

**Univerzita Karlova v Praze,
Pedagogická fakulta**

Bakalářská práce

Praha 2013

Jan Růžek

Univerzita Karlova v Praze,

Pedagogická fakulta

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**Taktická příprava v bojových sportech
Sambo, Combat Sambo a Grappling**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Zpracoval:

Jan Růžek

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Taktická příprava v bojových sportech Sambo, Combat Sambo a Grappling vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury.

V Praze 10. března 2013

Jan Růžek

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D., za odborné vedení, jeho vstřícnou pomoc, cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce. Rovněž bych chtěl poděkovat trenérům, Lukáši Blažkovi a Tomáši Čerychovi (mistrům světa v combat sambo z roku 2005) za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

Abstrakt

Bakalářská práce zjišťuje, zda se v současné době liší taktická příprava v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling na území České republiky. V teoretické části popisuje historii bojových umění a aktuální pravidla pro konání zápasů sestavená mezinárodními organizacemi. Dále je zde uveden obecný příkladový trénink pro taktickou přípravu. Výzkumná část práce je založena na rozhovorech s trenéry a na osobních zkušenostech. Výsledky ukazují, že se taktická příprava podstatným způsobem neliší, odlišuje se pouze v jednotlivostech dle osobnosti trenéra. Do budoucna lze předpokládat, že se s rostoucí oblibou těchto sportovních disciplín bude rozvíjet i metodika tréninku a nácviků techniky.

Klíčová slova:

Taktická příprava, Sambo, Combat Sambo, Grappling

Abstract

The thesis finds differences in tactical training in sambo, combat sambo and grappling in the Czech Republic. In theoretical part the thesis describes history of martial arts and the current rules of the games prepared by international organizations. There is also the general example for tactical training. The research is based on interviews with coaches and personal experiences. The results show that the tactical preparation is not significantly different, only in details by coach's personality. In the future it can be expected that with the growing popularity of these sports will develop training methods and training techniques.

Key Words:

Tactical training, Sambo, Combat Sambo, Grappling

OBSAH

1. Úvod	7
2. Problém a cíl práce	8
2. 1 Problém práce	8
2. 2 Cíl práce	8
3. Historie bojových umění do současnosti	9
4. Sambo	11
4. 1 Charakteristika sambo	11
4. 2 Pravidla sambo	12
4. 3 Rozdělení do skupin dle věku a dle váhové kategorie	13
4. 4 Hodnocení techniky a ukončení zápasu	14
4. 5 Zakázané techniky	15
5. Combat Sambo	16
5. 1 Charakteristika combat sambo	16
5. 2 Hodnocení techniky a ukončení zápasu	17
5. 3 Legální (povolené) techniky	18
5. 4 Zakázané techniky	19
6. Grappling	21
6. 1 Charakteristika grapplingu	21
6. 2 Pravidla grapplingu	22
6. 3 Hodnocení techniky a ukončení zápasu	22
6. 4 Rozdělení dle věku a váhové kategorie	23
6. 5 Zakázané techniky	24
7. Základní bojové pozice a techniky, jejich nácvik a názvosloví	25
8. Struktura tréninku	30
9. Vytrvalostně silový trénink na základě vlastních zkušeností	44
10. Hypotéza	50
11. Metody a postup práce	51
12. Výzkumná část	52
12.1 Výzkumný vzorek	52
12.2 Analýza a interpretace rozhovorů s trenéry	59

13. Diskuze	60
14. Závěr	63
15. Seznam použité literatury	65
16. Seznam příloh	67

1. ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je taktická příprava v bojových sportech Sambo, Combat Sambo a Grappling.

Toto téma jsem si zvolil proto, neboť k němu mám úzký vztah. V dětství jsem se věnoval judu a karate a nyní se sám aktivně věnuji grapplingu, sambu a MMA. Jsem členem klubu MMA Poděbrady, se kterým se účastním soutěží v ČR. Jsem tudíž v kontaktu s trenéry i zápasníky obdobných sportovních klubů. V rámci společných tréninků mezi oddíly se zdokonalujeme v technice zápasu. Zdokonalování techniky musí samozřejmě předcházet taktická příprava. Každý trenér má svůj individuální přístup a snaží se koncipovat nejideálnější tréninky. Zpětnou vazbu jim samozřejmě poskytují hlavně konkrétní výsledky jednotlivců ze závodů. Zajímalo mě proto, jestli je skladba taktické přípravy v oddílech totožná, nebo se liší.

Postupoval jsem podle kvalitativních metod (rozhovor, pozorování, sběr dat z literárních zdrojů zabývajících se danou problematikou).

Z hlediska domácích pramenů k danému tématu zde existuje literatura povšechného charakteru. I když se jedná se o celosvětově velmi oblíbené sporty tradicí, v České republice stoupá jejich obliba teprve v posledních letech. Průkopnickou prací je proto diplomová práce Richarda Andrše, který působí jako trenér ve Hummer Fitness Club Praha, je kondičním trenérem FTVS UK a svou práci opřel zejména o praktické zkušenosti z pobytu v USA.

Práci jsem rozdělil do 16 kapitol. Po stanovení problému a cíle práce se v úvodní kapitole se zabývám historií bojových umění obecně od počátku až do současnosti. Následující kapitoly věnují se historii a pravidlům samba, combat samba a grapplingu včetně zakázaných technik, rozdělení do váhových a věkových kategorií dle mezinárodně uznávaných pravidel. Je nutné poznamenat, že se jedná o oficiální standardy, které mohou být v rámci jednotlivých soutěží upraveny dle pořadatelů. Další kapitola se věnuje konkrétním technikám pro boj v postoji i na zemi. Následuje příkladový trénink pro taktickou přípravu včetně vlastních zkušeností v provádění tréninku. Důležitou částí mé práce je výzkumná část, kde vyhodnocuji anketu provedenou mezi trenéry několika sportovních oddílů.

2. Problém a cíl práce

2. 1 Cíl práce

Cílem práce je popis taktické přípravy v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling a porovnání taktické přípravy v jednotlivých oddílech, popř. zjištění společných znaků.

2. 2 Problém práce

Problémem práce je, zda taktická příprava ve výše uvedených sportech stejná nebo rozdílná, z čeho shoda anebo rozdílnosti vyplývají.

3. Historie bojových umění do současnosti

Potřeba člověka bránit se útoku jiného, často ozbrojeného člověka vedla k vytvoření různých sebeobránných technik, které se neustále zdokonalovaly. Například ze starověkého Řecka pochází zápas (dnes znám jako řecko-římský zápas), box a kombinace zápasu s boxem nazývaná pankration, kdy souboj končil až v okamžiku, kdy jeden ze zápasníků nebyl schopen bojovat dále nebo boj vzdal.

Ve středověku byl v Evropě oblíben šerm mečem. V některých zemích se i po vyražení meče z ruky bojovalo dále na zemi bez zbraně holýma rukama. Různé bojové techniky byly zachyceny i v písemné podobě. První knihy o sebeobraně se v Evropě objevují v 16. století (Německo, Holandsko).

Nejdokonalejší a nejucelenější bojové systémy vznikly v Asii. Byly vždy spojeny s místními filozofickými směry, zejména s buddhismem v Indii. Za základ všech systémů bojového umění je nejčastěji považován systém dechových a pohybových cviků z čínského kláštera Šaolin-Si. Pro souhrnný název čínských bojových umění se vžil název kung – fu (Pavelka, 2012).

Bojové sporty jsou dnes velmi moderní záležitostí hlavně díky filmovému průmyslu. Kdo by neznal herce/bojovníky jako je Bruce Lee (Jett-Kune do), Bolo Yeung (kung-fu), Jackie Chan, Jet Li (wu-šu), Chuck Norris (taikwondo, džudo, karate), Steven Seagal (karate, aikidó), Jean-Claude van Damme (karate), Dolph Lundgren (karate), Don „The Dragon“ Wilson (kickbox). Tito herci a zároveň praktici bojových umění si otevřeli množství veřejných škol a dále popularizují tento druh sportu.

Z hlediska terminologie můžeme bojové sporty rozdělit dle použité techniky a zbraní. Rozlišujeme dva typy bojových umění. Boj beze zbraně (sambo, karate, taekwondo) a boje se zbraní (aikido, šerm, některé formy kung-fu), kdy se však jedná o zbraně tradiční (meč, kopí, tyč), nikoliv střelné (Pavelka, 2012). Bojová umění se od sebe liší různým důrazem na jednotlivé složky boje (úder, kopy, užití zbraní, taktika).

Důležitou součástí jednotlivých systémů bývá kromě fyzické přípravy, příprava duševní – dechová cvičení, meditace, případně spojení s nějakým náboženstvím.

Ovládnutí bojového umění může mít v sobě i terapeutický účinek, protože rozptyluje psychické a fyzické napětí. Příklady řady mistrů bojových umění (např. Kanó, Funakoši,

Čchö Chiny Chi a jiní), kteří byli v dětství velmi slabí a nemocní, dokazují, že cvičení může být prostředkem ke zlepšení zdraví (Fojtík, 1999).

Nejoblíbenějším druhem zápasů jsou dnes tzv. ultimátní zápasy a smíšená bojová umění Mixed Martial Arts (MMA). Jedná se o syntézu boxu, karate, juda, zápasu, samby a jiu-jitsu tak, aby byli zápasníci připraveni na boj v postoji, i na zemi. Od roku 1993 se pořádají profesionální soutěže v MMA jako je UFC (Ultimate Fighting Championship), Strikeforce a další, které jsou divácky žádané a populární. Bojuje se ve speciálně upravené osmihranné zápasnické kleci a pravidla jsou uzpůsobena širokému spektru bojovníků. Uplatňují se zde boxeři, karatisté, bojovníci brazilského jiu – jitsu, judisté, zápasníci apod. Za dobu existence MMA se vyvinuly četné bojové strategie a tréninkové metody, pomáhající připravit sportovce na vrcholnou prověrku fyzických schopností a dovedností během zápasu.

4. Sambo

4. 1 Charakteristika sambo

Sambo - v ruštině samozaščita bez oružija, tj. sebeobrana beze zbraně, je bojový systém, který vznikl na území bývalého Sovětského svazu.

První zmínky o této bojové technice se datují do středověku, do období Kyjevské Rusi. V 19. století dochází k pokusům popsat jednotlivé národní styly, jako byly Cidoban v Gruzii, Kuraš v Uzbekistánu, Gauštan v Tádžikistánu, Guleš v Ázerbajdžánu a jiné. Na přelomu 19. a 20. století se jako první pokusil ruský profesor Ošenko spojit ruské techniky s asijskými styly do jednoho sportovního stylu. Procestoval země Sovětského svazu, Japonsko, Čínu a Koreu. Za tvůrce ruského samba jsou považováni Viktor A. Spiridonov, který ve 20. letech 20. století představoval jednoho z největších mistrů jiu-jitsu v Rusku. Dále pak Vasili S. Oščepkov, který byl jedním z prvních cizinců, kteří se učili judo přímo v Japonsku (následně byl prohlášen za japonského špiona a v roce 1937 zemřel ve vězení), N. I. Golkovski a I. V. Vasiliev, zástupci generace zakladatelů sportovního klubu Dynamo (založen 1923), kteří se zasloužili o rozvoj bojového umění sambo u armády a policie. V roce 1938 bylo sambo Všesvazovou sportovní komisí SSSR uznáno oficiálně jako sport (Levský, 1958). Během druhé světové války používali tento systém sebeobrany hlavně sovětsští výsadkáři a byl součástí vojenského výcviku vojáků. Název sambo se začal používat až po druhé světové válce v souvislosti s jeho využíváním policií, státní bezpečností, ale také sportovci.

Od 60. let 20. století se sambo dělí do třech skupin, a to na sportovní sambo, combat sambo, sebeobrana sambo (Pavelka, 2012).

Sportovní sambo je podobné modernímu judu, ale souboj trvá 5 minut a je rozdělen na 6 žákovských a 5 mistrovských stupňů. Dalším rozdílem je oblečení. Bojovníci jsou oblečeni do krátkých kalhot a kazajky, červené a modré barvy, přepásané páskem.

„Sebeobrana sambo“ byla rozvinuta po II. světové válce, kdy bylo nutností přetvořit účinné a zároveň nebezpečné armádní techniky do podoby, která by byla vhodná pro civilní sebeobranu.

V roce 1966 přijala Mezinárodní federace amatérských zápasníků (FILA) sambo jako třetí mezinárodní úpolovou disciplínu. První mistrovství světa se pak konalo v roce

1973 v Teheránu a v roce 1980 bylo pak sambo předvedeno jako ukázkový sport na Letních olympijských hrách v Moskvě. Zatím však není olympijským sportem. Znovu by mělo být představeno na olympijských hrách v roce 2016, aby následně, v roce 2020, mohlo být bojováno o olympijské zlato i v této sportovní disciplíně. V České republice existuje také organizace Český svaz sambo, která je členem FIAS. (<http://www.sambo.com/>)

4. 2 Pravidla sambo

Soutěže se řídí platnými předpisy mezinárodní organizace FIAS navržené na mezinárodním kongresu v Sofii v listopadu 2006 (<http://www.sambo.com/regulations.html>).

Oblečení: kazajka přepásaná pásem, krátké kalhoty, boty

Muži mohou mít nekovový chránič genitálií a ostatní ochranné pomůcky. Ženy podprsenku a body až ke krku.

Triko má být červené nebo modré barvy. Boty musí mít měkkou podrážku s vnitřním uzavíráním.

Trvání zápasu:	senioři a junioři muži	5 min
	muži na d 60 let	4 min
	senioři a junioři ženy	4 min

Zápasy se konají v prostoru 11 x 11 až 14 x 14m, přičemž se bojuje kruhu 6 - 9 metrů v průměru. Žíněnka může být šestiúhelníková nebo čtvercová. Zahájení zápasu probíhá uvnitř středové, bíle vyznačené kružnice, která má průměr jeden metr. Ochranný prostor, nacházející se kolem zápasíště, označený modrou barvou, má povrch měkký, aby se předešlo zranění.

