UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Možnosti sportovní přípravy MMA v Praze

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: Vypracoval:

PhDr. Radim Pavelka, Ph.D. **Bc. David Hůrka**

Praha, Duben 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne ……

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Radim Pavelka, Ph.D. za metodické vedení, podnětné rady a připomínky při vypracování mé diplomové práce. Za pomoc při pořízení fotografií děkuji Mgr. Andre Reinders a Zdeněk Šauer.

Abstrakt

Název: Možnosti sportovní přípravy MMA v Praze

Cíle: Hlavním cílem této diplomové práce je shrnout literární poznatky o možnostech sportovní přípravy MMA v Praze, charakteristika MMA, historii, pravidlech a druzích MMA.Dále má charakterizovat jednotlivé složky sportovního tréninku zápasníků v porovnání s možnostmi v zahraničí.

Metody: Metodou sběru informací bylo studium dostupné literatury, zmapování území Prahy se zaměřením na veškeré možnosti tréninku MMA, rozhovory a osobní sdělení konkrétních trenérů.

Výsledky: Zjistili jsme, že možnosti sportovní přípravy a vybavení jednotlivých pražských tělocvičen jsou na stejné úrovni v rámci České republiky. V porovnání s úspěšným zahraničním klubem jsou značné rozdíly jak v přístupu k přípravě, tak v možnostech tělocvičen.

Klíčová slova: MMA, sportovní trénink, bojové umění, tělocvična

Abstract

Title: The possibilities of MMA sports training in Prague

Objectives: The main objective of this thesis is to summarize the knowledge of the MMA sports training in Prague, the characteristics of MMA, its history, principles and types. Further to characterize the individual components of wrestlers‘ sports training in the Czech Republic in comparison with conditions abroad.

Methods: The method of data collection was a study of available literature, mapping of Prague area focusing on all MMA training opportunities, interviews and personal comments of specific coaches.

Results: We found out that the possibilities of sports training and the gyms‘ facilities are of the same level throughout the Czech Republic but there are significant differences in approach to training and opportunities in gyms when compared to a successful foreign club.

Keywords: MMA, sports training, martial arts, gym

OBSAH

1 ÚVOD ... 10

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE ... 12

2.1 CÍL PRÁCE ... 12
2.2 ÚKOLY PRÁCE ... 12
2.3 METODY ... 12
2.4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU ... 12

3 MMA ZÁPASY ... 13

3.1 HISTORIE ZÁPASŮ MMA ... 13
3.1.1 Historie MMA zápasů ve světě ... 13
3.1.2 Historie MMA zápasů v ČR ... 14
3.2 CHARAKTERISTIKA MMA ZÁPASŮ ... 15
3.2.1 Hmotnostní kategorie ... 15
3.2.2 Délka zápasu ... 16
3.2.3 Zakázané techniky ... 16
3.2.4 Druhy MMA zápasů ... 17

4 SPORTOVNÍ TRÉNINK ... 20

4.1 SPORTOVNÍ VÝKON ... 20
4.1.1 Klasifikace sportovních výkonů ... 21
4.2 PROCES SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ... 22

5 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA ... 23

5.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI ... 23
5.1.1 Metodotvorní činitelé ... 24
5.1.2 Metody stimulace silových schopností ... 25
5.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI ... 25
5.2.1 Parametry zatížení při rozvoji rychlosti ... 26
5.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI ... 26
5.3.1 Metody stimulace vytrvalostních schopností ... 27
5.4 POHYBLIVOST ... 27
5.4.1 Metody rozvoje pohyblivosti ... 28
5.4.2 Výhody tréninku pohyblivosti ... 28
5.5 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V ZÁPASE MMA ... 29

6 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA ... 30

6.1.1 Fáze technické přípravy ... 30
6.1.2 Metody technické přípravy ... 31
6.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA V ZÁPASE MMA ... 31

7 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA ... 32

7.1 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA JAKO SLOŽKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ... 32
7.1.1 Fáze taktického jednání ... 33
7.2 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA V MMA ... 33

8 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA ... 35

8.1 TEORETICKÉ PŘÍSTUPY K VYSVĚTLENÍ AGRESE ... 35
8.1.1 Agrese ve sportu ... 36

8.1.2 Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese ... 36
8.1.3 Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese ... 37
8.1.4 Psychologická příprava v zápasech MMA ... 37

