovedností, nýbrž i některé praktické požadavky trenérské, rozhodcovské a jiné praxe. V první řadě je samozřejmou nezbytností právě trénink samotných technických dovedností, ať už v jejich základní formě nebo potom ve formě zápasových aplikací a různých úprav technik. Dále by se však adept na vyšší technický stupeň měl zapojit do praktických záležitostí souvisejících s kickboxem jako sportem, a to především do samotné soutěžní činnosti, rozhodování a trenérské činnosti. S tím je samozřejmě spojena nezbytná řada školení a vzdělávání souvisejících s danými disciplínami. V neposlední řadě by se měl adept snažit o co největší rozsah svých znalostí, schopností a dovedností, díky kterým může později uzrát v tzv. „mistra“ svého odvětví. K tomu mu jistě mohou dopomáhat semináře se zahraničními lektory, semináře a stáže v cizině, mezinárodní soutěžní účast, vzdělávání v trenérském oboru, navštěvování jiných škol i jiných bojových sportů a umění atp. Jak již bylo napsáno u přípravy na nižší stupně technické vyspělosti, samotná příprava adepta je velice individuální a nemůžeme pro všechny používat stejný metr. Z vlastní praxe mohu potvrdit a z historie obecně známé případy mluví za vše, že jsou známy jedinci vrcholové sportovní úrovně, kteří však nebyli schopni dosáhnout na nejvyšší stupně technické vyspělosti a naopak jedinci, kteří nikdy nedosáhli soutěžního vrcholu a nebyli ani rozhodcovsky ani trenérsky aktivní, jejich technické dovednosti však byly tak říkajíc mistrné. Tento nástin přípravy na stupně technické vyspělosti je proto třeba brát z širokého a obecného pohledu.

4 DISKUZE

Téma mé diplomové práce jsem vybral již při výběru své bakalářské práce jako její pokračování dle svého vlastního uvážení, po konzultaci se svými kolegy, přáteli a trenéry a zároveň po konzultaci s vedením Českého svazu fullcontactu, který tehdy zaštiťoval všechny sportovní disciplíny kickboxu a tehdejší bakalářská práce byla s původním záměrem tvořena právě pro tento svaz a jeho užití. Po vytvoření bakalářské práce uplynula dlouhá doba a organizační struktura kickboxu v ČR se poněkud změnila proto jsem tvorbu této diplomové práce konzultoval s vedením nově vzniknuvšího Českého svazu kickboxu, který tento koncept pravděpodobně využije v upravené verzi s mým svolením pro svou činnost. Tvorbu nového konceptu zkoušek na stupně technické vyspělosti jsme vybrali z důvodu absence aktuálního a použitelného zkouškového řádu v ČR a z důvodu narůstajících požadavků celosvětového dění kickboxu zkoušky technické vyspělosti mít zahrnuty ve svém národním programu.

V počátcích mé diplomové práce jsem narazil na problémy s nedostatkem podkladů k tomuto tématu, ať už v české či cizojazyčné literatuře. Tento problém jsem musel řešit hledáním podkladů v jiných bojových sportech a uměních. Dalším řešením pro mě byla častá konzultace se svými kolegy, kteří patří k české i celosvětové špičce kickboxu a to jak po soutěžní, tak po technické a metodické stránce. V neposlední řadě jsem čerpal ze svých vlastních zkušeností, založených nejen na aktivním praktikování a soutěžení v kickboxu a trenérské činnosti, ale také na účasti na spoustě seminářů, sledování výukových videí, návštěvy tréninků jiných bojových umění, konzultaci s praktikanty jiných stylů, atp.

Dalšími problémy se kterými jsem se setkával v průběhu tvorby této práce, a to především na seminářích, stážích a na samotných zkouškách technické vyspělosti, byla problematika tématu vrcholoví závodníci a jejich technická vyspělost základních technik. Většina vrcholových závodníků zaměřuje svoji přípravu pouze na soutěžní sféru své disciplíny a tím pádem i techniky používá a trénuje pouze v aplikované a upravené formě pro danou disciplínu. Tito vrcholoví závodníci si často v zaujetí jejich specializace přestávají uvědomovat rozsah a variabilitu technik od základního provedení, po zápasové provedení a po různé alternativy a úpravy pro jiné disciplíny.

U zkoušek na vyšší stupně technické vyspělosti pak také byla často vidět domněnka, že kvalitní závodník musí být automaticky i kvalitní trenér, což je samozřejmě obrovský omyl. Úspěchy a zkušenosti na soutěžním poli nemusí nutně znamenat i kvalitu předávání těchto zkušeností, k tomu samozřejmě potřebuje jedinec jisté nadání a hlavně vzdělání a zkušenosti samotné.

Přes všechny tyto problémy bylo tedy proto mou snahou vypracovat zkušební řád na stupně technické vyspělosti, založený na aktuálním dění kickboxu v ČR i ve světě, který bude moci být teoretickým podkladem jak pro zkušební komisaře, tak pro samotné zkoušené praktikanty kickboxu.

Tento řád jsem vypracoval se snahou o jistou logiku, strukturovanost a vhodnou metodiku, která bude dávat přirozený smysl každému, kdo tento řád použije. Jak je již napsáno v úvodu této práce, první koncept zkoušek na stupně technické vyspělosti užívaný v ČR není prakticky nikým používán a ani být používán nemůže. Je totiž napsán nesrozumitelně, metodicky nevhodně a rozsahově nedostatečně. To je zajisté dáno dobou, kdy byl tento řád napsán. V počátcích kickboxu u nás se o tomto tématu vědělo pramálo a základna kickboxu u nás byla samozřejmě mnohokrát menší a proto ani lepší řád nevyžadovala. Je možné, že byl dokonce psán pouze z jakési administrativní a organizační potřeby a nutnosti a o jeho použití se tehdy až tolik neuvažovalo. To však samozřejmě neomlouvá to, že nebyl již kolem 15ti let aktualizován či upraven.