Samotné zápasy obvykle trvají 5 minut a na jejich průběh dohlíží ústřední rozhodčí (judge), rozhodčí na žíněnce (referee) a „předseda žíněny“ (mat chairman).

4. 3 Rozdělení do skupin dle věku a váhové kategorie

Zápasníci se rozdělují do kategorií dle věku:

Skupiny	muži	ženy
mladší žáci	11 – 12 let	11 – 12 let
starší žáci	13 – 14 let	13 – 14 let
Dorostenci	15 – 16 let	15 – 16 let
Junioři	17 – 18 let	17 – 18 let
mládež	19 – 20 let	19 – 20 let
Senioři	19 a starší	19 let a starší
veteráni 35-39, 40-44,	45-49, 50-54, 55-59,	60 a starší

Zápasníci se rozdělují do kategorií dle váhy:

mladší a starší žactvo		kadeti		junioři		mládež		senioři		veteráni
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	muži	ženy	muži
30	26	40	32	48	40	48	44	–	–	-
32	28	42	34	52	44	52	48	52	48	-
35	30	45	36	56	48	57	52	57	52	-
38	32	48	38	60	52	62	56	62	56	62
41	34	51	40	65	56	68	60	68	60	68
45	36	55	42	70	60	82	64	74	64	74
49	38	59	45	75	65	90	68	82	68	82
53	41	63	48	81	70	100	72	90	72	90
57	45	68	51	87	+75	+100	80	100	80	100
62	49	73	55	+87			+80	+100	+80	+100
67	53	78	59							
+67	+53	+78	+59							

4. 4 Hodnocení techniky a ukončení zápasu

č.	výsledky zápasu	body	
		vítěz	poražený
1.	přímé vítězství (před uplynutím stanovené doby zápasu!)		
	a) hodem	4	0
	b) pákou	4	0
	c) bodovou převahou	4	0
	(12 bodů a větší rozdíl)		
	d) v zápase nelze pokračovat (nenastoupení k zápasu, zranění, překročení časového limitu pro ošetření);	4	0
	e) diskvalifikace soupeře pro porušení pravidel	4	0
2.	vítězství na body – jasná technická převaha		
	(zisk 8-11 bodů)		
	- poražený získal body za techniku	3,5	0,5
	- poražený nemá body za techniku	3,5	0
3.	vítězství na body		
	(zisk 1-7 bodů)		
	- poražený získal body za techniku	3	1
	- poražený nemá body za techniku	3	0
4.	vítězství „na techniku“		
	a) při stejném počtu bodů a absenci hodnocení ze skupiny „A“ :		
	- počtem bodů za techniku;		
	- poražený získal body za techniku;	3	1
	- poražený nemá body za techniku;	3	0
	b) při stejném počtu a hodnocení ze skupiny „A“ :		
	- počtem „A“	3	1 nebo 0
	- kvalita technických bodů;	3	1
	- poslední hodnocenou technikou;	3	1 nebo 0
	c) pouze hodnocením „A“ :		
	- počtem „A“	2	0
	- poslední technikou „A“.	2	0
5.	vítězství po varování		
	(při absenci technických bodů a hodnocení „A“ a stejným počtem varování):		
	- posledním hodnocením uděleným protivníkovi	2	0
6.	diskvalifikace soupeře za pasivitu		
	(před uplynutím stanovené doby zápasu!):	4	0
7.	diskvalifikace obou zápasníků pro pasivitu nebo kvůli porušení pravidel (před stanovenou dobou zápasu!)	0	0

Zápas končí (viz tabulka výše):

- a) přímým vítězstvím;
- b) technickou převahou;
- c) na body;
- d) na techniku při stejném počtu bodů;
- e) diskvalifikací;
- f) pasivitou

4. 5 Zakázané techniky

- hod na hlavu, bolestivé hody „knot“, „lever“, dopad plnou vahou na soupeřovo tělo po hodu
- škracení, mačkání úst a nosu – bránění dýchání
- škrábání, kousání
- páky na páteř, mačkání krku, tlak na hlavu nohou nebo rukou nebo tlačení hlavy do žíněny, stoupání na soupeře
- opírat se rukou, nohou, hlavou do tváře soupeře
- údery loktem nebo kolenem
- lámání prstů
- přímá páka na loket
- kroucení chodidel,
- páka na koleno, přetáčení chodidla do nepřirozeného úhlu
- páky v pozici ve stoje
- šhubání
- úchop za kraťasy nebo rukávy zevnitř
- držení se konce žíněny
- vyhrnovat si rukávy apod.

5. Combat sambo

5.1 Charakteristika combat sambo

Combat sambo neboli bojové sambo vychází samozřejmě ze základních technik sportovního samba, ale odlišuje se od něho zejména používáním úderové techniky rukou i nohou a pák v postoji i na zemi. Moderní bojové sambo zahrnuje prvky: juda, jiu-jitsu, boxu, karate i ostatních bojových sportů. Celkově je do systému zahrnuto více než 52 bojových stylů. Výraznou odlišností od sportovního samba je obrana proti úderům nožem, pálkou, těžkým předmětem a také obrana proti napadení pistolí. Technika bojového samba se osvědčila v reálných bojových situacích a dle mnohých nebyl dodnes vytvořen žádný lepší systém přípravy pro bezpečnostní složky.

(<http://sambo-sport.ru/wps/>)

Tento druh samba začaly první používat sovětské speciální jednotky tzv. specnaz. Poté se combat sambo začalo rozšiřovat do všech ostatních složek armády a jiných vojenských útvarů. Turnaje bojového samba jsou připravované tak, aby maximálně přibližovali opravdovou situaci boje, dokonce nevypadají ani jako soutěžení, např. rozhodčí nezastaví soupeře při bližším kontaktu, jako je tomu v boxu, kickboxu nebo karate. Po roce 2000 se bojové sambo dostalo i do podvědomí široké veřejnosti. V roce 2001 uspořádal FIAS první mistrovství světa v combat sambo (<http://sambo-combat.cz/cz/index.aspx>)

Závody v combat sambo jsou vedeny dle výše uvedených pravidel samo s několika odlišnostmi:

oděv: boxerská helma (červená nebo modrá)

gumové chrániče (gum shield)

suspenzory

rukavice pro combat sambo

chrániče holeně a vyztužené boty na sambo

5. 2 Hodnocení techniky a ukončení zápasu

Hodnocení techniky combat sambo se řídí upravenými pravidly pro sambo (Sambo rules), které jsou součástí těchto oficiálních pravidel. Pokud se neliší, tak odkazují na pravidla platná pro sambo.

№	hodnocení zápasu	hodnocení techniky
1.	přímé (čisté) vítězství (před časovým limitem)	a) knockout, dva knockouty b) za poraz, po kterém soupeř leží na zádech a útočník zůstal v pozici ve stoje c) škrcení d) páky e) evidentní (technickou) převahou 12 bodů a více (čl. 26 Sambo rules); f) nemožnost pokračovat v boji, g) diskvalifikace za porušení pravidel (čl. 31 Sambo rules)
2.	čtyři body ("4")	a) za hod, poraz, po kterém soupeř leží na zádech (čl. 31 Sambo rules, odst. 2); b) za hod, poraz, po kterém soupeř leží na boku a útočník zůstal v pozici ve stoje (čl. 31 Sambo rules, odst. 2); c) držení soupeře na lopatkách po dobu (čl. 31 Sambo rules, odst. 2); d) za knockdown.
3.	dva body ("2")	a) za hod, poraz (čl. 31 Sambo rules, odst. 2); b) za druhé varování udělené soupeři (čl. 31 Sambo rules, odst. 3); c) za nedokončený holddown tvající přes 10 s, ale méně než 20 sec (čl. 31 Sambo rules, odst. 3).
4.	jeden bod ("1")	a) za hod, poraz (čl. 31 Sambo rules, odst. 4); b) za první varování udělené protivníkovi (čl. 31 Sambo rules, odst. 4);
5.	Aktivita	a) za hod nebo poraz soupeře do kleku (na jedno nebo obě kolena) z pozice ve stoje;
6.	Výstraha	a) dle pravidel (čl. 31 Sambo rules); b) za pasivní obranu zápasníka ležícího na břichu;
7.	Varování	a) dle pravidel (čl. 31 Sambo rules); b) za opakovanou pasivitu zápasníka ležícího na břichu.

KNOCKOUT – úplná ztráta možnosti pokračovat v zápase jako výsledek nezdařeného chvatu: zápasník do napočítání 10 nenabyde vědomí a nezaujme bojovou pozici.

poznámka: sportovec, který byl knockoutován na hlavu, je vyloučen z dalšího závodu.

KNOCKDOWN - sražení k zemi, poraz – dočasná ztráta možnosti pokračovat v zápase jako výsledek nezdařeného chvatu: zápasník do napočítání 10 nabyde vědomí a zaujme bojovou pozici.

Polohy bránícího se soupeře zaujaté díky “knockdown” na tatami jsou hodnoceny dle pravidel sambo (čl. 26, 31) a hodnocení se sčítá.

5. 3 Legální (povolené) techniky

Údery/ Porazy

Úder (rána) je impulzivní technika s přímočarou nebo obloukovou trajektorií prováděná paží, nohou nebo hlavou na části těla provolené Pravidly s definovanou rychlostí a intenzitou.

Poraz je ohodnocen tehdy, když protivník po jeho použití ztratí zcela rovnováhu a dotkne se země určitou částí těla a to dle pravidel (čl. 26, 31 Sambo rules).

- údery rukou mohou být provedeny jakoukoliv částí pěsti (kromě hrany dlaně), loktem zepředu nebo ze strany na hlavu, trup, ruku a nohu a také do třísel.
- údery nohou se provádějí kolenem, holení, chodidlem, patou zepředu nebo ze strany na hlavu (kromě pokračujícího úderu kolenem, když soupeř vstává), na trup, na nohy (vnitřní a vnější část stehna nebo holeně) a do rozkroku.
- údery rukou, nohou a hlavou v pozici na zemi (s výjimkou zadní části hlavy, krku a zadní části zad, beder, kostrče a konečnicku) jsou povoleny, pokud je protivník také v pozici na zemi.
- Pozice na zemi (ground position) je definována v souladu s pravidly sambo.
- údery loktem jsou povoleny s výjimkou pokračujícího úderu do hlavy nebo klíční kosti při přitahování soupeře za rukáv nebo lem kazajky.
- údery do hlavy jsou vedeny pod podmínkou, že útočník i obránce mají nasazeny helmy.

Hody

Všechny druhy hodů uplatňované v sambu jsou povoleny (čl. 21 Sambo rules, odst. 2).

Techniky v pozici na zemi

Mohou být použity páky v pozici na zemi, které jsou povoleny v sambu (čl. 21 Sambo rules, odst. 3), a také páky ve stoje (páky na ruku) včetně arm bar (policejní držení, “odváděčka”).

Pokud během použití páky zaujme bránící se soupeř svou pozici ve stoje, zápas není přerušeno. V takové situaci musí bránící se soupeř hodit svého soupeře na tatami (kromě hodu na hlavu).

Škrčení

Rozumí se tím technická opatření, kdy je soupeřův krk stisknut a je mu bráněno v normálním dýchání nebo vyvolány mdloby. Použití je možné, pokud oba stojí nebo oba jsou v pozici na zemi. Škrčení může být provedeno paží, nohou a oblečením.

- Škrčení paží je povoleno pouze na předloktí paže, nemůže vést ke kroucení krku či části páteře.
- Škrčení oblečením je dovoleno pouze klopou kazajky (kromě pásku).
- Škrčení nohou je povoleno pouze tehdy, pokud bránící se soupeř drží rukou soupeřovu nohu, která techniku provádí.

5.4 Zakázané techniky

- a) údery prsty na rukou a nohou, otevřenou rukavicí a hranou dlaně
- b) páky na krk, páteř, dlaň a chodidlo
- c) úder paží a nohou z pozice ve stoje do soupeře, který je v poloze na zemi;
- d) úder na krk, paži a klouby na noze (koleno a klenba chodidla), pokud se končetina tímto zafixuje v nepřirozeném úhlu, na zátylí a páteř, beder, kostrče a řitního otvoru, prsty do očí;
- e) údery na hlavu, pokud jeden ze zápasníků nemá helmu;
- f) hody zakázané v sambu (čl. 34) a také hody s držení krku;

- g) páky na svaly nebo klouby zakázané v sambu (čl. 34 Sambo rules) s výjimkou pák na paži v postoji;
- h) porušení disciplíny, hrubé neetické chování vůči soupeři, účastníkům, rozhodčím nebo divákům.

6. Grappling

6.1 Charakteristika grapplingu

Principem grapplingu je kontrolovat protivníka v postoji nebo v boji na zemi a pokusit se nad ním zvítězit s pomocí nejrůznějších držení, pák a škrčení (FILA 2006). Je to tedy úpolový sport, pro který je typický boj na zemi s kontrolou protivníka a následnou aplikací páky nebo škrčení, nutící soupeře zápas vzdát. Od roku 2006 je grappling oficiálně zastřešen mezinárodní zápasnickou organizací FILA. Považuje se za samostatnou sportovní disciplínu.