9 MAPA PRAHY S KLUBY MMA ... 38

9.1 HANUMAN GYM PRAHA ... 39
9.1.1 Historie klubu ... 39
9.1.2 Hanuman gym dnes ... 39
9.1.3 Vybavení tělocvičny ... 40
9.1.4 Možnosti tréninku ... 42
9.1.5 Osobnost oddílu ... 42
9.1.6 Úspěchy HGP ... 43
9.2 PENTA GYM PRAHA ... 46
9.2.1 Historie klubu ... 46
9.2.2 Současnost klubu ... 46
9.2.3 Osobnost oddílu ... 47
9.2.4 Úspěchy oddílu ... 48
9.3 HUMMER FITNESS KLUB ... 49
9.3.1 Vybavení tělocvičny ... 49
9.3.2 Možnosti tréninku ... 50
9.3.3 Osobnost oddílu ... 50
9.4 MONSTER GYM ... 52
9.4.1 Vybavení tělocvičny ... 52
9.4.2 Osobnost oddílu ... 54
9.4.3 Možnosti tréninku ... 55
9.5 LANNA GYM ... 56
9.5.1 Historie klubu ... 56
9.5.2 Vybavení tělocvičny ... 56
9.5.3 Možnosti tréninku ... 57
9.5.4 Osobnost oddílu ... 58
9.5.5 Úspěchy oddílu ... 59
9.6 TIGER GYM ... 60
9.6.1 Vybavení tělocvičny ... 60
9.6.2 Možnosti tréninku ... 61
9.7 SKBU HOSTIVAŘ ... 62
9.7.1 Možnosti tréninku ... 62
9.7.2 Vybavení tělocvičny ... 63
9.8 GCF TEAM ... 64
9.8.1 Osobnost GCF ... 64

10 AMERICAN TOP TEAM ... 66

10.1 HISTORIE ODDÍLU ... 66
10.2 VYBAVENÍ TĚLOCVIČNY ... 67
10.3 MOŽNOSTI TRÉNINKU ... 70

11 SOUHRN ... 72

12 ZÁVĚR ... 74

REFERENČNÍ SEZNAM ... 76

Seznam použitých symbolů a zkratek

ADCC - Abu Dhabi Combat Club

ATT – American Top Team

BJJ – brazilské jiu-jitsu

GCF – Gladiator Championship Fighting

HGP – Hanuman gym Praha

KO – knock out

MMA – Mixed Martial Arts

TRX – závěsný posilovací systém

UZ – ultimátní zápasy

UFC – Ultimate Fighting Championship

WT – Wing Tsun

WUFC – World Ultimate Full Contact

1 Úvod

Mixed Martial Arts (dále jen MMA) je nový druh bojového úpolového sportu, který v současné době prožívá obrovský vzestup popularity mezi veřejností i sportovci. Do České republiky se dostal v roce 1996, kdy také proběhl vůbec první oficiální zápas v Praze. Bylo to v rámci galavečera thajského boxu a tento vložený zápas sklidil velký aplaus. Od tohoto okamžiku se začali ultimátní zápasy (dřívější název pro MMA) objevovat stále častěji a v současné době už organizuje tyto turnaje několik promotérských organizací. Stále však existuje mnoho lidí, pro které je MMA krvavá záležitost, při které se rvou dva labilní jedinci ve sklepě či garáži a jejich záměrem je zlomit soupeři co nejvíce kostí. Tato práce by měla seznámit veřejnost s tímto sportem, vysvětlit historii, pravidla a celkové možnosti přípravy sportovců, kteří propadli tomuto nádhernému druhu bojového sportu.

V novodobé historii tohoto sportu sice proti sobě nastupovali zástupci jednotlivých stylů bojových sportů, ve snaze ukázat, čí umění je nejlepší. Platilo pravidlo, čím větší a těžší, tím lepší. Borci se utkávali bez rozdílu vah a často zápasy končili po několika vteřinách vážnými zraněními. Postupem času se začalo přecházet od jednotlivé specializace ke komplexnosti bojovníka. Zápasníci a judisté začali trénovat boxerské a thai boxerské techniky a údery. Naopak mnoho boxerů začalo zlepšovat boj na zemi, porazy i hody. Průkopníkem komplexního bojovníka se stal brazilský zápasník jiu-jitsu Roy Gracie, který bez problémů porážel svými technikami i mnohem větší a těžší soupeře.