Proto jej současní zkušební komisaři nepoužívají a zkoušky na stupně technické vyspělosti tvoří dle svého uvážení, které jistě není vždy nesprávné, avšak samotné praktikanty to staví do značně nevýhodné situace, protože prakticky nevědí, co mají čekat a co po nich budou daní komisaři požadovat. Druhý, aktualizovaný koncept zkoušek na stupně technické vyspělosti byl mnohem zdárnější, opíral se o zkušební řady mezinárodních organizací, byl obsáhlejší, strukturovanější a logičtější, nicméně byl k použití jen určitou dobu, nyní však není k dohledání a oficiální zkoušky pod Čsfu nejsou vyhlašovány.

Právě z těchto důvodů jsem vytvořil tuto práci, kterou jsem se snažil zhotovit logicky strukturovanou, přehlednou a výstižnou a především obsahově dostatečnou a úplnou.

Řád by neměl sloužit pouze jako strohý přehled požadavků, nýbrž i jako teoretický podklad, do kterého lze kdykoliv nahlédnout a měl by poskytovat teoretickou oporu a

základ vědomostí potřebných pro kickboxera, který chce dosáhnout na vyšší stupně technické vyspělosti.

Omezený rozsah práce už mi nedovolil rozebírat a popisovat dopodrobna jednotlivé techniky, ať už z hlediska biomechanického či praktického a stejně tak teoretickou část obohatit o kapitoly základů anatomie, fyziologie, sportovního tréninku, psychologie, a dalších důležitých oborů, které by jistě ve vědomostech bojovníka neměly chybět.

5 ZÁVĚR

Mým hlavním úkolem bylo nastudovat a zhodnotit staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR a vytvořit koncepci novou, aktuálnější a srozumitelnější. K tomuto účelu jsem si sehnal a prostudoval staré koncepce, přečetl zkušební řady jiných bojových umění, nastudoval potřebnou literaturu k vyhotovení teoretické části a hojně konzultoval současné trendy a potřeby kickboxu ve světě i u nás se svými kolegy a vše srovnával a hodnotil dle svých vědomostí a zkušeností, založených na dlouholetém vrcholovém praktikování kickboxu, ať už po sportovní či trenérské stránce a na studiích fakulty tělesné výchovy a sportu.

V práci jsem stručně zhodnotil staré koncepce zkoušek na stupně technické vyspělosti a vypracoval návrh koncepce nové. Tu jsem rozdělil na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje kapitoly a znalosti, potřebné ke zvládnutí zkoušek po 1.Dan. Náplň práce bohužel nemůže být všeobsahující, nelze se tedy opírat pouze o teoretické podklady této práce, je nutné zužitkování vlastních zkušeností a dostatečná praxe ve všech oborech kickboxu. V praktické části jsem už jasně rozepsal požadavky na jednotlivé stupně technické vyspělosti po 1.Dan, které jsem se snažil vytvořit v logické posloupnosti a postupně vzrůstajících požadavcích, jak teoretických, tak praktických, které by měl kickboxer zvládat. V závěru praktické části jsem nastínil obecnou přípravu kickboxera na stupně technické vyspělosti.

Na úplný závěr své práce bych chtěl poznamenat, že doufám v úspěšný rozvoj kickboxu u nás i ve světě a touto prací bych tomu chtěl přispět. Jsem přesvědčen o tom, že tato práce pomůže cvičencům i trenérům v jejich činnosti, a že jim napoví, jakým směrem se alespoň v technické oblasti tohoto sportu ubírat.

6 LITERATURA A ZDROJE

Knižní zdroje

1. BYDŽOVSKÝ, J. *První pomoc*. 2.vyd. Praha: Grada,2004.76 s.ISBN 80-247-0680-6.
2. DICK, F.W. *Sports training principles*. 4.vyd. London: AC Black Publishers Ltd., 2002. 369s. ISBN 0-7136-5865-7
- 3.DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 978-80-7033-928-2
4. DVORŠČÍK, P. *Psychologická příprava sportovce v kickboxu*. Praha, 2005. 101 s. Diplomová práce na Universitě Karlově, Fakultě tělesné výchovy a sportu na Katedře technických a úpolových sportů. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jan Venzara.
5. ELLIOT, B. *Training in sport*. 1.vyd. London: Wiley and Sons Ltd., 1998. 426 s. ISBN 0-471-98314-4
6. FLEGEL, M.J. *Sport first aid*, 3.vyd. Australia: Human Kinetics, 2004. 313 s. ISBN 0-7360-3786-1
7. FRABŠA, M. *Kickbox-Byli při tom*. Praha: ČSfu, 2001. 64 s.
8. HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže I.-Obecná část*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2006. 203 s. ISBN 80-7184-875-1
9. MIŇOVSKÝ, F. *Box*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 108 s. ISBN 80-247-0803-8
- 10.NONNEMACHER, K. *Jak dokonale zvládnout kickbox*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 143s. ISBN 978-80-247-2836-0
11. RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy* 2.vyd. Praha: Karolinum, 2004. 171 s. ISBN 80-7184-659-7
- 12.SVITEK, M. *Koncept nového zkušebního řádu na stupně technické vyspělosti v kickboxu do 2.Kyu*. Praha, 2009. 52 s. Diplomová práce na Universitě Karlově, Fakultě tělesné výchovy a sportu na Katedře technických a úpolových sportů. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jan Venzara.