Grappling, nebo také submission grappling v sobě zahrnuje široké spektrum hmatů, chvatů, úniků, pohybů, porazů a hodů a dalších rozličných pohybů (resp. bojových technik) z nejrůznějších úpolových sportů, zejm. z juda, samby, zápasu a brazilského jiu-jitsu. Nejsou v něm povoleny žádné údery a kopy, což je specifikum grapplingu. Grappling nutí bojovníka rychle přemýšlet, vyhodnocovat situaci a adekvátně reagovat na situaci právě nastalou a použít vhodnou techniku. V souladu s obecnou filozofií sportu je nutné, aby bojovníci ctili obecné hodnoty sportu a fair play a nikdy úmyslně nezranili soupeře – kolegu v soutěži. Grappling je samostatná soutěžní disciplína (ADCC, Grapplers Quest, FILA) a také jedna ze čtyř základních složek pro MMA (Mixed Martial Arts) (Andreš, 2010). Ne vždy tedy zvítězí ten silnější, ale ten lépe fyzicky i psychicky připravený. Proto může být také efektivní formou sebeobrany

FILA začlenila grappling do pole svých aktivit s vizí vytvoření obecné disciplíny v rámci standardních mezinárodních pravidel, která by šla nad rámec specifika každé disciplíny – bojového umění. Byla tedy vytvořena přímočará a snadno pochopitelná pravidla s cílem usnadnit účast sportovců z různých bojových „prostředí“ v mezinárodních soutěžích. Pravidla jsou založena na progresivním bodovém systému, který preferuje technické body. Co se ústroje týká, FILA se rozhodla implementovat oba trendy, tedy kimono (Gi) i bez kimona (No-Gi), aby bylo možno pokrýt celé spektrum technik spojených s konkrétním stylem. Pro všechny styly přijala FILA společné váhové kategorie.

6. 2 Pravidla grapplingu

Pravidla dle organizace FILA (International federation of associated wrestling styles)

([http://www.fila-](http://www.fila-official.com/index.php?option=com_content&view=article&id=498&Itemid=100275&lang=en)

[official.com/index.php?option=com_content&view=article&id=498&Itemid=100275&lang=en](http://www.fila-official.com/index.php?option=com_content&view=article&id=498&Itemid=100275&lang=en)):

Oblečení No-Gi – kraťasy a triko (rashguard)

Gi – kimono

délka zápasu:

mladší žáci, starší žáci, veteráni 4 min

kadeti, junioři a senioři 5 min

Rozhodčí vyzve soupeře k nastoupení na tatami (maximálně třikrát v intervalu 30 sekund), pokud nevyhovuje jejich oděv, mají zápasníci dvě minuty na převléknutí. Zápas se zahajuje nebo po přerušení pokračuje ze čtyř základních pozic: neutrální pozice (zápasníci stojí proti sobě ve středu žíněnky), otevřená guard pozice, pozice na kontrolu soupeře ze strany, pozice na kontrolu soupeře zezadu.

6. 3 Hodnocení techniky a ukončení zápasu

Bodování: Pozice může být bodována, pokud je udržena nejméně 3 sekundy. 1 bod se uděluje za takedowns (strhy, porazy) a 2, 3, 4 body za tzv. dominantní pozici (ze strany 2 body, plná pozice 3 body, pozice zezadu 4 body).

V případě nerozhodného výsledku se zápas prodlužuje o minutu. První zápasník, který poté skóruje, je vítězem. Počáteční pozice je v tomto případě buď pozice z otevřeného guard na zemi, otevřeného guardu shora, nebo neutrální pozice ve stoji. O pozici rozhodne hod mincí. Nerozhodne-li se ani v době prodloužení, získává bod zápasník, který nevybíral výchozí pozici.

Zápas končí

1. vzdáním se soupeře (zaklepaním na tělo nebo žíněnku, slovně) - 5 bodů vítěz, 0 bodů poražený
2. diskvalifikací z jakéhokoliv důvodu - 5 bodů vítěz, 0 bodů poražený
3. zastavením zápasu rozhodčím, pokud se domnívá, že jeden ze závodníků se není schopen bránit a je ohroženo jeho zdraví - 5 bodů vítěz, 0 bodů poražený
4. Soupeř se nedostaví na tatami nebo není oblečen dle pravidel - 5 bodů vítěz, 0 bodů poražený
5. soupeř dosáhne bodové převahy větší než 10 bodů - 4 bodů vítěz, 0 bodů poražený
6. rozhodnutím rozhodčího, je-li po uplynutí řádného času zápasu rozdíl skóre menší než 10 bodů - 3 body vítěz, 0 bodů poražený
7. náhlou smrtí v nastaveném čase - 2 body vítěz, 0 bodů poražený

Body lze ubírat za pasivitu, přičemž do pasivity se počítá i zaujmutí špatné pozice při restartu, vyhýbání se boji na zemi, přerušování zápasu kvůli diskuzi s trenérem, opuštění tatami bez dovolení aj.). Po jednom upozornění ztrácí zápasník jeden bod, po druhém také jeden bod a třetí upozornění znamená diskvalifikaci.

6. 4 Rozdělení dle věku a váhové kategorie

mladší žáci (novice) (12-13 let)

chlapci: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 75, +75kg

dívky: 35, 40, 45, 50, 55, +55kg

starší žáci chlapci/dívky (14-15 let)

chlapci: 45, 50, 55, 60, 65, 70, 80, +80kg

dívky: 40, 45, 50, 55, 60, +60kg

dorostenci (cadets) (16-17 let)

muži: 50, 55, 60, 65, 70, 75, 85, +85kg

ženy: 45, 50, 55, 65, 70, +70kg

junioři (18-19 let)

muži: 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg, absolutně

ženy: 50, 55, 60, 65, 75 kg, absolutně

senioři (20 a starší)

muži: 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg, absolutně

ženy: 50, 55, 60, 65, 75 kg, absolutně

veteráni (35-60 let)

muži: 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg, absolutně

ženy: 55, 60, 65, 75 kg, absolutně

6. 5 Zakázané techniky

- záměrné lámání nohy nebo kloubů
- kopání kolenem, úder předloktím
- kousání
- dloubání do očí, nosu a uší
- slam na horní polovinu těla
- bouchání do zad v pozici ve stoje
- kombinace páky a hodů, škrcení hrdla
- porazy patou
- držení méně než 4 prstů
- křížák
- tahání za oděv v zápase No-Gi
- mazání pokožky
- slovní urážky
- předstírání zranění

7. Základní bojové pozice a techniky, jejich nácvik a názvosloví

Mezi základní techniky patří hody, porazy, páky, škrcení, klinč a nejrůznější pozice v boji na zemi a v postoji, pro něž se často užívají původní názvy v anglickém jazyce.

Zkušenosti trenérů ukazují, že je vhodnější začít s tréninkem boje na zemi a věnovat značnou část tréninku rozvoji pohybových schopností a zpevnění svalového korzetu (Andrš, 2010). Zabrání se tak zranění následkem pádu, nebo bolestem zad vznikajících při zvedání těžkých břemen. Zápas v postoji přichází na řadu až v druhém ranku.

V celosvětovém měřítku (USA, Brazílie, Rusko) existují určité postupy tréninku vytvořené po mnohaletých zkušenostech. Andrš, 2010, uvádí příklad amerického sportovního oddílu „Team Lloyd Irwin“. Prioritou technického rozvoje každého sportovce, je postup POHYB > KONTROLA > „SUBMISSION“ TECHNIKA. Znamená to, že by měla být dáována přednost rozvoji správných pohybových návyků vložením gymnastických cvičení a specifických pohybových drilů pro zlepšení pohybu s, nebo bez sparing partnera. Vysvětlení lze najít při sledování průběhu zápasu. Jestliže se jeden z bojovníků pohne špatným směrem, případně by se chtěl pohnout jinak, ale nedokáže to vzhledem k vlastním pohybovým omezením, získává protivník výhodu kontroly. Pokud má jeden z bojovníků výhodu kontroly, ale opět má pohybové omezení, malý rozsah pohybu apod., lze obtížně aplikovat páku nebo škrcení.

Páky a škrcení obecně fungují tehdy, pokud je pod kontrolou zbytek těla soupeře, nebo jeho část (Gracie, 2001). Je tedy třeba učit správné kontrole protivníka pomocí nácviku práce s vlastním těžištěm, tělesnou hmotností a dobrého úchopu.

„Submission“ technika je posledním krokem, který však bývá v tréninku často uspěchán. Především začátečníci prahnou po nácviku nejrůznějších škrcení a páčení na úkor nácviku pohybu a kontroly. Je na instruktorovi, aby se snažil tyto snahy neutralizovat minimálně pestrostí tréninkových drilů a na závěr tréninkové jednotky alespoň demonstrací základních pák nebo škrcení (Noah Booth). Student si techniky většinou hned zkouší, ale sám později zjistí, že nefungují, pokud není splněn princip POHYB > KONTROLA > „SUBMISSION“ TECHNIKA. Jednoduše řečeno, ani se k použití takové techniky nedostane. Neznamená to ale, že se tyto techniky ze začátku nikdy neučí. Je však třeba přistupovat k nácviku jednotlivých „submissions“ s rozvahou a volit jen základní, bezpečné techniky a potom neustále zdůrazňovat nutnost správné

kontroly protivníka a práce s vlastním tělem (Ryan Hall). S vyspělostí cvičence lze přejít k nácviku složitějších technik a kombinací, kdy každý jedinec vybírá a objevuje ty své, kterými bude po zbytek sportovní kariéry vybaven.

Pro nácvik jednotlivých bojových technik je dobré využívat metodu drilu, kdy se dané cvičení neustále opakuje. Za minimum se dá považovat 50 opakování v jedné tréninkové jednotce. Dle obtížnosti lze později přistoupit k metodě progresivního navyšování odporu sparring partnera. To znamená, že při prvních opakováních SP neklade žádný odpor. V polovině cvičení (série) již klade odpor kolem 50% z maxima a neustále odpor navyšuje až na 100% u posledních pokusů. Příkladem může být přetočení soupeře z nějaké pozice, kdy ze začátku SP umožní přetočení provést, aby si trénující jedinec ujasnil představu o dané technice, a později se snaží udržet stabilitu pro simulaci reálné bojové situace. Tím je zaručen rychlejší postup v zapojení dané techniky během skutečného zápasu (John Kavanagh).

Základní pozice pro boj na zemi a v postoji

2on1 arm control	kontrola jedné paže soupeře dvojitým úchopem ruky
ankle lock	přímá páka na kotník
arm lock	páka na horní končetiny
armbar	přímá páka na loket
back mount	pozice, ve které kontrolujeme soupeře ze zadu, horní polovina těla a obě nohy jsou zaseknuté v oblasti třísel protivníka zepředu
butterfly guard	kde máme obě nohy pod soupeřem.
closed guard	soupeře držíme nohama kolem pasu
collar tie	úchop šíje, nebo hlavy soupeře, umožňující dobrou manipulaci; loket pracující paže tlačíme proti soupeřovu tělu, tím získána lepší opora. Lze provádět

	jednou, nebo oběma rukama, v klinči i v boji na zemi
ground position	postoj na zemi
guard	je neutrální pozice, kdy jeden soupeř kontroluje jednou nohou, oběma nohama nebo horní polovinou těla druhého zápasníka, leží na zádech a kontroluje druhého především dolními končetinami
guillotine choke	škrcení zředu
half guard	zápasník kontroluje pouze jednu nohu soupeře
head locks	jakékoli páčení v oblasti šíje, velice nebezpečná technika povolena pouze na profesionálních soutěžích
heel hook	páka na kotník v krutu
chokes	škrcení rukama nebo nohama v oblasti krkavic anebo vlastní paží soupeře
klinč	přímý dlouhodobější kontakt se soupeřem v bojovém postoji za účelem získání co nejvýhodnějšího úchopu tak, aby bylo možné soupeře vychýlit z osy a bojovat dále na zemi
knee bar	páka na koleno
knee bar	páka na koleno
knee on belly/stomach/	dominantní pozice, ve které zápasník kontroluje soupeře kolenem na hrudníku (břichu) protivníka a jeho druhá noha je mu zajišťuje stabilitu
leg locks	páky na dolní končetiny. Mají široké využití a největší variabilitu vzhledem ke složitosti stavby dolní končetiny, můžeme

	páčit oblast kotníku, kolene a kyčle.
leg locks	páky na dolní končetiny v oblasti kotníku, kolene a kyčle.
mount	pozice, ve které sedíme na soupeři a jsme k němu čelem (tváří v tvář)
north south	je dominantní pozice, ve které zápasník leží na soupeři, dolní končetiny má volné a tlačí hrudníkem nebo částí hrudníku na hrudník (břicho) soupeře
open guard	soupeři nemají nad sebou navzájem kontrolu
overhook	úchop nad/přes paži soupeře, neposkytuje dostatečný kontakt se soupeřem
passing the guard	je přechod přes „guard“ soupeře do výhodnější (dominantní) pozice, bodově hodnoceno, pokud se udržíme mimo „guard“ déle než 3 sekundy
rear naked choke	škrcení ze zadu
shoulder lock	páku na rameno
shoulder lock	páka na rameno
side control	pozice, ve které ležíme na soupeři kolmo, dolní končetiny máme volné a tlačíme vlastní hrudník, nebo část hrudníku, proti hrudníku (břichu) protivníka
standig position	postoj ve stoje
submission technika	páky a škrcení
sweep	přechod nebo přetočení soupeře z „guard“ pozice, do jakékoliv pozice jiné za použití dolních končetin, kterými zápasník soupeře přetáčí nebo ho drží
takedown	hod nebo poraz, slouží k přechodu do boje

	na zemi; soupeř se nesmí házet přímo na hlavu nebo zátylek
triangle choke	škrčení nepřímo přes vlastní paži soupeře, a to nohama nebo rukama
underhook	úchop pod paží soupeře, velmi výhodná technika umožňující dobrou manipulaci se soupeřem
wrist lock	páka na zápěstí
wrist lock	páka na zápěstí

8. Struktura tréninku

Trénink ve zvolených sportovních odvětví začíná rozcvičením tzn. zahřátím těla a dynamickým protažením. Následují cviky zlepšující pohybové schopnosti (od kotoulů, judo kotoulů, přemetů stranou, stojek po speciální cviky. Po rozcvičce následuje hlavní část, tj. výuka techniky, nejrůznější drily, kdy se sportovec učí nasadit tu samou páku pokaždé na jinou stranu, dokud nemá pohyb úplně zažitý) a různé druhy sparingu (plný sparing, sparing z kolen, řízený souboj, kdy jeden začíná nahoře a má vyhrát na submission, druhý dole a má udělat sweep (dostat se lepší pozice), anebo sparing, kde každý udělá jeden tah a pak čeká na reakci svého soupeře.