Dnešní profesionálové jsou již velice dobře připravováni na své zápasy. Kromě perfektní kondiční a technické přípravy, které jsou základem a samozřejmostí, je také velká pozornost věnována taktické a psychologické přípravě na zápas. Dříve opomíjené složky sportovního tréninku, jsou dnes již jeho nedílnou, dokonce možná nejdůležitější součástí. Vždyť i sebelépe fyzicky a technicky připravený borec může prohrát díky dobře stanovené strategii. Není tedy divu, že se dnešní trenéři snaží získat co nejvíce informací o soupeři, o jeho silných a slabých stránkách, sledovat jeho předešlé zápasy a stanovit správnou taktiku boje. Vítězství v zápase MMA lze dosáhnout několika způsoby. Divácky nejpřitažlivější je určitě vítězství dosažené vzdáním soupeře tzv. submission nebo KO dosažené rukou, případně nohou. Pro představu jsou v příloze č. 3

fotografie možných technik, které dovolují ukončit vítězně zápas před časovým limitem.

Stále však můžeme sledovat rozdíl ve výkonnosti sportovců z jednotlivých zemí. Největší rozdíl vidím ve sportovní přípravě. Zatímco v zemích, kde tento sport získal největší oblibu (USA, Rusko, Japonsko), se zaměřují na komplexní přípravu již od nejnižšího věku, u nás se stále více preferuje klasický úpolový sport a teprve později dochází ke komplexnímu tréninku jako takovému. Další rozdíl je viditelný jak v materiálovém vybavení jednotlivých tělocvičen, tak v mentalitě samotných sportovců. Je vidět, že stále máme co dohánět. Tato diplomová práce chce zmapovat možnosti sportovní přípravy MMA v Praze a porovnat je s jedním vrcholným oddílem v USA.

2 Cíl a úkoly práce

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je shrnout literární poznatky o zápasech MMA a o možnostech tréninkové přípravy na ně v Praze.

2.2 Úkoly práce

1. Shrnout teoretické poznatky o dané problematice.
2. Zmapovat možnosti sportovní přípravy v Praze.
3. Porovnat podmínky pražských klubů s klubem v USA.

2.3 Metody

Metodou sběru informací bylo studium dostupné literatury, zmapování území Prahy se zaměřením na veškeré možnosti tréninku MMA, rozhovory a osobní sdělení konkrétních trenérů.

2.4 Charakteristika výzkumného souboru

Bylo vybráno 7 klubů, ve kterých je možnost cvičit MMA na území hlavního města Prahy. Tento výběr byl absolutní, vzhledem k možnosti kvalitní přípravy k zápasu MMA. Je ještě několik menších tělocvičen, které však spíše popularitu MMA využívají k získání lidí.

American Top Team byl zvolen jako jediný z klubů v USA, protože navázal jako první spolupráci s českými zápasníky a umožnil jim absolvovat přípravu v jeho podmínkách.

3 MMA zápasy

Ve své diplomové práci bych se chtěl věnovat možnostem sportovní přípravy pro zápasy MMA v Praze. Tento druh sportu jsem si vybral pro jeho komplexnost a v neposlední řadě i velkou oblíbenost. Mnoho lidí si však stále nedovede představit, o čem vlastně tyto zápasy jsou, jaká jsou pravidla a druhy.

3.1 Historie zápasů MMA

MMA (Mixed Martial Arts) je název pro druh bojového sportu, dříve označovaného jako ultimátní zápasy.

3.1.1 Historie MMA zápasů ve světě

Počátky MMA zápasů sahají až do 7. stol. př. n. l., kdy Řekové zavedli na svých hrách tzv. pankration. Byla to drsná směs starověkého boxu a zápasu, ve které byly povolené všechny úderové a zápasnické techniky (včetně lámání končetin, vypichování očí a úderů na genitálie), které vedly k poražení soupeře. Zápasy trvaly často několik hodin a nezřídka končily smrtí.

Další záznam o zápasech se objevili ve starém Římě. Římané v polovině 3. století před n. l. převzali od Etrusků zvyk doprovázet pohřební slavnosti významných mužů zápasy na život a na smrt. Tyto první zápasy se odehrávaly před smrtelnou postelí, na které odpočívalo tělo nebožtíka. Tam proti sobě museli nastoupit váleční zajatci, aby svojí krví usmířili ducha mrtvého a získali přízeň bohů smrti. Z tohoto zvyku si Římané brzy udělali zábavné akce s pestrým programem. V těchto zápasech bojovali zločinci, zajatci, otroci a dobrovolníci, kteří byli cvičení ve velkých gladiátorských školách. Gladiátorské zápasy pro pobavení publika se tak rozrostly, že při nich zemřely i stovky lidí během jednoho dne.