Internetové zdroje

13. ČECHUROVÁ, L. *Kardiopulmonální resuscitace* [online]. c2006, [cit. 2009-03-17]. Dostupné z: <<http://www.prvni-pomoc.com/view.php?navezclanku=kardiopulmonalni-resuscitace&cisloclanku=2006120005>>.
14. ČECHUROVÁ, L. *Šokové stavy* [online]. c2005, [cit. 2009-03-17]. Dostupné z: <<http://www.prvni-pomoc.com/view.php?navezclanku=sokove-stavy&cisloclanku=2005110002>>.
15. HYNČICA, M. *Technické stupně v aikidu* [online]. c2006, [cit. 2009-03-12]. Dostupné z: <<http://www.gakujudojo.euweb.cz/index.php?clanek=4&PHPSESSID=29d8550775a22489df421082dc06e976>>.
16. POSPÍŠIL, J. *Stabilizovaná poloha* [online]. c2007, [cit. 2009-03-17]. Dostupné z: <<http://www.prvni-pomoc.com/view.php?navezclanku=stabilizovana-poloha&cisloclanku=2007080007>>.
17. ZACH, P. *Krvácení z nosu* [online]. c2006, [cit. 2009-03-17]. Dostupné z: <<http://www.prvni-pomoc.com/view.php?cisloclanku=2006040003>>.
18. *Grading programme for kickboxing – w.a.k.o.* [online]. c2003, [cit. 2009-03-13]. Dostupné z: <<http://www.wakoweb.com/Pdf/49.pdf>> .
19. *Plány pro tréninky a zkoušky – Český svaz Taekwondo ITF* [online]. c2007, Dostupné z: <<http://technicke.taekwondo.cz/plany.pdf>> .
20. *Technická osnova kyokushinkaikan honbu* [online]. c2005, Dostupné z: <<http://www.karatekyokushin.estranky.cz/stranka/zkusebni-rad-karate-kyokushin>> .
21. *Český svaz fullcontactu* [online]. c2010, Dostupné z: <<http://www.csfu.cz>> .

7 SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
cm	centimetrů
ČSK	Český svaz kickboxu
ČSFu	Český svaz fullcontactu a jiných bojových umění
ČR	Česká republika
KO	knock out
KPCR	kardiopulmocerebrální resuscitace
min	minut
např.	například
RSC	referee stop contest
tzv.	tak zvaný
USA	United States of America (Spojené státy americké)

8 PŘÍLOHY

Příloha č.1

Ukázka zkoušky na 7.kyu ze starého konceptu zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR (používaný do roku 2009) – zdroj Čsfu

Zkouška na 7 KYU (žlutý pás)

V POSTOJI

- Jab
- Punch
- Backfist (přední ruka)

POHYB V POSTOJÍCH

- Jab
- Punch

KLOUZ. POHYB (vpřed)

- Backfist (přední ruka)

V POSTOJI

- Front Kick
- Side Kick
- back Kick

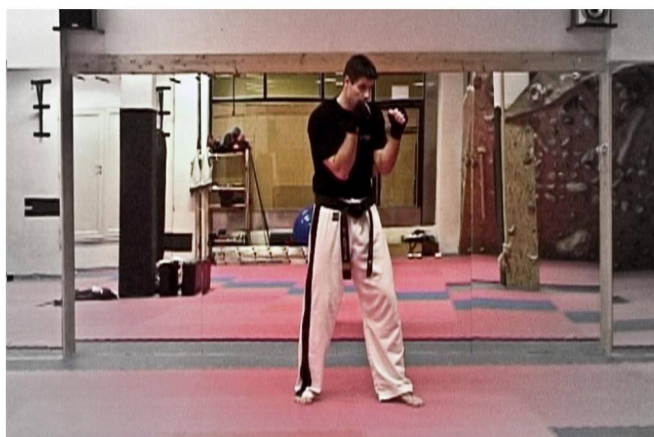
POHYB V POSTOJÍCH

- Front Kick (zadní noha)
- Roundhouse Kick (zadní noha)

KOMBINACE

- (klouz. pohyb vpřed)
- 2 x úder rukou
- Front Kick
- Jab
- Roundhouse Kick (zadní noha)
- Punch

Příloha č.2
Fotografická ukázka techniky „Jab“



Pozice 1.



Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.

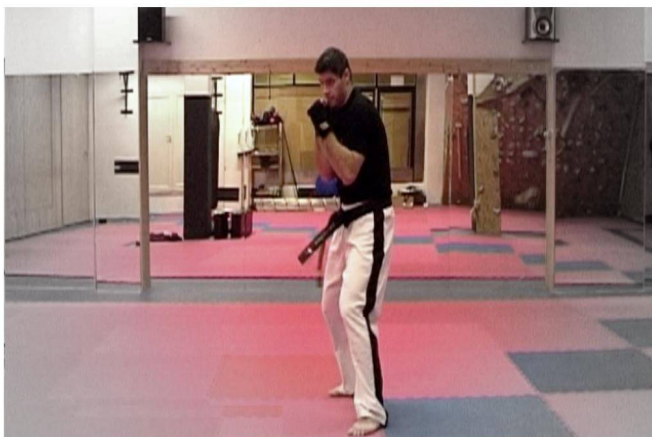


Pozice 5.

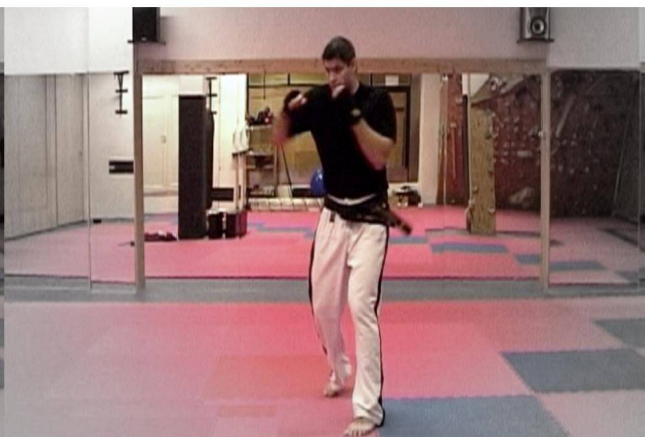


Pozice 6.

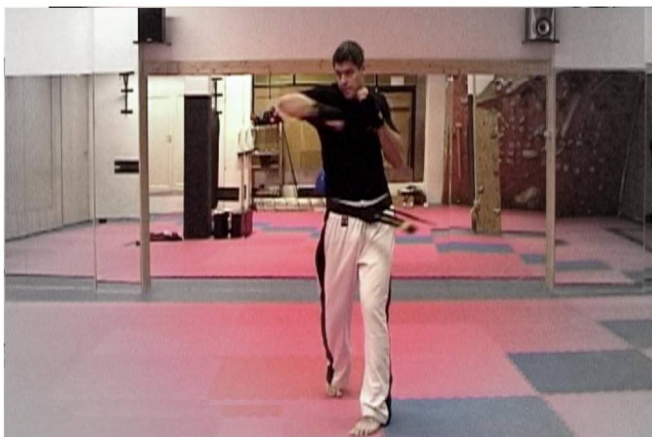
Příloha č.3
Fotografická ukázka techniky „Hook“



Pozice 1.