Na co se soustředit v tréninku výše uvedených bojových sportů? Cílem by měl být rovnovážný stav mezi silou, vytrvalostí a technikou. V mnoha bojových situacích je maximální síla a silová vytrvalost základem pro možné použití bojové techniky. Absolutní síla přitom většinou nehraje klíčovou roli. I když se pro vyrovnání síly bojuje v určitých váhových kategoriích, neznamená to, že těžší a vyšší protivník má automaticky výhodu. Technicky vyzbrojený lehčí a i třeba mnohem menší závodník zase dokáže využít svých předností v boji na zemi, kde využívá opory podložky pro zajištění vlastní stability, která se mu hůře udržuje v boji ve stoje. Menší tělo a kratší končetiny znesnadňují většímu soupeři úchop. Větší sportovec může kompenzovat působením vlastní tělesné hmotnosti na soupeře a zmiňovanou větší absolutní silou. Situace potom může být poměrně vyrovnaná (Andrš, 2010).

Při zápasu hraje roli technika, síla i rychlost. Zápasníci často zaujímají krajní pozice. Je třeba zejména u začátečníků věnovat pozornost v tréninku celkovému zpevnění celého těla, tzv. rozvoji svalového korzetu.

Tlapák (2007) hovoří o svalovém korzetu v souvislostech, kdy by měl každý cvičenec nejprve zpevnit korzet kolem páteře, lopatek a hrudníku a cvičit systémem postupování od centra k periférii. Pevný svalový korzet pomáhá vytvářet výbušné pohyby, aniž by došlo k poškození vazů a kloubů.

Nejnovější trendy uplatňující se v tréninku uvádí ve svém výzkumu Andrš (2010). Klíčová je pro zápasníka výbušná vytrvalostní síla. To znamená schopnost vykonávat opakované výbušné útoky v zápase. Pokud je ale trénink zaměřen např. jen maximální

sílu, potom se výsledná výbušnost nezlepšuje. Je třeba pracovat na zvedání těžkých vah, ale zároveň na zvyšování výbušnosti. Z toho důvodu je důležité zvedat i váhy lehčí s maximální rychlostí pohybu (Waterbury 2006).

Nejrychlejším způsobem jak vybudovat maximální sílu je silové supramaximální držení a supramaximální částečné opakování, protože vede k okamžitému růstu maximální síly (Horwath, Kravitz 2008). Jedná se o hmotnosti zátěže vyšší, než je zátěž, se kterou je cvičenec schopen udělat maximálně jedno technické opakování. Je třeba cvik provádět s dopomocí. Následující cviky jsou vybrány z článku <http://powerlifting.ronnie.cz/c-10371-grappling-telesna-priprava.html>, diplomové práce R. Andrše a dle vlastních zkušeností.

Trénink pohybových dovedností

Mosty

Jsou cvikem, kterým posilujeme hýžděové a břišní svalstvo. V zápase pohyb umožňuje vytvořit prostor mezi námi a soupeřem, případně můžeme takovým mostem soupeře přetočit.

Doporučené zatížení: 20 - 30 opakování

Popis: Dle obr. č. 1, 2 z pozice v lehu pokrčmo přitáhneme paty k hýždím na vzdálenost přibližně 20 cm (fáze 1). Hlava je v kontaktu s podložkou. Paže máme v obranné pozici s lokty u těla. Pohybujeme pánví nahoru a zároveň se přetáčíme na stranu (fáze 2), pohled je ve směru pohybu přes rameno. Pracujeme ve velikém rozsahu pohybu. Vracíme se zpět a vše opakujeme na druhou stranu.



Obr. 1, 2

Leh sedy v „closed guard“ pozici

Jsou nejen dobrým posilovacím cvičením zaměřeným na břišní svalstvo a adduktory kyčelního kloubu, ale také prostředkem k navyknutí na tzv. „guard“ pozici, ze které lze velmi dobře kontrolovat soupeře.

Doporučené zatížení: 20 - 30 opakování

Popis: Dle obr. č. 3, 4 držíme sparing partnera v pozici „closed guard“ (fáze 1). Provádíme leh sedy střídavě vlevo a vpravo. Během zvedání trupu máme paže mířící vzhůru natažené (fáze 2). Pracujeme v maximálním rozsahu pohybu. Alternativně nám sparing partner může ztížit pohyb směrem dolů zatlačením do našeho hrudníku, kdy musíme pohyb více brzdit.



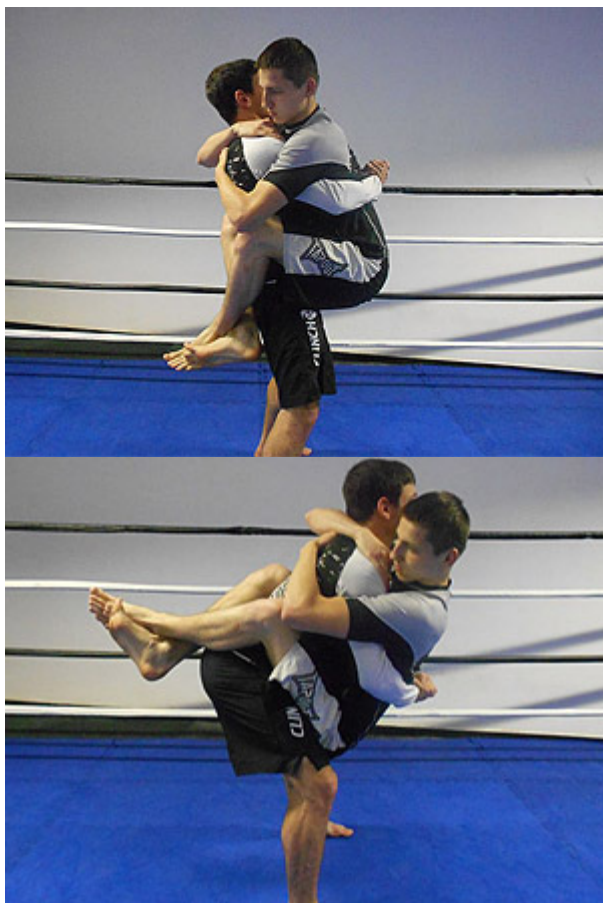
Obr. 3, 4

Předklony trupu vestoje se sparing partnerem

Tento cvik připomíná mrtvý tah s nataženými nohama. Je vhodný pro posílení svalstva zad, především vzpřimovačů páteře v bederní oblasti, dále hamstringů a hýžd'ových svalů. Cvik také rozvíjí pevný úchop, který se hojně užívá v různých pozicích během zápolení, a je celkově náročný na koordinaci a udržení rovnováhy.

Doporučené zatížení: 6 - 10 opakování

Popis: Dle obr. č. 5, 6 sparing partner nás kontroluje v „closed guard“ pozici ve stoji a rukama se přidržuje za naše ramena (fáze 1). Obejmeme sparinga kolem pasu. Pohled stále směřuje vzhůru, nohy jsou pořád ve stejné pozici, mírně pokrčené v kolenou. Provádíme předklon trupu (fáze 2). Nesmí dojít k ohnutí v bedrech, naopak se snažíme být naprosto rovně, nebo se mírně prohnut a vystrčit hýždě směrem vzad.



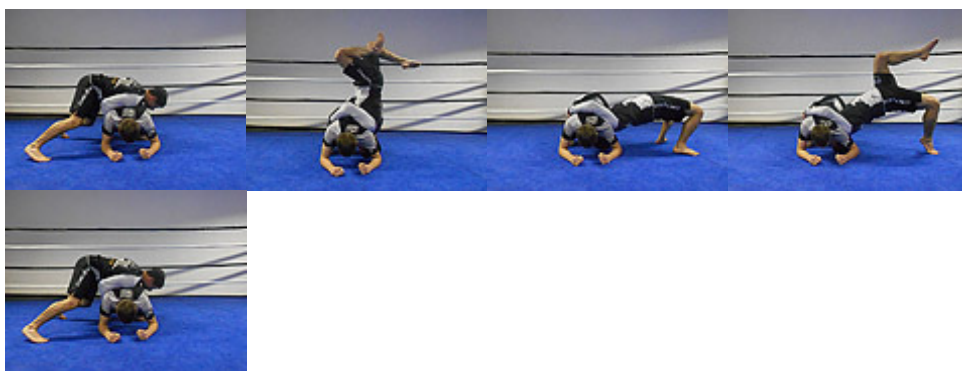
Obr. 5, 6

Přeskoky v mostu se sparing partnerem

Jsou dobrým cvičením pro posílení svalstva zad. Rozvíjí pohyblivost v oblasti páteře a jsou průpravou pro náročnější přeskoky bez sparing partnera. Pro začátek je vhodné využít dopomoci třetí osoby podepřením oblasti beder a hýždí při přeskoku vzad.

Doporučené zatížení: 5 - 10 opakování

Popis: Dle obr. 7 – 11 sparing partner klečí a opírá se předloktími o podložku. Stoupneme si kolmo k němu a podhmatem ho chytíme ze strany kolem trupu (fáze 1). Z podřepu se odrazíme vpřed při zachování úchopu (fáze 2). Končíme v mostu (fáze 3) a odrazem zpět (fáze 4) se dostáváme do výchozí pozice (fáze 5).



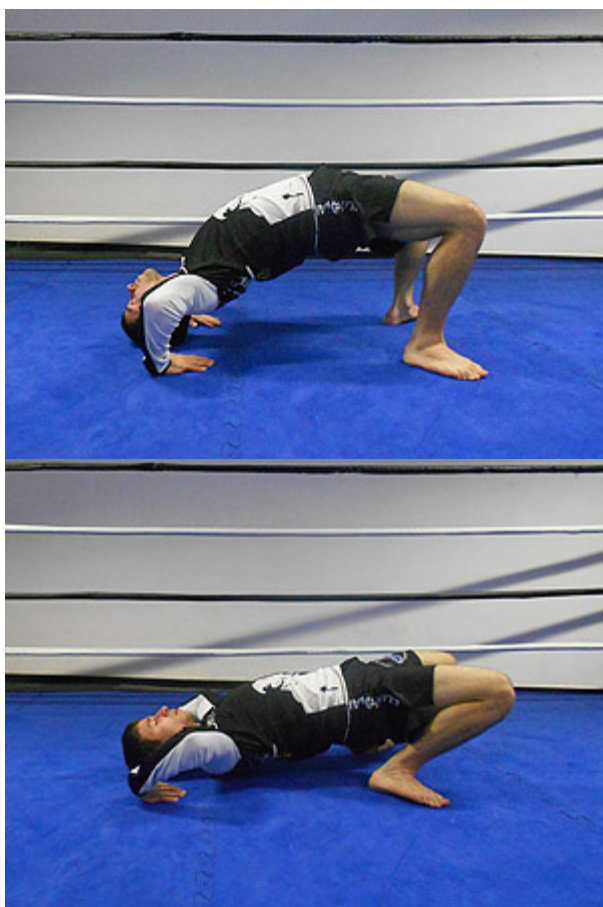
Obr. 7 – 11

Mosty na hlavě

Posilují svaly v oblasti šíje. Toto cvičení je jedním z nejdůležitějších, protože nám pomáhá zesílit v kritické a velmi namáhané oblasti páteře. Silná šíje pomáhá při vykonávání bojových technik, zlepšuje odolnost proti škrcení, páčení a především zabraňuje zraněním.

Doporučené zatížení: 10 - 20 opakování

Popis: Dle obr. 13, 13 začínáme z pozice most s hlavou opřenou o podložku (fáze 1). Hlava by zpočátku neměla být v příliš velikém záklonu, protože dochází ke zbytečnému přetěžování páteře. Vracíme se do dolní pozice tak, abychom se nedotýkali zády a hýžděmi podložky (fáze 2). Znovu přecházíme do mostu a pohyb několikrát opakujeme. Po dostatečném zesílení šíje lze cvičení provádět bez dopomoci rukou.



Obr. 12, 13

Mosty na hlavě čelem

Po přetočení do pozice čelem k podložce se jedná o podobné cvičení jako mosty na hlavě vzad. U této varianty více posilujeme svaly na přední části krku.

Doporučené zatížení: 10 - 20 opakování

Popis: Dle obr. 14, 15 v mírném kliku stojmo opřeme čelo o podložku (fáze 1). Pohybujeme hlavou do předklonu (fáze 2) a zpět. Rozsah pohybu je omezen. Při pohybu vpřed končíme v momentu kontaktu temene a podložky, při pohybu vzad v momentu kontaktu špičky nosu a podložky. Pohyb několikrát opakujeme. Po dostatečném zesílení šíje lze cvičení provádět bez dopomoci rukou.



Obr. 14, 15

Výkruty

Rozvíjejí hybnost v oblasti pánve. Využívají se především jako úhybný manévr pro vytvoření prostoru a k následnému úniku z nebezpečné situace anebo pro vytvoření prostoru k efektivnímu útoku.

Doporučené zatížení: 20 – 30 opakování

Popis: Z pozice v lehu na zádech se přetočíme na pravé rameno. Hýždě, boky a pravá noha nejsou v kontaktu s podložkou. Díky tomuto odlehčení pánve, máme prostor pro pohyb. Pohneme pávní na stranu a vrátíme se zpět. Pracujeme v maximálním rozsahu. Vracíme se zpět a pohyb opakujeme na druhou stranu.

Technické postavení

Jedná se o přechod ze země do postoje tak, aby byla v postoji zajištěna dostatečná obranyschopnost a rychlost pohybu. Tento přechod umožňuje dobré krytí a může být součástí útoku.

Doporučené zatížení: 20 – 30 opakování

Popis: V sedu skrčmo máme pravou dlaň opřenou o podložku. Mírně přizvedneme a natáhneme pravou nohu. Váhu těla přesuneme na pravou paži a ze sedu se postavíme tak, abychom byli stále pravou dlaní na podložce a zároveň stáli levým bokem k soupeři. Pohled směřuje stále jedním směrem. Vracíme se zpět a pohyb opakujeme na druhou stranu.