Zrod novodobého MMA je možno vystopovat v Brazílii, v první polovině 20. stol., kdy rodina Graciů vytvořila styl brazilské jiu-jitsu. Tehdy ještě neznámý Helio Gracie hledal možnost porovnat si svoje jiu-jitsu s jinými styly bojových umění. Jeho zápasnická zdatnost dosáhla takového ohlasu, že se brazilian jiu-jitsu - styl rodiny Graciových - rozmohlo doslova po celé Brazílii a začaly se tam konat první šampionáty, ve kterých si Brazilci porovnávali svoje bojové schopnosti. Z Brazílie se dostaly tyto zápasy do USA, kde se v listopadu 1993 konal první šampionát zápasů téměř bez pravidel s názvem The Ultimate Fighting Championship (UFC). Utkali se zde zástupci různých bojových umění a stylů jako savate, sumo, kickboxing, karate, shootfighting a brazilské jiu-jitsu dle pravidel vale-tudo (portugalsky vše dovoleno). Zde ještě nebyla žádná hmotnostní omezení. Vítězem tohoto šampionátu se stal Heliův syn - Royce Gracie. Po ohromném úspěchu tohoto turnaje následoval rozmach sportu po celém světě. Zápasy se rozčlenili na několik druhů lišících se převážně v omezeních některých technik. V současnosti jsou již zápasy rozděleny do váhových kategorií a rozlišuje se několik druhů s rozdílnými pravidly. Výjimku tvoří jen kategorie ultimate-fighting, kde můžete nastoupit s váhovým rozdílem (Snowden a Shields, 2010).

3.1.2 Historie MMA zápasů v ČR

V České republice jsme se s ultimátními zápasy mohli poprvé setkat na vánočním večeru bojovníků v pražské Lucerně v roce 1996. V zápasu v tzv. shootfightingu, vloženém mezi thaiboxerská klání, se mezi sebou střetli Leoš Kratochvíl a Petr Zelinka. Vítězem zápasu se stal Petr Zelinka po úspěšném škrcení. Za zakladatele svazu ultimátních zápasů v ČR je považován Petr Macháček, který vychoval ve svém klubu první profesionální zápasníky. Z počátku neměli UZ vysokou úroveň, neboť proti sobě nastupovali rozdílně připravení borci. Většina preferovala svůj druh sportu a tak zápasy často končili po několika vteřinách boje. Postupem času si většina trenérů i bojovníků uvědomovala, že je nutné věnovat čas komplexnější přípravě na zápas. Začali tak vznikat nové metody tréninků. Také na rozhodčích byla vidět zprvu nejistota a často přerušovali zápasy v domnění, že se jedná o nepovolenou techniku. V současné době již u nás existuje mnoho klubů zabývajících se MMA a také naši reprezentanti dosahují velmi dobré výsledky po celém světě. Díky velkému zájmu a ohlasu veřejnosti vznikají

stále nové společnosti zabývající se pořádáním galavečerů MMA (Ultimátní zápasy, 2011).

3.2 Charakteristika MMA zápasů

Každá organizace pořádající soutěže a mistrovství se řídí svými stanovenými a předem dohodnutými pravidly. Jednotlivá pravidla se však mohou lišit způsoby boje i délkou zápasu. Většina organizací rozlišuje dle váhy zápasníka několik hmotnostních kategorií. Výjimku tvoří jen kategorie Ultimate-fighting, kde je možno nastoupit bez váhového i časového omezení (Snowden, 2008).

3.2.1 Hmotnostní kategorie

MMA zápasy se člení do několika hmotnostních kategorií. V případě, že jeden ze zápasníků nedodrží limit, může se zápas uskutečnit, avšak pouze se souhlasem protivníka a zároveň následuje peněžitý trest.

Názvy hmotnostních kategorií se uvádějí v anglickém jazyce:

Flyweight:	125 lbs / 57 kg
Bantamweight:	135 lbs / 61 kg
Featherweight:	145 lbs / 66 kg
Lightweight:	155 lbs / 70 kg
Welterweight:	170 lbs / 77 kg
Middleweight:	185 lbs / 84 kg
Light - Heavyweight:	205 lbs / 93 kg
Heavyweight:	265 lbs / 120 kg
Super-Heavyweight:	265 lbs / 120 kg

3.2.2 Délka zápasu

Délka zápasu závisí na druhu MMA a na dohodě se soupeřem. Obecně je délka zápasu stanovena:

- Non-championship (zápasí se tři kola po pěti minutách) - 3x5 minut.
- Championship zápasy (zápasí se pět kol po pěti minutách) - 5x5 minut.