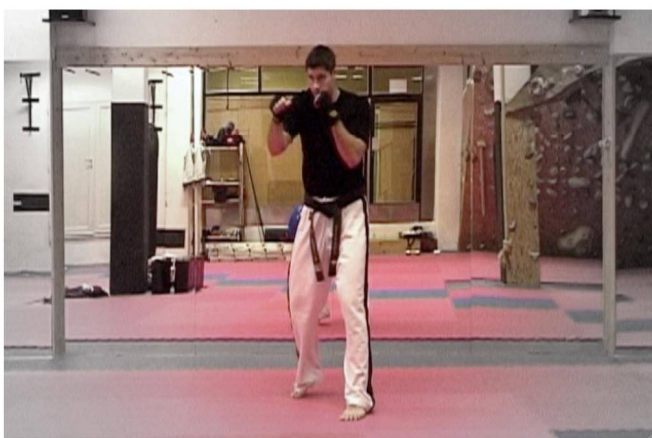
Pozice 2.



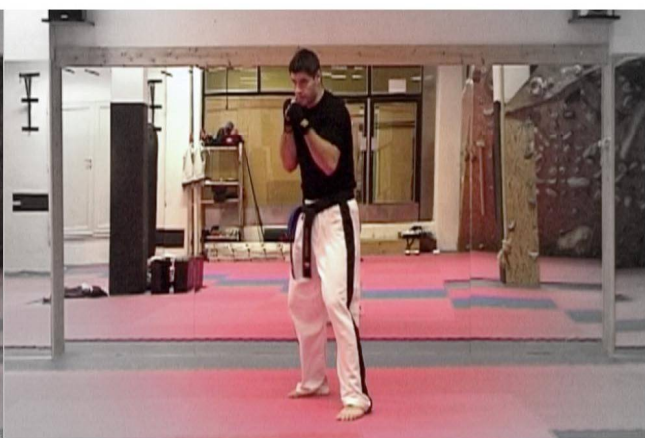
Pozice 3.



Pozice 4.

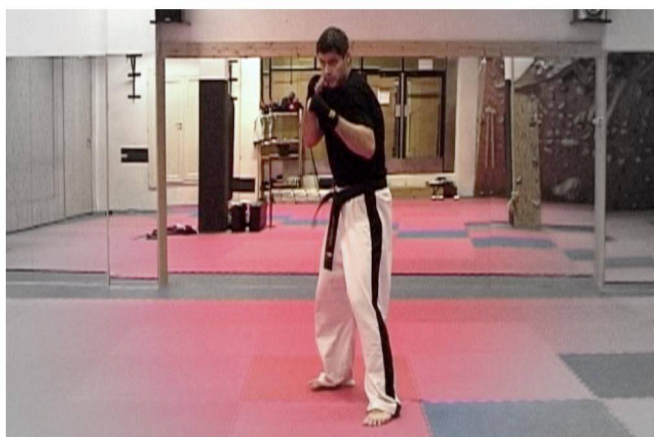


Pozice 5.



Pozice 6.

Příloha č.4
Fotografická ukázka techniky „Uppercut“



Pozice 1.



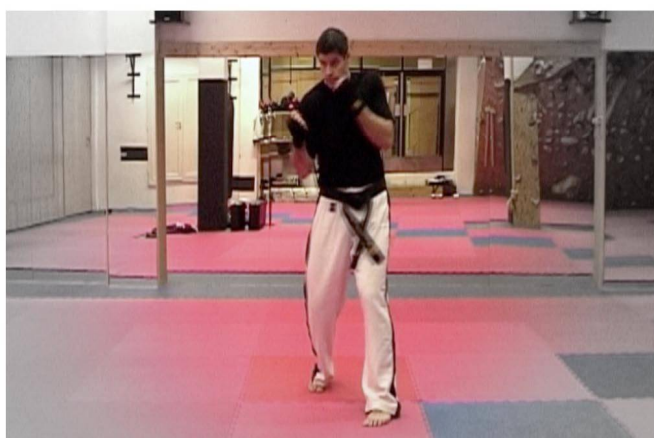
Pozice 2.



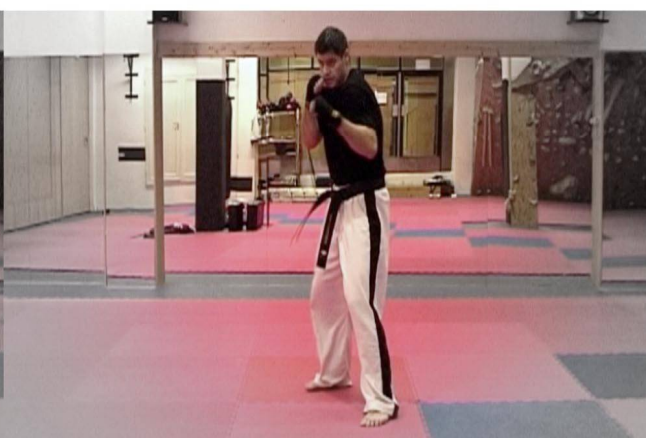
Pozice 3.



Pozice 4.

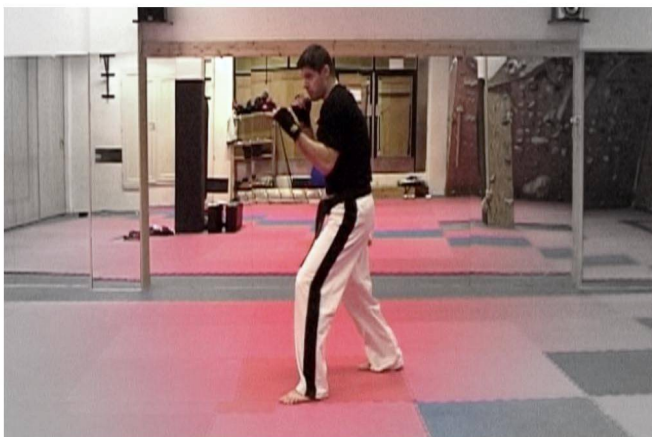


Pozice 5.