Výkrok jednou nohou vpřed

Využíváme ho k útoku, kdy se snažíme dostat k soupeři zezadu anebo k únikům z nebezpečných pozic.

Doporučené zatížení: 20 – 30 opakování

Popis: Ze základní pozice ve vzporu stojmo rozkročném přeneseme váhu na levou paži a vykročíme levou nohou šikmo mírně vpřed. Pravá ruka se přesouvá k pravému boku. Pánev je hodně vpředu, záda jsou prohnutá, díváme se nahoru. Vracíme se zpět do základní polohy a cvik opakujeme na druhou stranu.

Převalení přes rameno

Rozvíjí pohyblivost v oblasti páteře.

Doporučené zatížení: 20 – 30 opakování

Popis: Z lehu pokrčmo, paže jsou volně podél těla, dáme nohy za hlavu tak, abychom měli obě kolena u pravého ramene. Pokračujeme v pohybu až do kleku. Vracíme se do výchozí polohy převalením vpřed a cvik opakujeme na druhou stranu.

Převalení se stranou

Rozvíjí pohyblivost v oblasti páteře.

Doporučené zatížení: 20 – 30 opakování

Popis: Ze sedu pokrčmo, záda jsou ohnutá a paže jsou volně před tělem, se vykloníme směrem doprava. Pokračujeme v pohybu stranou a přitahujeme kolena k tělu. Plynule přecházíme do sedu. Stejným pohybem se vracíme zpět a cvičení opakujeme.

Přeskoky v mostu

Jedná se o důležitý cvik pro posílení svalů kolem páteře a pro rozvoj pohyblivosti, který je ale náročnější na provedení.

Doporučené zatížení: 5 – 10 opakování

Popis: V lehu pokrčmo se dotýkáme týlem podložky. Dlaně máme opřené o zem, abychom regulovali zátěž a mohli lépe udržet stabilitu. Pomalým pohybem hlavy do záklonu se dostaneme do mostu. Pánev protlačíme vpřed. Současně se odrážíme nohama od podložky přes stoj na hlavě až do mostu na hlavě vpředu. Opět se odrážíme od podložky a přeskakujeme zpět do výchozí polohy. Přeskoky na sebe plynule navazují.

Obíhání dokola v mostu

Cvik, který uplatníme zejména pro únik z nevýhodné pozice.

Doporučené zatížení: 5 – 10 opakování

Popis: V mostu na hlavě vpřed máme dlaně opřené o podložku, abychom regulovali zátěž a mohli lépe udržet stabilitu. Hlavu držíme stále ve stejné pozici. Pohybujeme se na špičkách nohou směrem do strany vpravo. V momentu maximálního rozsahu pohybu se mírným odrazem z levé nohy přetočíme do mostu na hlavě vzad. Hlava však stále zůstává ve stejné pozici. Dokončíme obíhání tak, abychom měli nohy, tělo a hlavu v jedné rovině. Stejným způsobem se pohybujeme dále dokola, nebo se vracíme zpět a střídáme pravidelně strany.

Přehazování soupeře v podřepu

Cvik zlepšující stabilitu a posílení celého těla.

Doporučené zatížení: 6 – 10 opakování

Popis: Držíme SP pod hýžděmi, ruce jsou spojené k sobě, a zvedneme ho kolmo vzhůru. Nohy máme od sebe asi na 1,5 násobek šířky ramen. Pohybem pánve vpřed se současnou spoluprací paží, vychýlíme SP na jednu stranu a hned zpět na stranu druhou.

Zvedání soupeře z kleku

Cvik pro zlepšení koordinace pohybů a správného zapojení jednotlivých svalů.

Doporučené zatížení: 6 – 10 opakování

Popis: SP stojí proti nám, nohy má přibližně na šířku ramen. Zaklekne před něj a uchopíme ho pravou paží za levý bok, levou paží podhmatem pod pravou dolní končetinou kolem oblasti třísel. Hlava je v těsném kontaktu s SP na jeho pravé straně, pohled směřuje vzhůru. Dynamicky se postavíme a se současnou spoluprací pánve, kterou protlačíme vpřed, propneme pravou paži. Tím dostaneme SP do vychýlené pozice a můžeme ho házet na zem. Vracíme se zpět do kleku na jedné noze a cvičení opakujeme.

Zvedání soupeře v kleku z postoje

Cvik je podobný mrtvému tahu s velikou činkou. Často se uplatňuje v bojových technikách. Posiluje téměř celé tělo, stabilitu a koordinaci pohybu.

Doporučené zatížení: 5 – 10 opakování

Popis: Postavíme se k SP, který klečí a opírá se předloktími o podložku. Uchopíme ho kolem pasu. Srovnáme záda, nohy jsou v pokrčení. Extensí nohou a trupu SP zvedáme, protlačíme pánev vpřed a vracíme se zpět do základní polohy. Úchop zůstává po celou dobu zachován a cvičení se opakuje.

Trénink výbušnosti

Výskoky ze sedu na lavičce

Doporučené zatížení: 3

Popis: Sedíme na lavici nebo židli s rukama za hlavou. Záda jsou rovně, úhel pokrčení v koleni je přibližně 90°. Z této pozice se odrazíme co nejdál a co nejvyš. Vracíme se zpět a cvičení opakujeme. Pracujeme s maximální výbušností pohybu.

Kliky s tlesknutím

Doporučené opakování: 3

Popis: Ze vzporu s rukama vzdálenýma od sebe na šířku ramen, přejdeme explozivně do kliku a zpět s tlesknutím před tělem. Chvilku se soustředíme a cvičení opakujeme. Pracujeme s maximální výbušností pohybu.

Trénink síly

Supramaximální částečné opakování v mrtvém tahu

Doporučené opakování: 2 – 3

Popis: V posilovací kleci si připravíme velkou činku tak, abychom ji mohli ve stoji, bez předklonu trupu, pohodlně uchopit. Nastavíme si zarážku pro maximální rozmezí pohybu kolem 10 – 15cm. Postavíme se s nohama na šířku boků, tedy kyčle, kolena a kotníky jsou v jedné ose. Uchopíme činku nadhmatem v rozmezí šířky ramen, smíšený úchop nepoužíváme. Záda držíme rovně a provedeme 3 rychlá opakování v omezeném rozsahu pohybu 10 – 15cm. Jedná se o náročné cvičení, které vyžaduje kvalitní vybavení a v případě méně zkušeného cvičence odborný dohled kvalifikovaného instruktora.

Mrtvý tah

Doporučené opakování: Maximální počet

Popis: Připravíme si velkou činku na zem. Postavíme se s nohama na šířku boků, tedy kyčle, kolena a kotníky jsou v jedné ose. Uchopíme činku nadhmatem v rozmezí šířky ramen, smíšený úchop nepoužíváme. Záda držíme rovně, nohy jsou pokrčené. Váhu těla přeneseme více na paty a extenzí v kolenou s postupným vzpřimováním trupu činku zvedneme. V závěrečné fázi stáhneme lopatky k sobě. Předklonem trupu, se zachováním rovných zad, a postupným přechodem do podřepu, vrátíme činku zpět.

Dřepy na jedné noze

Doporučené opakování: 3

Popis: Ze stoje na jedné noze provádíme hluboký dřep. Odlehčenou nohu se snažíme držet nataženou před sebou. Pokud je zátěž příliš lehká, uchopíme jednoruční činky do obou rukou. Provádíme 3 opakování a vystřídáme stojnou nohu. Po pauze 75 sekund přecházíme ke cviku v kombinaci – silový výtlak.

Silový výtlak

Doporučené opakování: 3

Popis: Ve stoji držíme velkou činku na prsou. Úchop je o trochu širší než šířka ramen. Lokty tlačíme k tělu. Zlehka pokrčíme nohy v kolenou a zpětnou extensí doplněnou o spolupráci paží, vytlačíme činku nad hlavu. Vracíme se zpět do základní polohy a cvičení opakujeme. Po pauze 75 sekund přecházíme ke cviku v kombinaci – dřepy na jedné noze.

Boční mrtvý tah

Doporučené opakování: 3

Popis: Připravíme si velkou činku na zem a postavíme se k ní bokem s nohama na šířku boků, tedy kyčle, kolena a kotníky jsou v jedné ose. Uchopíme činku jednou rukou nadhmatem v její polovině. Záda Držíme rovně, nohy jsou pokrčené. Váhu těla přeneseme více na paty a extenzí v kolenou s postupným vzpřimováním trupu činku zvedneme. V závěrečné fázi stáhneme lopatky k sobě. Ohnutím trupu, se zachováním rovných zad, a postupným přechodem do podřepu, vracíme činku zpět. Po pauze 75 sekund přecházíme ke cviku v kombinaci – kliky na bradlech.

Posilování šíje se sparing partnerem

Zatížení: 30 sekund

Popis: Postavíme se proti SP a vykročíme jednou nohou vpřed. Snížíme těžiště, srovnáme záda. SP natáhne ruce před sebe a my se opřeme čelem o jeho dlaně. Po stanovenou dobu se ho snažíme přetlačit.

Přeskoky s medicinbalem ve stoji

Zatížení: 60 sekund

Popis: Ve stoji Držíme před sebou medicinbal ve výši pasu. Vykročíme levou nohou vpřed a natočíme trup k přední noze. Přeskokem prohodíme nohy tak, aby pravá noha byla vpřed a zároveň k ní rotujeme trup. Přeskoky bez přestávky opakujeme. Cvičíme ve vysokém tempu a pohyb provádíme maximální rychlostí.

Přeskoky ve vzporu

Zatížení: 60 sekund

Popis: Ze základní polohy ve vzporu stojmo rozkročném, přeskočíme nohama směrem doleva tak, aby špička pravé nohy byla téměř kolmo k rukám opřeným o podložku. Přeskokem se vracíme zpět a pokračujeme v přeskoku na druhou stranu. Cvičíme ve vysokém tempu a vyvarujeme se druhotným meziskokům.

Rotace trupu s medicinbalem v sedu

Zatížení: 60 sekund

Popis: Sedíme na podložce, nohy máme zvednuté, mohou být překřížené, a držíme medicinbal před sebou. Úhel v loktech je přibližně 90°. Rotujeme trup směrem doprava, vracíme se zpět a směrem doleva. Cvičíme ve vysokém tempu.

Přechod z lehu do postoje s medicimbalem

Zatížení: 60 sekund

Popis: ležíme na zádech, nohy máme mírně pokrčené a držíme medicinbal před sebou. Úhel v loktech je přibližně 90°. Snažíme se co nejrychleji postavit. Ze stoje přecházíme ihned zpět do lehu a cvičení ve vysokém tempu opakujeme.

Hod medicinbalem o zem

Zatížení: 60 sekund

Popis: Ve stoje držíme medicinbal nad hlavou, paže jsou mírně pokrčené. Co největší silou hodíme medicinbal těsně před sebe o zem tak, aby se nám odrazil zpět do úchopu. Ihned cvičení opakujeme. Pracujeme ve vysokém tempu s co největší rychlostí pohybu.

9. Vytrvalostně silový trénink na základě vlastních zkušeností

Tlaky vsedě na ramena na stroji

Vsedě na stroji uchopíme madla nadhmatem (tj. pronační úchop, při němž směřují dlaně vpřed), snažte se opírat záda celou plochou o opěrku a plynule zvedáme zátěž z úrovně ramen až do napnutých rukou a opět pomalu spouštíme do úrovně ramen. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením.

Předkopávání na stroji

Sedneme si na předkopávač a oběma stehny se úplně opřeme o sedačku. Trup držíme svisle nebo mírně vzad se zády lehce opřenými o opěrku. Uchopíme držadla stroje umístěná podél sedátka, nebo se držíme za jeho bočnice, čímž si zabezpečíme stabilitu. Zahákneme nohy za odporový válec a s výdechem natahujeme dolní končetiny až do úplného propnutí v kolenou (extenze). Zadržíme pohyb na 1 – 2 vteřiny. S nádechem pomalu spouštíme, dokud se bérce nedostane do svislé polohy. Opakujeme pohyb a snažíme se stále udržovat svalové napětí. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Tricepsově stahování kladky

Postavíme se čelem k horní kladce a uchopíme tyč nadhmatem s úchopem užším, než je šíře ramen. Postavení chodidel může být paralelní, nebo můžeme vykročit jednou nohou mírně vpřed. Nakloníme se trupem vpřed, ne však více, než o 10 – 15 stupňů, lokty jsou mírně před tělem, ruce přibližně ve výši ramen. S výdechem stahujeme kladku, dokud nedosáhneme propnutí rukou v loketních kloubech. Pak s výdechem povolujeme, dokud nemáme v loktech úhel 90 stupňů, kde pohyb zastavíme a opakujeme stahování. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Vzpřimovače na lavici

Lehneme si na hyperextenzní lavici břichem dolů tak, aby horní oblast pasu byla přes lavici, nohy máme zapřené o válce. Ruce můžeme umístit za hlavu, další variantou je ruce mít na hrudi, zároveň na hrudi můžeme rukama držet závaží, nebo ruce

předpažit, čím také mírně zvyšujeme zatížení. Pohyb dolů provádíme do hlubokého předklonu s nádechem, zvedání provádíme kontrolovaně a pomalu a pohyb zastavujeme, když je osa těla v rovině. V této horní poloze vydržíme 1 – 2 sekundy a pak kontrolovaně spouštíme do dolní polohy. Provádíme 10 opakování.