Mezi jednotlivými koly jsou jednominutové přestávky (BJJ, 2009).

3.2.3 Zakázané techniky

V pravidlech zápasů MMA jsou stanoveny zakázané techniky, které jsou pečlivě kontrolovány rozhodčími, případné prohřešky jsou okamžitě trestány, buď ztrátou bodů či ukončením zápasu. Před zápasem může dojít k určitým změnám v pravidlech, které však musí odsouhlasit obě strany a dále s nimi musí být seznámen rozhodčí (Snowden, 2008).

Všeobecně zakázané techniky:

1. Hlavičky.
2. Veškeré útoky prsty na oči.
3. Kousání.
4. Strkání prstů do nosu a úst.
5. Veškeré útoky na slabiny.
6. Strkání prstů do jakéhokoliv otvoru nebo otevřené rány či škrábance.
7. Údery na ohryzek jakéhokoliv druhu, včetně úchytů průdušnic.
8. Drápání, škrábání, štípání.
9. Plivání na oponenta.
10. Jakékoliv nesportovní chování, které soupeři způsobí újmy na zdraví.
11. Držení provazů nebo plotu.
12. Používání urážlivého jazyka v ringu nebo ohrazených prostorech.

13. Útok na soupeře během přestávky.
14. Útok na soupeře, který je pod dohledem rozhodčího.
15. Útočit na soupeře poté co gong oznámil konec kola.
16. Ignorovat pokyny rozhodčího.
17. Vyhýbání se kontaktu se soupeřem, úmyslné zahazování chrániče zubů nebo předstírat zranění (Gladiators Championship Fighting, 2010).

Ostatní techniky jsou dovolené, což ponechává bojovníkům rozsáhlou paletu technik. MMA zápasy nejsou bojem na život a na smrt, ale sportem, byť tzv. extrémním či adrenalinovým. Cílem není zbít soupeře do krve, ale dostat ho na zem a přinutit ho pomocí vhodné techniky, například páky či škrcení, aby se sám vzdal. Zápas pečlivě sleduje několik osob (ringový rozhodčí, pomocný rozhodčí, lékař a trenér), kteří mohou zápas v případě, že by některému ze závodníků hrozila vážná újma na zdraví, kdykoliv přerušit. Rovněž závodník může boj kdykoliv vzdát a to buď odklepáním, nebo slovně. Jakékoliv prohřešky proti pravidlům se trestají (např. mínus body či diskvalifikace). Nutno dodat, že na rozdíl od běžných sportů jako jsou fotbal či hokej se s úmyslnými fauly v zápasech MMA setkáváme jen velmi zřídka, ba téměř vůbec. Na rozdíl od obecného povědomí mají zápasy MMA pevně stanovená jasná pravidla a fair-play (Hůrka, 2010).

3.2.4 Druhy MMA zápasů

Valetudo

Valetudo patří mezi nejrozšířenější druh MMA. Název pochází z portugalštiny a znamená vše dovoleno, všechno se smí. Jedná se o boj beze zbraní s minimem pravidel. Nutné jsou jen chrániče zubů, suspenzor a speciální bojové rukavice. Je povoleno používat všechny úderové techniky, včetně loktů, kolen, všechny kopy na celé tělo, porazy, hody, páky. Bojuje se ve váhových kategoriích, v kleci zvané octagon nebo v ringu. Zápasy jsou různě dlouhé, většinou však 2x10 minut. Rozhodují 3 rozhodčí, přičemž ringového hlas platí za 2. Zápas končí vzdáním soupeře tzv. submission, poklepáním soupeře na zem, slovně, technickým K.O určeným rozhodčím či doktorem,

nebo na body. Mezi tzv. zakázané techniky patří kousání, útoky na oči, údery dlaní na ušní bubínky; strkání prstů do úst a nosu soupeře (tzv. fish hook); trhání uší, úst, a nosu soupeře (Hůrka, 2010).