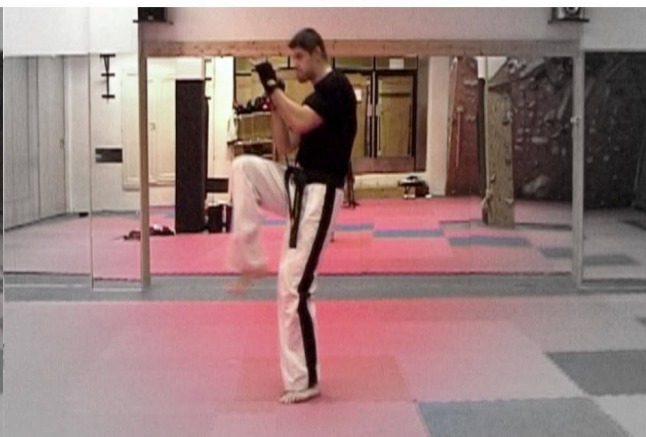


Pozice 6.

Příloha č.5
Fotografická ukázka techniky „Front kick“



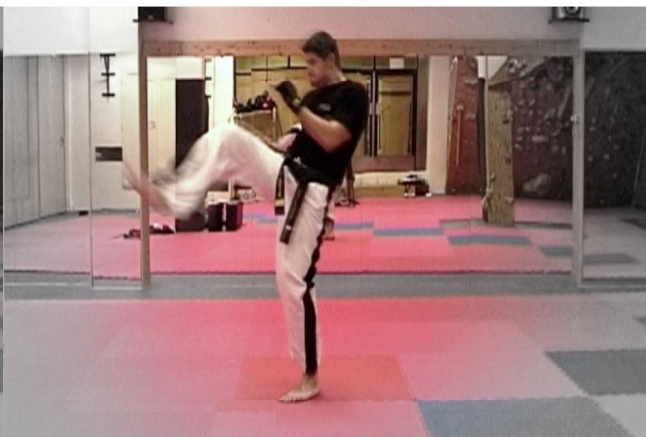
Pozice 1.



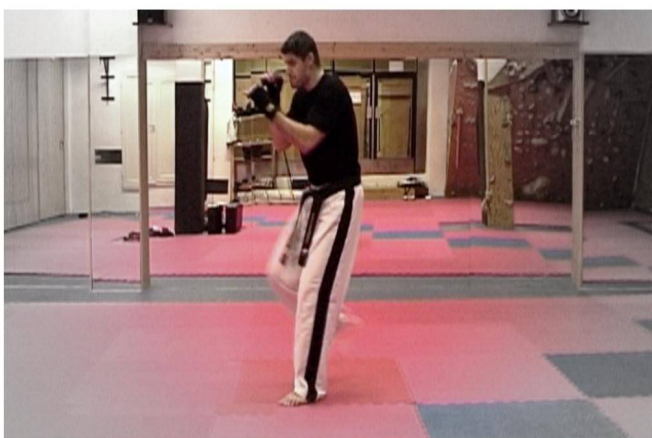
Pozice 2.



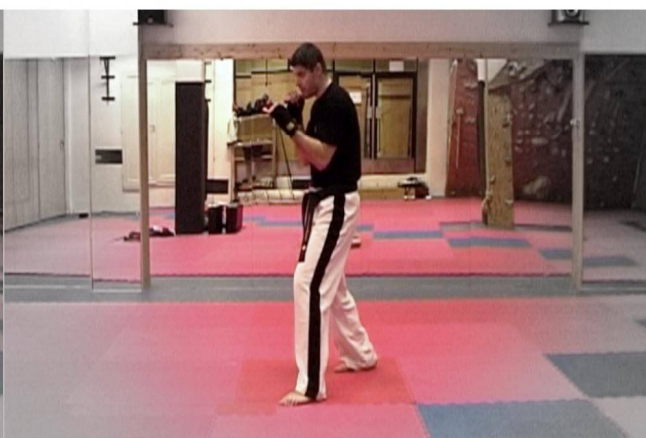
Pozice 3.



Pozice 4.



Pozice 5.



Pozice 6.

Příloha č.6
Fotografická ukázka techniky „Roundhouse kick“



Pozice 1.

Pozice 2.



Pozice 3.

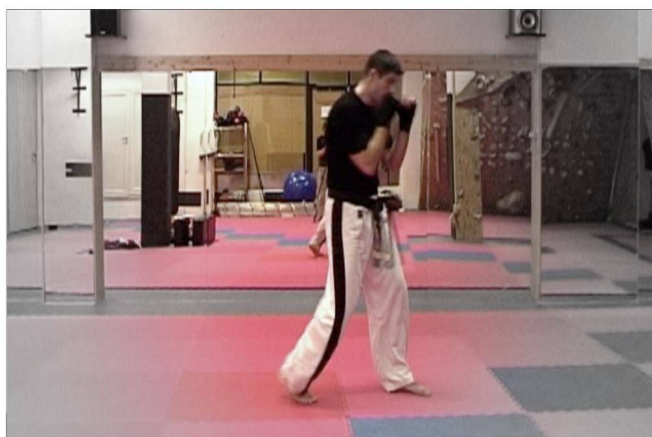
Pozice 4.



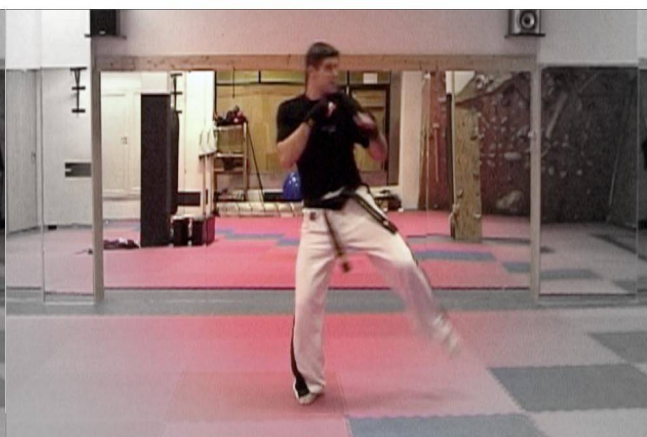
Pozice 5.