Bicepsový zdvih izolovaně na lavici

V základním postoji jsou chodidla na šíři ramen a špičky mírně vytočeny ven. Uchopíme činku podhmatem v šíři ramen a natáhneme paže, čímž se žerď činky ocitne před stehny. S nádechem pokrčujeme paže v loktech a tak zvedáme činku, lokty se snažíme držet stále na stejném místě stranou od trupu. Činku zvedáme pomalu, na vrcholu pohybu chvíli setrváme (když jsou ruce ve výši horní části hrudníku) a vydechujeme v blízkosti této horní polohy. Kontrolovaně spouštíme činku do počáteční pozice a jen na chvíli zastavíme pohyb v poloze s napnutými pažemi a pokračujeme v dalším opakování. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Legpres

Sedneme si na legpres, chodidla umístíme na desku (opěrku nohou) přibližně v šířce ramen. Měli bychom cítit tlak na celých chodidlech obou nohou. S kyčlemi a bedry spočívajícími na opěrce zad uvolníme jistící páku, pak natáhneme dolní končetiny do plné extenze, ale nepropínáme kolena do maxima – startovní poloha. S nádechem ohýbáme kolena a spouštíme opěrku nohou dolů pomalou až střední rychlostí do té doby, než je v koleních kloubech dosažen úhel 80 – 90 stupňů (měřeno mezi holení a stehnem). Vytlačujeme opěrku nohou zpět do startovní polohy a vydechujeme, jakmile projdeme nejobtížnější částí tlakové akce čili mrtvým bodem (to je přibližně v polovině dráhy). Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Tlak s jednoručkami na šikmé lavici hlavou nahoru

Sedneme si na lavici nastavenou přibližně 30 až 45 stupňů vzhůru vůči zemi. Chodidla položíme celou plochou na podlahu, nohy mírně rozkročíme, aby se nám lépe udržovala rovnováha. Kyčle, ramena a hlava by měly ležet symetricky a měly by se

dotýkat lavice. Uchopíme činky nadhmatem a s opřením o lavici je zvedneme nad sebe do výchozí pozice. Prsty směřují během celého cvičení vpřed. S nádechem spouštíme činky k úrovni ramen a přitom držíme nadloktí od ramen stranou. S výdechem vytlačíme činky zpět do výchozí pozice. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Krčení ramen s jednoručkami

Stojíme s chodidly od sebe na šířku ramen, dolní končetiny jsou nataženy, ne však s úplným propnutím kolen v zámku. Hlavu držíme rovně, ramena vzad a hrudník vzpřímeně. Jednoruční činky spočívají těsně po stranách stehů (mírně vpřed) s dlaněmi k tělu, paže a ramena je vhodné držet volně, ale s dostatečným svalovým napětím, které podporuje vlastní pohyb a přispívá ke správnému držení ramen bez zakulacení vpřed. S nádechem zvedneme ramena co nejvýše a v dané poloze setrváme 1 – 2 sekundy a následně s výdechem pomalu a kontrolovaně snižujeme napětí svalů a spouštíme ramena do původní polohy. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Tricepsový tlak obouruč s jednoručkou za hlavou

Posadíme se obkročmo na lavičku, chodidla spočívají na zemi. Jednoruční činku uchopíme pevně obouruč, trup držíme zpříma a díváme se přímo před sebe. Paže s činkou ohneme v lokti a zvedneme nad hlavu, pak spustíme předloktí a činku směrem dolů za hlavu tak, že lokty směřují přímo vzhůru. S nádechem, za stálého držení nadloktí ve stejné poloze, tlačíme činku vzhůru až do polohy, kdy se paže zcela napnou. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Upažování s jednoručkami

V mírném stoji rozkročeném (vzdálenost nohou od sebe je přibližně na šířku ramen) uchopíme do obou rukou nadhmatem jednoruční činky a paže máme spuštěné podél těla. S nádechem zvedáme činky stranou a vzhůru do polohy nad hlavou. Potom je s výdechem kontrolovaně spouštíme zpět k tělu do počáteční polohy. Během cvičení

držíme trup vzpřímeně. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Zakopávání na stroji

Na lavici určené pro zakopávání zaujmeme polohu vleže s koleny těsně za koncem lavičky. Odporový válec by měl být nastaven vzadu v úrovni kotníků. Pro lepší stabilitu se držíme držadel nebo po stranách za lavičku. S nádechem ohneme nohy v kolenou proti odporu válce až do maximálního pokrčení a s výdechem kontrolovaně spouštíme zpět do natažení nohou. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Výpady s činkou

Zaujmeme stoj se špičkami směřujícími přímo vpřed a ve vzdálenosti nohou mezi šíří ramen a pánve. Uchopíme činku a položíme si ji za krk. Úchop činky je o něco širší, než jsou ramena, hmotnost zátěže je rozložena za krkem mezi rameny a spočívá na trapézových svalech. S nádechem vykročíme jednou nohou vpřed delším krokem. V okamžiku, kdy chodidlo došlapuje na zem, ohneme obě kolena, abychom klesali tělem dolů. Trup držíme vzpřímený, hrudník vypnutý a záda lehce prohnutá. Většinu zátěže nese přední noha. Přední koleno je ohnuté do úhlu 90 stupňů a ujistíme se, že nepřesahuje špičku nohy. Zadní koleno se nesmí dotýkat země. S výdechem se prudce odrazíme z přední nohy, abychom se vrátili do stoje s nohama u sebe. Opakujeme a střídáme nohy. Provádíme 10 opakování.

Pec – deck

Nastavíme si sedátko stroje tak, aby nadloktí bylo v jedné přímce s rameny, či mírně pod nimi. V sedu se pevně opřeme zády o opěradlo stroje, předloktí umístíme na opěrky na stranách ramen. Celé předloktí včetně loktů by mělo spočívat na opěrce, zatímco ruce uchopí držadla. Chodidla položíme na zem celou plochou v šíři ramen, kolena jsou ohnuta v úhlu přibližně 90 stupňů. S výdechem stlačíme opěrky před tělo a v závěrečné poloze silně stlačíme ruce k sobě a udržíme je tak 1 až 2 sekundy k dosažení silné kontrakce. Následuje návrat do původní polohy. Kontrolujeme zpětný pohyb po celou dobu cvičení, až do okamžiku, kdy jsou lokty opět v jedné linii

s rameny. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování.

Přítahy jednoručky v předklonu s oporou o lavičku

Klekneme si jedním kolenem na lavičku a současně se o lavičku opřeme stejnou rukou. Druhou nohu mírně rozkročíme směrem od lavičky, pro získání lepší stability. Do volné ruky uchopíme jednoruční činku. Dlaň ruky směřuje směrem k lavičce. Cvičící paže visí s činkou volně směrem k zemi, rameno by mělo být uvolněné a spuštěno dolů. S nádechem táhneme činku směrem vzhůru. Soustředíme se na to, aby tah zajišťovaly svaly zad a ramene, a na to, aby loket byl vytažen co možná nejvýše nad vodorovnou úroveň zad. Současně vydechujeme. Na 1 – 2 vteřiny setrváme v této horní poloze a pak se pomalu, kontrolovaně vracíme do počáteční polohy. Provádíme 10 opakování s maximálním zatížením, se kterým jsme schopni provést daný počet opakování. Po dokončení odcvičíme totéž i druhou rukou.

Ohýbání zápěstí s jednoručkami

Uchopíme do každé ruky jednoruční činku, klekneme si k lavičce a napříč přes ní položíme předloktí, dlaně směřují vzhůru. Ruce by se měly spustit přes lavičku tak, aby se mohly volně pohybovat v celém rozsahu pohybu. Zaujmeme takovou polohu, ve které budou paže poměrně napnuté. Jednoručky držíme poměrně uvolněně. Horní část těla a předloktí držíme ve stálé poloze a spouštíme ruce s činkami dolů, dokud nedojde k maximálnímu natažení zápěstí – hyperextenze. Ohýbáme zápěstí a zvedáme činky vzhůru co nejvýše (ruce mohou končit přibližně v 60 stupních vzhledem k horizontále). Během celého cvičení udržujeme malou rychlost provádění pohybu a kontrolujeme, zda lokty a předloktí jsou ve stálém kontaktu s lavičkou. Po zaujetí horní polohy se kontrolovaně vracíme do polohy hyperextenzní (spodní).

Tricepsová kliky na lavici

Postavíme paralelně 2 lavičky ve vzdálenosti zhruba $\frac{3}{4}$ metru od sebe. Sedneme si doprostřed jedné z nich, položíme ruce vedle kyčlí s prsty přesahujícími hranu lavičky a lokty směřujícími vzad za tělo. Podepřeme tělo nataženými pažemi a položíme paty na druhou lavičku. Ke zvýšení odporu si můžeme položit zátěžové kotouče na

stehna. S nádechem pokrčením loktů spouštíme tělo dolů mezi lavičky, až do okamžiku, kdy pocítíme napětí v tricepsech a v ramenních kloubech. Po dosažení spodní polohy zadržíme dech a vytlačujeme tělo vzhůru, dokud nejsou obě paže zcela napjaté. Vydechneme po absolvování nejtěžší fáze pohybu. V horní poloze na okamžik zastavíme, a pak klik opakujeme. Provádíme 10 opakování.

Zvedání kolen ve visu

Zavěsíme se na hrazdu tak, aby tělo viselo volně a chodidla se nedotýkala země. Ve visu na hrazdě jsou paže úplně propnuty a dolní část těla vyvěšena. Bederní páteř může být lehce prohnuta. Z této polohy s nádechem zvedáme kolena co nejvýše. V maximální kontrakci pohyb zastavíme na 1 až 2 vteřiny, abychom zajistili maximální zkrácení a napětí břišních svalů. S výdechem kontrolovaně spouštíme končetiny do startovní pozice. Provádíme 10 opakování.

Tricepsově kliky

Tento typ kliků je velice podobný obyčejným klikům. V základní pozici máme dlaně blíže u sebe než u normálních kliků, prsty směřují dopředu a tělo je v jedné rovině. Důležité je držet lokty těsně u těla a ruce na šíři ramen po celou dobu provádění kliků. Tím přeneseme větší podíl práce na tricepsy. Dbáme na to, abychom měli rovná záda a hlava směřovala v ose páteře. S nádechem se spouštíme kontrolovaně k zemi a s výdechem se vracíme zpět do základní pozice. Provádíme 20 opakování až do pálení v tricepsech.

Angličáky

Jedná se o cvik, který posiluje široké spektrum svalů po celém těle. Začínáme v poloze v dřepu. Vyskočíme a natáhneme ruce, dopadneme opět do dřepu. Rychle změním polohu těla do vzporu ležmo a uděláme klik, po jeho dokončení opět dřep s výskokem. Angličáky provádíme co nejrychleji, ale dbáme na správné technické provedení. Provádíme 10 opakování.

10. Hypotéza

H1 Předpokládáme, že taktická příprava v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling bude téměř stejná.

11. Metody a postup práce

Práce má popisný a výzkumný charakter a seznamuje s uvedenými sporty s využitím všech hlavních dostupných informací týkajících se taktické přípravy v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling. Použité metody byly tyto:

- řízený rozhovor s trenéry
- analýza literárních pramenů, resp. rešerše literatury ke zkoumané problematice

12. Výzkumná část

12.1 Výzkumný vzorek

Svůj výzkum jsem prováděl ve třech oddílech věnujících se zkoumaným bojovým sportům. Sám jsem aktivním členem oddílu MMA Poděbrady. Další dva jsem vybral náhodně dle osobních kontaktů. Jedná se o amatérské oddíly. Na profesionální úrovni se těmto sportům věnují sportovci v ČR tzv. „na vlastní triko“ a je jich poskrovnu.

1.

Název klubu: MMA Poděbrady

Místo: Poděbrady

Rok založení: 2009

Počet členů: celkem 60 (20 dětí/40 dospělých) z toho 25 závodících/15 MMA – sambo

Věkové skupiny: děti 4 – 13
dospělí – nad 14 let

trenér: Lukáš Blažek, Tomáš Čerych

(Lukáš Blažek: 3 místo v MS combat sambo 2003,2004, 2 místo MS combat sambo 2005 MČR combat sambo cca 2003 – 2006 , MČR Grappling 2003 – 2010 cca

Tomáš Čerych: 2 místo v MS combat sambo 2003, 2 místo v MS 2004, 2005

MČR combat sambo cca 2003 – 2006 , MČR Grappling 2003 – 2010 cca

úspěšný reprezentant v MMA)

1. Četnost tréninků

mimosoutěžně cca 3 – 5 tréninků do týdne

v přípravě minimálně 1 denně šest dní v týdnu, v případě možnosti 2 x denně jelikož nikdo z našeho týmu není profesionální zápasník

2. V tréninku preferujete:

- kruhový trénink

- procvičení jednotlivých svalových partií jdoucích po sobě v sériích

- počet sérií apod.

Při trénování mimo tělocvičnu je věnujeme právě a hlavně kruhovému tréninku, jelikož posiluje kompletně celé tělo a ne pouze izolované svalstvo. Trénink kombinuje vždy dynamiku, sílu a fyzickou kondici.

3. Na jaké svalové partie je Váš trénink zaměřen?

Posilování pro bojové sporty se nezaměřuje pouze na konkrétní partie ale na kompletní posílení celého těla. Cílem posilování pro bojové sporty je naučit svaly spolupracovat a ne izolovat cvičením sérií na určité partie. Ze zkušenosti je dáno, že svaly vzniklé pouze z činek a izolovaných cviků neumějí spolupracovat.

4. Trénujete dvojfázově?

V případě, že se sportovci připravují na turnaj a je to v jejich časových možnostech.

5. Jak postupujete při nácviku technik?

Techniku nejprve vysvětlíme, předvedeme cca 3 x a pak zkouší sportovci vždy v páru. Technika se trénuje až do doby, kdy ji každý jednoduše pochopí a dále se tzv. „driluje“, dokud si ji každý zápasník nezažije.

6. Zaměřujete se na rozvoj rychlé síly? Jak? V jakém poměru je v grapplingu důležitá technika a maximální síla?

Pokud by byl zápasník jen silný, bylo by to málo. Kvalitní zápasník je vždy kombinací všeho, síla, rychlost, vytrvalost. Samozřejmě každý má jiné přednosti a vyniká například silou, ale bez patřičné techniky by se rozhodně nejednalo o kvalitního zápasníka.

7. Pozoroval jste někdy vliv vadného držení těla (svalových dysbalancí, svalové zkrácení) na trénink?

Ano určitě, ale daleko častěji jsem tento jev pozoroval u boxu kde má sportovec vždy ten samý střeh, nebo například u Judo kdy je k úchopu použito kimono a sportovec je kimonem tak trochu ovládán. U grapplingu toto nepozoruji, jelikož se velice často mění úchopy a boj probíhá často na zemi.

8. Jaký je Váš názor a Vaše zkušenosti na používání podpůrných prostředků (látky pro snížení tělesné hmotnosti, pro nárůst svalové hmoty, doplňky pro doplnění zásob energie)? Existuje dle Vás přímá úměra mezi jejich používáním a výsledky?

Pokud se bavíme o doplňkách typu proteinové nebo sacharidové cocktaily, energetické snacky nebo tablety, nejsem proti jejich užívání ale vždy by měl každý vědět co je pro něho vhodné a jak na tyto látky jeho tělo reaguje. V případě že si sportovec vypije kofeinový nápoj

(energetický) může to mít špatný dopad na koordinaci, postřeh a soustředěnost. Sportovní doplňky by měl a vlastně i musí užívat každý vrcholový sportovec.

Přímá úměra dle mého neexistuje, vše je vždy o konkrétním jedinci.

9. Proměnil se trénink za poslední desetiletí z hlediska metodologie na základě nových poznatků, pokud ano, v čem změny spočívají? Změnil se i Váš trénink?

Za dobu cca 15, kdy se věnuji trénování, se způsoby tréninku v tělocvičně příliš nezměnily, vždy je to o trenérovi, jaký způsob mu přijde nejefektivnější. Dost často se nyní zařazuje do trénování tzv. CrossFit, který je brán jako novinka, ale v podstatě je to jednoduše řečeno kruhový trénink pod vedením případně i ve skupinách lidí. Tento způsob tréninku se jeví jako novinka, ale rozhodně to tak není.

10. Lze říci, že existuje skupina technik činící zápasníkům velké problémy, anebo se jedná o čistě individuální problémy se zvládnutím techniky?

Vždy se jedná o individuální záležitost, která je spojena s fyzickými možnostmi a dispozicemi. Existují techniky, které jsou některé téměř nemožné a pro jiné jednoduché.

11. Jaké jsou hlavní rozdíly v tréninku začátečníků a pokročilých?

U začátečníků se věnujeme především zvládnutí koordinace a naučení správného padání, jelikož to je bude tréninkem provázet nejčastěji. Více času věnujeme prezentaci techniky, dále je to pouze o opětovném provádění tzv. drilu. Začátečnický trénink není veden v takovém tempu, které jsou schopni zvládat pokročilí.

12. Je nutná speciální příprava před zápasem? V čem spočívá?

Určitě ano, příprava spočívá ve zvýšení počtu tréninků, zvýšení fyzické náročnosti tréninku, probírá se taktika zápasu, případně příprava na konkrétního zápasníka v případě, že o něm máme informace.

13. Které další sportovní aktivity mimo výše uvedených doplňují trénink MMA?

běh, běh, běh, zase běh, plavání, posilovna (ne kulturistické tréninky), kruhové tréninky zaměřené na vytrvalost a dynamiku

14. Jaké možnosti kvalifikace trenérů - certifikáty, zkoušky, u nás existují?

Jelikož je MMA u nás mladým sportem jsou tyto možnosti omezené. V ČR již existují certifikovaní trenéři MMA, ale jejich certifikace nepochází z ČR.

2.

Název klubu: Tiger Team

Místo: Praha

Rok založení: 1999

Počet členů: 500

Věkové skupiny: děti 4 – 6 let
junioři 7 - 18
dospělí 18 - dále

trenér Miloslav Bosák

1. **Četnost tréninků**

tréninky pětkrát do týdne

2. **V tréninku preferujete:**

- kruhový trénink

- procvičení jednotlivých svalových partií jdoucích po sobě v sériích

- počet sérií apod.

Úpolovou gymnastiku, kruhový trénink

3. **Na jaké svalové partie je Váš trénink zaměřen?**

Nelze říci, komplexně na celé tělo

4. **Trénujete dvojfázově?**

V případě, že se sportovci připravují na turnaj a je to v jejich časových možnostech.

5. **Jak postupujete při nácviku technik?**

Důležité je rozfázovat pohyb po částech tak, aby každý pochopil postup, nacvičovat velmi pomalu a poté metodou drilu zažít, finále v intervalech rychle, 5 rychlých nástupů a 6. hod, je to běh na dlouhou trať, NIC SE NESMÍ USPĚCHAT.

6. **Zaměřujete se na rozvoj rychlé síly? Jak? V jakém poměru je v grapplingu důležitá technika a maximální síla?**

Technika i síla musí být pokud možno v rovnováze.

7. **Pozoroval jste někdy vliv vadného držení těla (svalových dysbalance, svalové zkrácení) na trénink?**

Toto je patrně více asi u jiných druhů sportu.

8. **Jaký je Váš názor a Vaše zkušenosti na používání podpůrných prostředků (látky pro snížení tělesné hmotnosti, pro nárůst svalové hmoty, doplňky pro doplnění zásob energie)? Existuje dle Vás přímá úměra mezi jejich používáním a výsledky?**

Doplňky výživa používají sportovci běžně. Při velké námaze např. na soutěži jednak pomáhají regenerovat a jednak působí i na psychiku. Udělali jste ještě něco navíc.

9. **Proměnil se trénink za poslední desetiletí z hlediska metodologie na základě nových poznatků, pokud ano, v čem změny spočívají? Změnil se i Váš trénink?**

Věnuji se sportu 35 let, v zásadě se nezměnil.

10. **Lze říci, že existuje skupina technik činící zápasníkům velké problémy, anebo se jedná o čistě individuální problémy se zvládnutím techniky?**

Jedná se o individuální problémy. Někdo je nadán více, někdo méně.

11. **Jaké jsou hlavní rozdíly v tréninku začátečnicků a pokročilých?**

V poměru techniky boje a obecnými cviky na motoriku, kloubní pohyblivost apod.. U dětí tvoří 95 procent tréninku hra a 5 procent technika.

12. **Je nutná speciální příprava před zápasem? V čem spočívá?**

zvýšení fyzické náročnosti tréninku a trénuje se pouze technika dle typu soutěže.

13. **Které další sportovní aktivity mimo výše uvedených doplňují trénink MMA?**

posilovna, kruhové tréninky

14. **Jaké možnosti kvalifikace trenérů - certifikáty, zkoušky, u nás existují?**

Zkušenosti trenéři si vychovávají nástupce, ale neexistuje systém mezinárodně uznávaných zkoušek.

3.

Název klubu: Pentagym

Místo: Praha

Rok založení: 1997

Počet členů: 70

Věkové skupiny: 15 – 50 let

trenér Daniel Barták

1. **Četnost tréninků**

tréninky každý pracovní den, tři tréninky denně

2. **V tréninku preferujete:**

- kruhový trénink

- procvičení jednotlivých svalových partií jdoucích po sobě v sériích

- počet sérií apod.

Silové a rychlostní věci si každý sportovec musí udělat sám, zastávám názor, že na tréninku MMA se má cvičit MMA a ne posilovat, doplňkové cvičení si dělá každý sám, nesouvisí se skupinovým tréninkem.

3. **Na jaké svalové partie je Váš trénink zaměřen?**

komplexně na celé tělo, bez rozlišení dílčích svalových partií, důležitá je vytrvalost, síla, flexibilita, výbušnost, rychlost, hbitost, rovnováhu, pohybovou koordinaci a přesnost

4. **Trénujete dvojfázově?**

před zápasem, individuálně

5. **Jak postupujete při nácviku technik?**

Ukážu techniku a cvičenci pak mají 3 minuty na osvojení, dále nácvik s lehkým odporem soupeře.

6. **Zaměřujete se na rozvoj rychlé síly? Jak? V jakém poměru je v grapplingu důležitá technika a maximální síla?**

bez techniky je síla na nic, bez síly technika vše nezachrání

7. **Pozoroval jste někdy vliv vadného držení těla (svalových dysbalance, svalové zkrácení) na trénink?**

Ano, ale právě tréninkem se eventuální problémy mohou odstranit.

8. **Jaký je Váš názor a Vaše zkušenosti na používání podpůrných prostředků (látky pro snížení tělesné hmotnosti, pro nárůst svalové hmoty, doplňky pro doplnění zásob energie)? Existuje dle Vás přímá úměra mezi jejich používáním a výsledky?**

Ano, ale musí se jednat o kvalitní potravinové doplňky, na trhu je nepřeberné množství různě kvalitních prostředků. Každý si musí vyzkoušet, co na něho jak působí. Z obyčejné stravy, ať je jakkoliv vyvážená dostatečný přísun energie nedostanete.

9. **Proměnil se trénink za poslední desetiletí z hlediska metodologie na základě nových poznatků, pokud ano, v čem změny spočívají? Změnil se i Váš trénink?**

V posledních letech MMA zápasníci praktikují tzv. crossfit nebo caveman trénink. Crossfit je výborný doplněk MMA. Striktně dané tréninkové programy ale nemáme, každý trénink jiný.

10. **Lze říci, že existuje skupina technik činící zápasníkům velké problémy, anebo se jedná o čistě individuální problémy se zvládnutím techniky?**

Ne, je to individuální, ale najdou se i tací, kteří nezvládnou ani základní techniky.

11. **Jaké jsou hlavní rozdíly v tréninku začátečníků a pokročilých?**

v technické náročnosti, fyzická příprava je stejná, samozřejmě v závislosti na schopnostech sportovce

12. **Je nutná speciální příprava před zápasem? V čem spočívá?**

Ano, dlouhodobě se trénuje komplexně, pokud jde o techniku, tak se také střídá, takže před zápasem se soustředíme na určité problémy, je to individuální.

13. **Které další sportovní aktivity mimo výše uvedených doplňují trénink MMA?**

posilovna, běh

14. **Jaké možnosti kvalifikace trenérů - certifikáty, zkoušky, u nás existují?**

Já mám certifikát ze Švédska a v tuto chvíli vznikla nová federace CSMMA a ta bude vydávat certifikáty a zkoušky, protože nyní není v ČR žádný systém certifikace, trenérů je málo, s různou sportovní kvalifikací.

12.2 Analýza a interpretace rozhovorů s trenéry

Z vyhodnocení odpovědí trenérů oddílů vyplývá:

1. tréninky probíhají 3x až 5 x týdně
2. všichni trenéři preferují v přípravě kruhový trénink anebo jeho obdobu /crossfit/
3. trénink se ve všech oddílech nezaměřuje na určité svalové skupiny
4. v případě přípravy na zápas se trénuje dvojfázově, pokud je toto možné
5. trenéři se shodují, že při nácviku techniky se postupuje pomalu formou drilu, individuálně se přizpůsobuje tempo a náročnost
6. shoda panuje i v názoru, že rozvoj techniky, síly a rychlosti musí jít ruku v ruce
7. dva ze tří trenérů uvedly, že pozorují vliv vadného držení těla na trénink
8. používání podpůrných prostředků považují všichni trenéři za běžné, negují ale přímou úměru mezi jejich používáním a výsledky
9. dva ze tří trenérů uvádějí, že se tréninkové metody v posledních letech příliš nezměnily, i když se mluví o nových systémech trénování, jeden trenér uvádí, že uplatňuje novou metodu zvanou crossfit
10. trenéři se shodli, že nelze konstatovat, že by existovala obecně problematická skupina techniky boje, zvládnutí technik je vždy ryze individuální
11. dle odpovědi trenérů spočívá hlavní rozdíl v tréninku začátečníků a pokročilých v tempu a technické náročnosti
12. všichni tři trenéři odpověděli, že speciální příprava před zápasem spočívá ve zvýšení fyzické náročnosti
13. mimo trénink trenéři doporučují věnovat se běhu, posilovně, kruhovým tréninkům
14. trenéři se shodli na tom, že v ČR neexistuje ucelený systém certifikace a vzdělávání trenérů MMA

13. Diskuze

Na základě výsledků našeho dílčího výzkumného šetření resp. rozhovorů s trenéry můžeme konstatovat, že námi stanovená hypotéza, „*předpokládající že taktická příprava v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling bude téměř stejná*“, byla potvrzena. Všichni tři na sobě nezávislí trenéři nezávisle na sobě se v rámci rozhovoru naprosto shodli ve 13 z 14 odpovědí. V jedné odpovědi u otázky č. 7 „Pozoroval jste někdy vliv vadného držení těla (svalových dysbalance, svalové zkrácení) na trénink?“ uvedli dva trenéři, že ano, a jeden, že ne. Důvodem může být například to, že netrénuje začátečníky, kde by se s tímto problémem setkával více, protože u pokročilých se případné problémy právě cvičením odstranily. U otázky č. 9 „Proměnil se trénink za poslední desetiletí z hlediska metodologie na základě nových poznatků, pokud ano, v čem změny spočívají? Změnil se i Váš trénink?“ odpověděli dva trenéři, že v zásadě ne a jeden trenér uvedl, že aplikuje i novou metodu. To vyplývá z neustálé snahy vylepšit sportovní výkony sportovců. Toto je tedy zcela evidentní potvrzení námi formulované hypotézy, neboť naprostá většina odpovědí renomovaných profesionálních závodníků a trenérů odpověděla jednoznačně stejně.

Nové metody tréninku pro MMA, které uvedl jeden z trenérů, se jmenují crossfit a caveman trénink. Dle názoru některých trenérů se nejedná o nic nového. Typický trénink crossfitu se skládá zpravidla ze dvou částí. První část představuje rozcvička tvořená jednoduchými cviky, nejčastěji s vlastní vahou, jako kliky, dřepy, výpady, shyby, apod. Cílem rozcvičky je prohřát svaly a připravit tělo na samotný trénink. Následuje hlavní náplň tréninku, která trvá zhruba v rozmezí 10 až 30 minut. Je založena na kruhovém systému trénování. Podstatou kruhového tréninku je určení několika stanovišť – např. dřepy, angličany, shyby. Po docvičení na jednom stanovišti (dřepy) se cvičenec přemístí na další (angličany). Po odcvičení všech stanovišť se vrací na původní a začne další kolo. Další charakteristickým znakem CrossFit tréninku, který jej odlišuje od obyčejného kruhového cvičení je začlenění času jako jednoho ze základních faktorů.