Pozice 6.

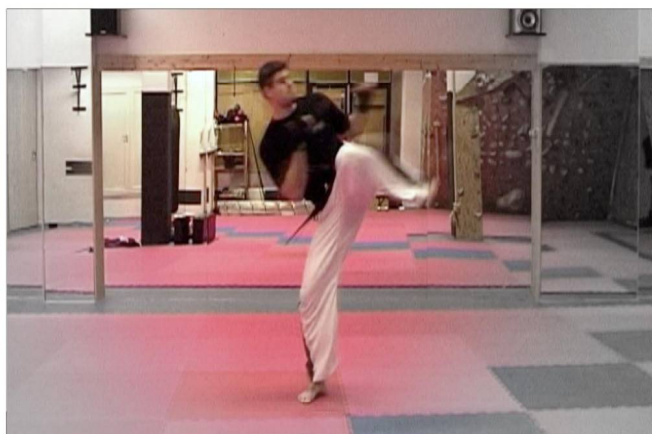
Příloha č.7
Fotografická ukázka techniky „Side kick“



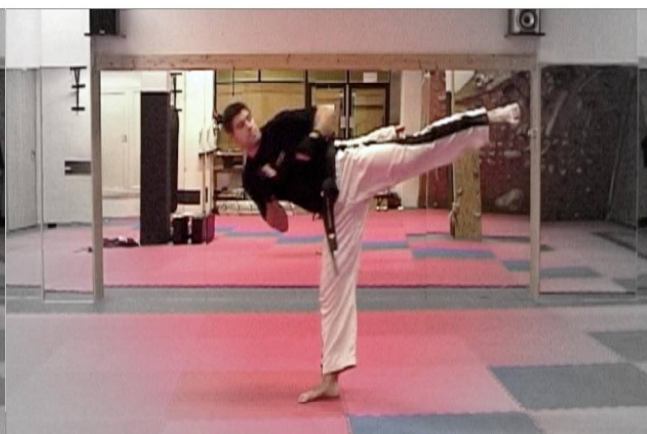
Pozice 1.



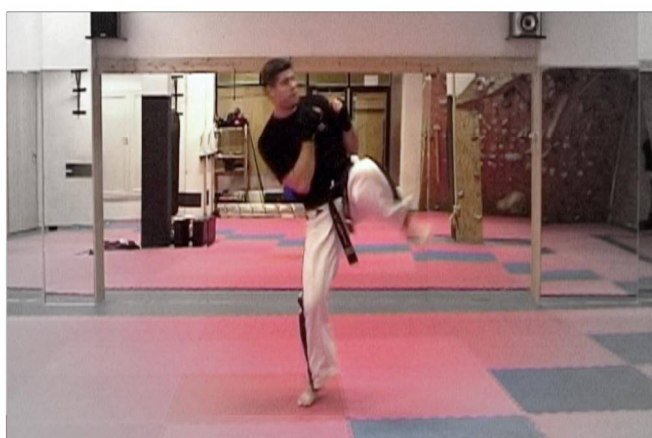
Pozice 2.



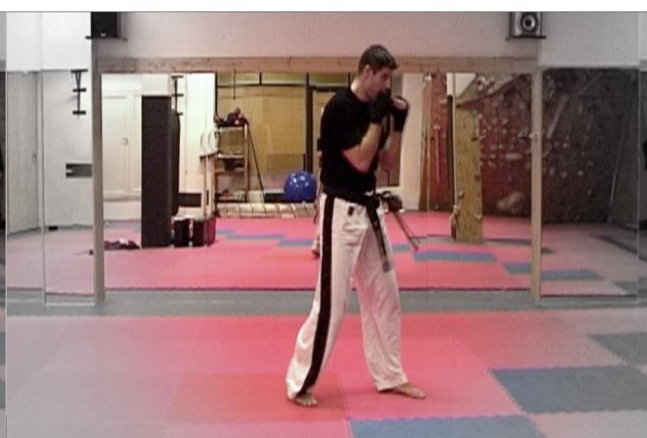
Pozice 3.



Pozice 4.

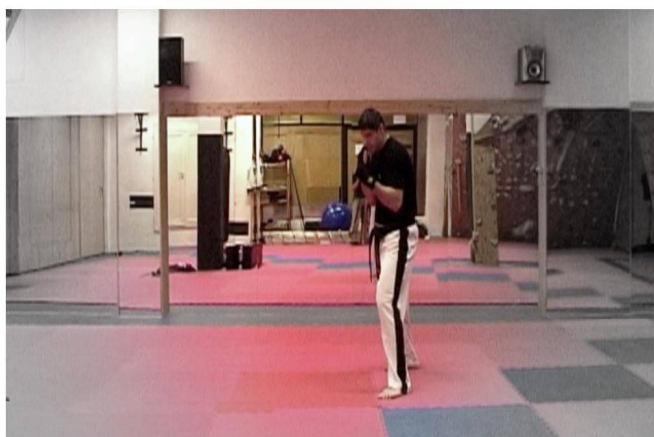


Pozice 5.

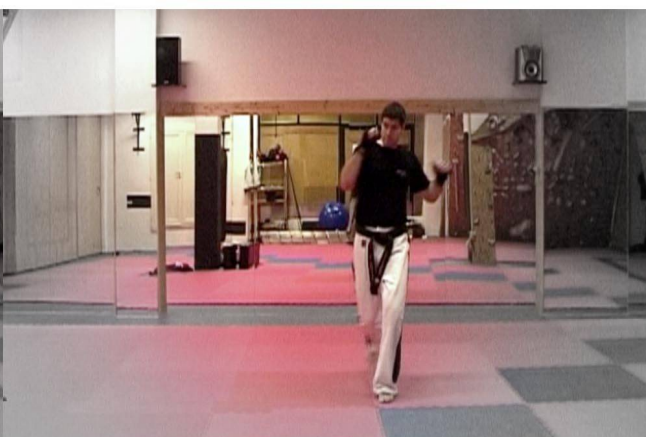


Pozice 6.

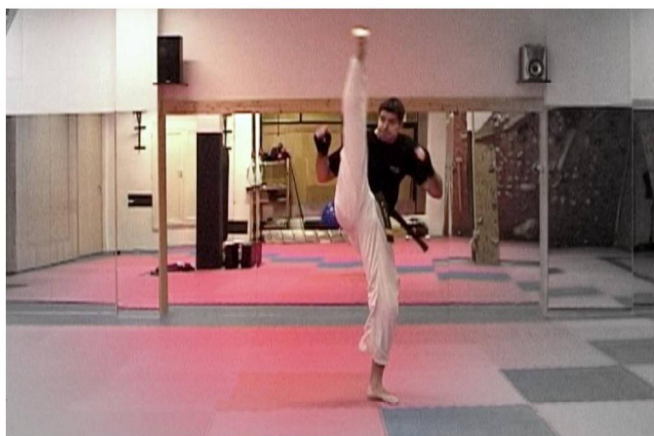
Příloha č.8
Fotografická ukázka techniky „Axe kick“



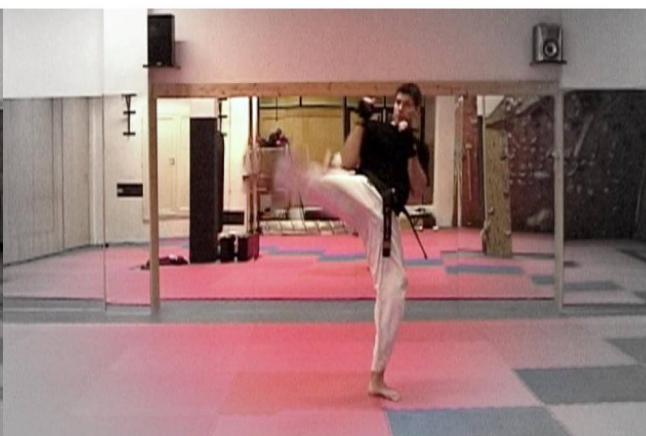
Pozice 1.



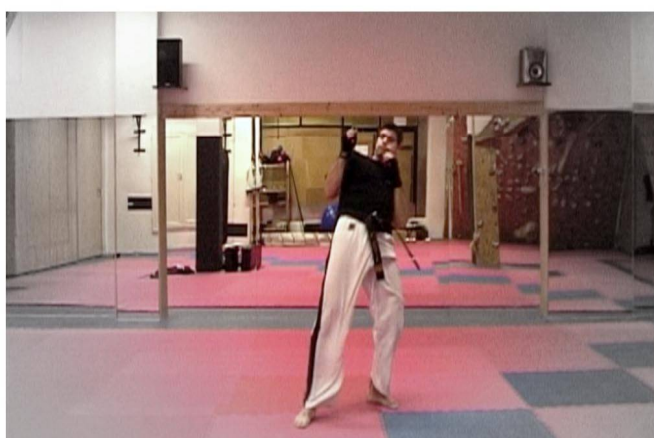
Pozice 2.



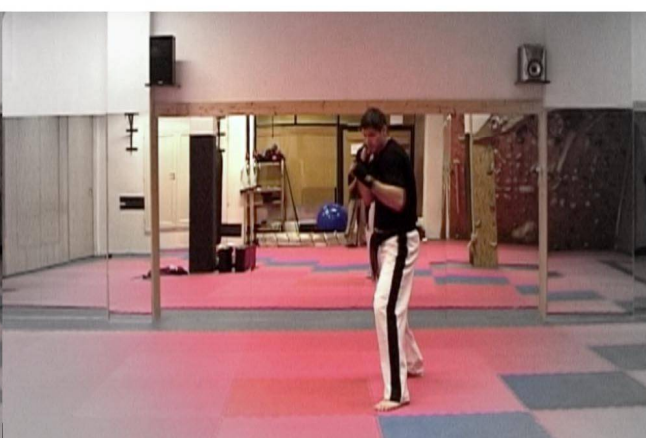
Pozice 3.



Pozice 4.

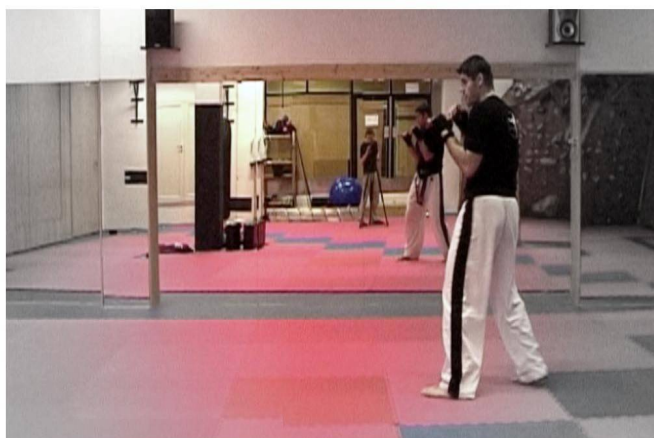


Pozice 5.

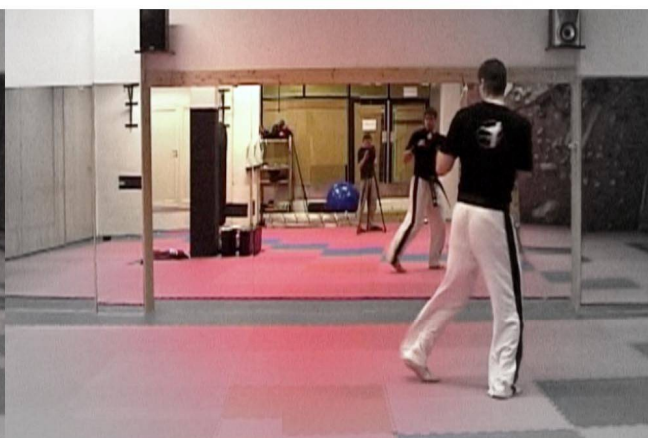


Pozice 6.