Caveman trénink je dalším z mnoha moderních tréninkových přístupů, který pojímá kondiční trénink komplexně. Od Crossfit tréninku se liší, pakliže vůbec, pouze v

detailech. Trenéři Caveman tréninku se mimo jiné (narozdíl od Crossfitu) v celkovém plánu /např. v týdenní rutině/ nevyhýbají ani začlenění klasických tréninku s těžkými vahami. Oba tréninky bývají zaměřovány. Caveman trénink klade větší důraz na získání síly, svalů a snížení tělesného tuku. Oproti tomu Crossfit se více zaměřuje na stabilizační systém těla, více pracuje s cviky s vlastní vahou se zaměřením na základní pohybovou koordinaci. Caveman trénink daleko více využívá alternativních tréninkových pomůcek, jako jsou pneumatiky, sandbasy apod.

V současné době stoupá obliba ultimátních zápasů. Pořádají se gladiátorské galavečery zápasů v kleci po celé ČR. Zápasníci pocházejí z různých sportovních oddílů i odvětví, takže se zde potká např. karatista se sambistou, judista s boxerem a podobně. Ve většině zápasů se pak rozhoduje o vítězi ve finiši na zemi a zde často hrají rozhodující roli všestranné zkušenosti. Tyto zkušenosti mají právě členové oddílů věnujících se sambu a grapplingu, protože je zde získávají v rámci tréninku v postoji i na zemi. V sambu se zápasník naučí používat techniky včetně úchopů za kimono. V grapplingu se zápasník naučí uchopit protivníka přímo za tělo. V combat sambo se zápasí v kimonech a používají se jak úderové techniky, tak i kopy.

České MMA i má od konce března novou asociaci ČSMMA (Český svaz MMA), která si klade za cíl jako první vytvořit stabilní zázemí pro tento populární spor. Jednou tváří asociace bude i gladiátor desetiletí a jeden z nejlepších českých MMA zápasníků Michal „Háša“ Hamršmíd, který prohlásil: *„Smyslem vzniku ČSMMA je intenzivní a dlouhodobý rozvoj českého MMA na amatérské i profesionální úrovni. Amatérské MMA je v České republice i po letech existence „ultimátních zápasů“ téměř v bodě nula. Chybí zázemí, jednotná pravidla i pravidelná organizace akcí, z nichž mohou růst bojovníci pro profesionální scénu. ČSMMA tento stav již brzy od základů změní. Naší ambicí je přijmout pravidla v souladu s předpisy WMMAA. Vytvoříme systém turnajů a už letos na podzim se uskuteční první mistrovství České republiky. Vybudujeme amatérskou reprezentaci, která pojedí 15. června na mistrovství Evropy do ukrajinského Kyjeva. Vedle toho se reprezentace zúčastní zářijového mistrovství světa v Moskvě a ve hře je i pořádání World Cup Teamu v Praze na podzim* (<http://powerlifting.ronnie.cz/c-15238-ceske-mma-se-dockalo-nove-asociace.html>).

Hypotéza, že taktická příprava v sambo, combat sambo a grapplingu byla potvrzena. Výsledkem výzkumu je zjištění, že taktická příprava se nezaměřuje na určité svalové

partie, ale je komplexní. Důležité je rozvíjet rovnoměrně dynamiku, sílu, fyzickou kondici i výbušnost a na tomto základě drilovat techniku boje. Při nácviku jednotlivých technik je třeba postupovat pomalým tempem a techniky rozfázovat. Každý zápasník má své individuální tempo a nelze říct, že by existovaly určité skupiny technik činící zápasníkům obecně problémy. Zjistil jsem, že metody tréninku zůstávají stejné, i když se objevují nové trendy. Právě proto, že se jedná o sportovní odvětví, které vyžaduje souhru celého těla, musí být i taktická příprava zaměřená komplexně, ať už trenér zvolí jakýkoliv postup tréninku. V ČR roste každým rokem počet oddílů, ale organizace soutěží a certifikace trenérů nejsou logicky doposud jednotné.

14. Závěr

Cílem této práce byl popis taktické přípravy v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling a její porovnání v jednotlivých sportovních oddílech, popř. zjištění společných znaků. Stanovili jsme si hypotézu, že taktická příprava v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling bude téměř totožná. Tuto hypotézu jsme verifikovali za pomoci řízených rozhovorů s trenéry a analýzou literárních pramenů resp. rešerší literatury ke zkoumané problematice. Na základě získaných výsledků výzkumu se formulovaná hypotéza potvrdila. Shoda byla téměř stoprocentní, neboť všichni oslovení trenéři odpověděli a viděli danou problematiku z 14 otázek ve 13 případech zcela stejně, což jasně naší hypotézu potvrdilo. Tato shoda je tedy pravděpodobně správným směrem při cestě za sportovním úspěchem v uvedených sportech.

Taktická příprava ve zkoumaných sportech musí rozvíjet kompletně celé tělo a tomu je třeba ji přizpůsobit. Jedním způsobem, jak tohoto lze dosáhnout, jsou nejrůznější kruhové tréninky, ať už je nazveme jakkoliv („obyčejný kruhový trénink“, crossfit atd.) Samozřejmě, pokud se závodník připravuje na konkrétní zápas, věnuje se více technikám dle charakteru zápasu. Tento mladý sport nachází stále více příznivců jak mezi sportovci samotnými, tak mezi diváky. Čeští zápasníci i přes to, že dosavadní organizace bojových sportů je v ČR slabá, zaznamenali úspěchy i na mezinárodních soutěžích. Každým rokem stoupá počet oddílů věnujících se bojovým sportům a je zde také patrná snaha sjednotit systém konání soutěží a pravidel a podpořit růst tuzemských špičkových trenérů a zápasníků (právě vzniklý svaz MMA), kterých je zatím nedostatek.

Tato práce se věnovala modernímu, ale netradičnímu sportu, který se do budoucna bude nesporně dále šířit a rozvíjet. Cesta k úspěchu v něm vede přes komplexně zaměřenou dlouhodobou přípravu, kdy není na místě tříštění tréninku v podobě vyzvedávání jednoho způsobu posilování, určitých izolovaných cviků apod. Dosavadní zkušenosti jasně potvrzují, že je důležité, aby spolupracovalo celé tělo a aby si postupně zažilo technické postupy a zautomatizovalo je. Nezáleží na tom, zda zápasník ovládá veškerou techniku, někdy toto není možné z hlediska jeho fyziologické stavby, ale škála technik

je tak rozsáhlá, že kvalitním zápasníkem se může stát každý, kdo se tomuto sportu opravdu věnuje.

15. Seznam použité literatury:

- 1) ANDRŠ, Richard. Tréninkový program pro začátečníky v Grapplingu. FTVS UK Praha, 2010. 101 s. Diplomová práce. FTVS UK.
- 2) ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3 vyd. Praha: SPN, 1990.
- 3) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.
- 4) FOJTIK, I. *DUCH BUDÓ - O podstatě a smyslu bojových umění*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.
- 5) FOJTIK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7
- 6) HORWATH, R; KRAVITZ, L. *Postactivation Potentiation: A Brief Review*. IDEA Fitness Journal [online]. 2008, 5, [cit. 2010-02-21].
- 7) CHARLAMPIJEV, Anatolij Arkad'jevič, Bor'ba sambo, Moskva: Fizkul'tura i sport, 1958
- 8) LEVSKÝ, Vojtech, Sambo: Sebeobrana beze zbraně, Bratislava:Šport, 1959
- 9) LUKAŠEV, Michail Nikolajevič, 10 tysjač putej k pobeđe, Moskva: Molodaja gvardija, 1982
- 10) MORAVEC, R. a kol. *Teória a didaktika športu*. 1. vyd. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. 212 s.
- 11) PAVELKA Radim, STICH Jaroslav, Vývoj bojových sportů, Praha: Karolinum, 2012
- 12) TLAPÁK, Petr, Tvarování těla. 6. vydání. Praha: ARSCI, 2007. 266 s. ISBN 978-80-86078-72-4.
- 13) URGELA, R. *Trénink v bojových uměních*. Bratislava: CAD PRESS, 1991. ISBN 80-85349-11-6.
- 14) WATERBURY, Ch. Hammer Down: Strength. In . [s.l.]: [s.n.], 2006 [cit. 2010-02-06]
- 15) WEINMANN Wolfgang, Lexikon bojových sportů od Aikida k Zenu, Praha: Naše Vojsko, 2010
- 16) ŽUKOV A. G., TICHONOV V.A., ŠMELEV O.A. CHMELNICKIJ, Bojevoje sambo dlja vsjech, Moskva, 1991

Jiné zdroje:

<http://powerlifting.ronnie.cz/c-10371-grappling-telesna-priprava.html>

<http://powerlifting.ronnie.cz/c-8746-ze-sveta-upolovych-sportu-co-je-grappling.html>

<http://reks.org.ua/index.php/resources/martialarts/martialartsmilitant/martialartsmilitant-domestic/210-volkov-kurs-samozashchity-bez-oruzhiya-sambo-uchebnoe-posobie-dlya-shkol-nkvd>

<http://sambo-sport.ru/wps/>

<http://www.czech-sambo.cz/grappling>

<http://www.kodges.ru/146495-sambo-uchebnoe-posobie-dlya-rabotnikov-milicii.html>

http://www.mossambo.ru/page_20.htm

<http://www.osambo.info/>

<http://www.sambo.com/sambo-rules.html>

http://www.tmuscle.com/article/performance_training/hammer_down_strength&cr=

<http://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/postactivationUNM.html>

www.fila-grappling.com/grappling

16. Seznam příloh

1) Příloha č. 1 Caveman trénink

1

Příloha č. 1

Caveman trénink (<http://www.extraround.cz/cs/clanek/caveman-training?cid=550>)

1. Trénink – „Pravidlo 10%“

- Běžecský trenažér – sklon 10%, rychlost 16 km/h – 20 vteřin
- Dřepy s tyčí/činkou nad hlavou – 5 opakování
- Přitahy na hrazdě s širokým úchopem – 5 opakování
- Švihadlo (dvojitě přeskoky) – 20 opakování
- Heavy Bag Twirl (pytel by měl vážit okolo 27-30 kg) – 5 opakování
- Výskok na bednu (výška cca 60 cm) – 10 opakování
- Švihadlo (dvojitě přeskoky) – 20 opakování
- Nadhoz a tlak se sandbagem – 5 opakování

To celé 10x

Hodnocení výkonu:

zlatý stupeň: 20 minut a méně

stříbrný stupeň: 20:01 až 25:00

bronzový stupeň: 25:01 a více

Komentář k tréninku: Jde o trénink s malým počtem opakování a vyššími vahami. Není zde žádný prostor pro odpočinek, trénink by se měl odcvičit v co nejkratším čase, avšak vždy je potřeba dbát na správnou techniku a provedení jednotlivých cviků. Jedno kolo tvoří 8 cviků v krátkých intervalech, celkem je potřeba odcvičit 10. kol. (pozn. red.: některé cviky nemají v českém jazyce ekvivalent, a proto jsou uváděny v anglickém originálu).

2. Trénink – „Peklo s medicinbalem“

- Dřepy s medicinbalem nad hlavou – 11 – 20 opakování
- Kliky na úzko (obě ruce na medicinbalu) – 11 -20 opakování
- Sed lehy (medicinbal nad/za hlavou) – 11 – 20 opakování
- Kliky na úzko (obě ruce na medicinbalu) – 11 – 20 opakování

- Dřepy s medicinbalem nad hlavou – 11 – 20 opakování
- Sprint 200 yardů (cca 182 metrů) bez medicinbalu

Hodnocení výkonu:

zlatý stupeň: 18 minut a méně

stříbrný stupeň: 18:01 až 22 minut

bronzový stupeň: 22:01 a více

Komentář k tréninku: K tréninku byste měli použít těžší medicinbal okolo 9 – 14 kg váhy. Trénink začnete 11 opakováními při každém cviku a v každém dalším kole přidáte jedno opakování tak, abyste končili na 20 opakováních. V souhrnu je tedy potřeba odcvičit 10 kol. Opět zde není prostor pro přestávku a přesouvání mezi jednotlivými stanovišti/cviky by měl probíhat plynule, cvičení by mělo být co nejrychlejší, avšak ne na úkor techniky.

3. Trénink – „krátký, ale ne odpočinkový“

Rutina 1.

- Výskoky na bednu (výška cca 60 cm) - 10 opakování
- Mrtvý tah (185 liber = cca 84 kg) - 10 opakování
- Výrazy s jednoručkami (každá 18 kg) – 10 opakování
- Přítahy na hrazdě s vlastní vahou – 10 opakování
- Kliky na úzko – 10 opakování

Rutina 2.

- Přítahy na hrazdě s vlastní vahou – 10 opakování
- Přítahy jednoruček v předklonu (každá 18 kg) – 10 opakování
- Upright rows s jednoručkami (18 kg) – 10 opakování
- Tlaky na ramena s jednoručkami (18 kg) - 10 opakování
- Kliky s přítahy jednoruček (18 kg) – 10 opakování

Hodnocení výkonu:

zlatý stupeň: 6:30 a méně

stříbrný stupeň: 6:31 až 8:00

bronzový stupeň: 8:01 a více

Komentář k tréninku: Předtím než přejdete na druhou rutinu, odcvičte všechny cviky v první rutině pět krát, tzn. pět kol. Po každém kole by měla být cca 3-4 minutová přestávka. Stejně pokyny platí pro druhou rutinu – všechny cviky pět krát, po odcvičení rutiny 3-4 minuty pauza. Čas byste si zde měli zaznamenávat pro každé kolo zvlášť. Výsledný čas je součtem časů posledního kola obou rutin, přestávky v to nepočítaje.