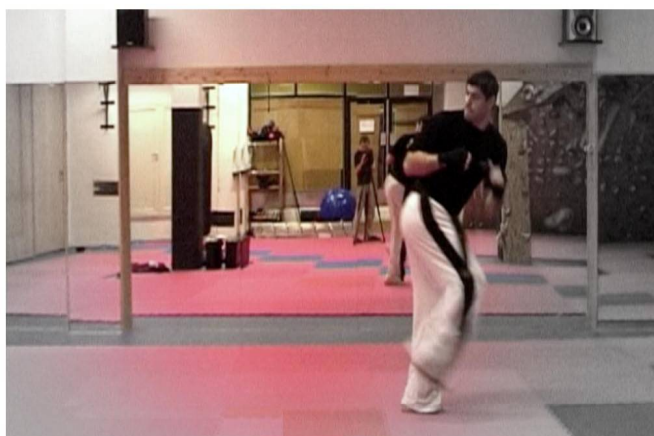
Příloha č.9
Fotografická ukázka techniky „Spinning back kick“



Pozice 1.



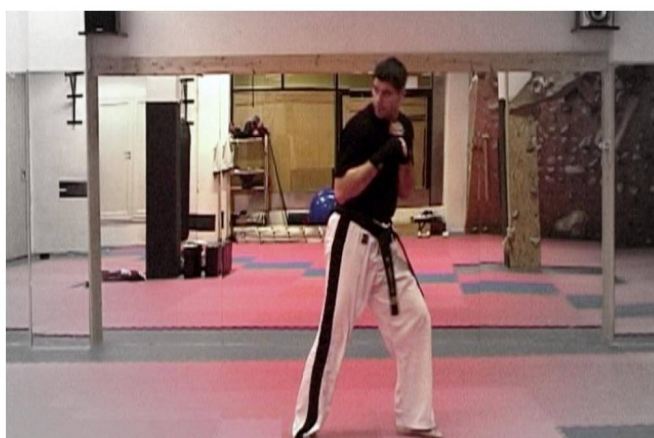
Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.



Pozice 5.

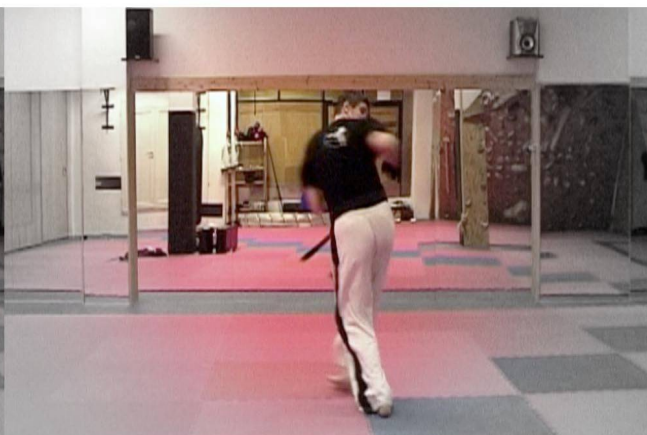


Pozice 6.

Příloha č.10
Fotografická ukázka techniky „Spinning hook kick“



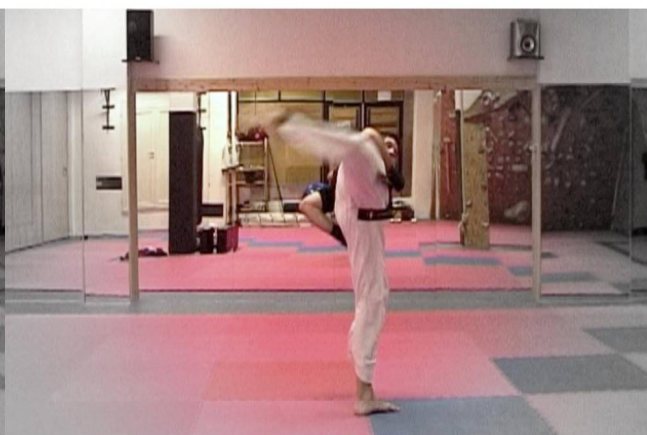
Pozice 1.



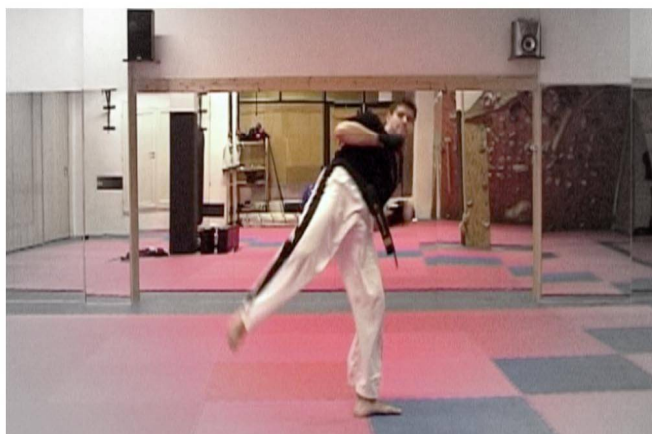
Pozice 2.



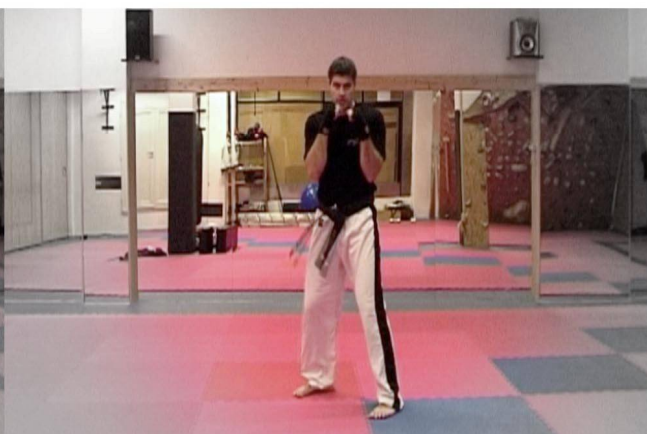
Pozice 3.



Pozice 4.



Pozice 5.



Pozice 6.