Ultimate fighting

Dnes už málo provozované. Neexistovaly žádné hmotnostní kategorie, časové limity nebo kola a žádné povinné ochranné pomůcky. Jedinými pravidly bylo, že bojovníci nesmí útočit na oči, ústa, kousat a boje mohou skončit pouze zastavením ze strany rozhodčího, knockoutem nebo submission, která může být dána najevo verbálně nebo „odklepáním“ (tap-outem) na soupeřovo tělo nebo podložku. Zápasy se odehrávaly v osmiúhelníkové kleci, přezdívané oktagon (Snowden a Shields, 2010).

Shootfighting

Shootfighting je nejlehčí forma tzv. ultimátních zápasů. Jsou zde povoleny chrániče holení a kolen, dokonce i upnuté tričko tzv. rashguard. Vyhrát lze stejně jako ve většině zápasů MMA na body, KO nebo submission (vzdáním soupeře). Profesionální zápasy se bojují na dvě kola po 5minutách. Jako nejznámější bojovník shootfightingu je nizozemský bojovník Andy Souwer, který nyní nastupuje v K1 MAX, jenž také v roce 2009 vyhrál (Andrš, 2010).

Sambo

Sambo je ruský bojový systém, který vznikl na základě pozorování různých národních stylů a výběrem určitých technik boje. Je to vlastně kombinace rozličných národních a asijských bojových sportů. V současné době rozlišujeme dva druhy samba. Combat sambo a sportovní sambo (Český svaz sambo, 2009).

Combat sambo

Tradiční (military) systém fungující na velmi agresivním reakčním základě. Combat sambo je jako všechny ostatní military bojové systémy založeno na „přežití“. Combat sambo v sobě snoubí jak sportovní tak i vysoce reálné a v praxi velmi účinné techniky boje zblízka. V ruských ozbrojených složkách se combat sambo učí policie, speciální jednotky, armáda, pohraniční služba, tajné služby i námořnictvo (Styl boje/combat sambo, 2010).

Sportovní sambo

Je velmi podobné modernímu judu (popř. valetudo či jiu-jitsu) s mnohem odlišnějšími pravidly a oblečením. Bojovníci jsou oblečeni do krátkých kalhot a kazajky přepásané opaskem. Celý zápas trvá 6 minut (Český svaz sambo, 2009).

Grappling

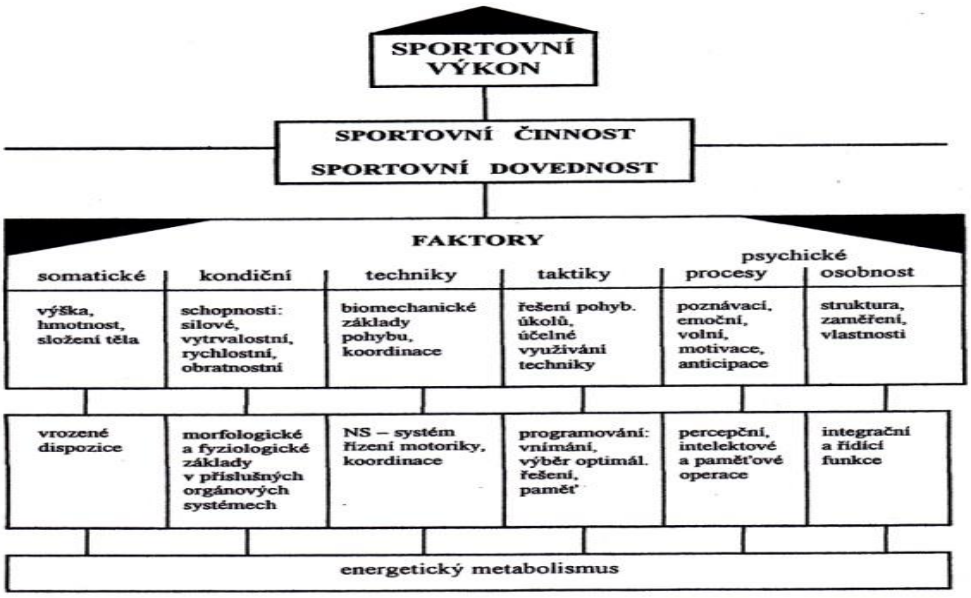
Grappling se zakládá na chytání a ovládání oponenta bez využití úderů. Typickými prvky grapplingu jsou různé variace hodů a škrcení. Máme 2 druhy grapplingu: grappling ve stoje (klinč) a grappling na zemi (judo, brazilské jiu-jitsu, MMA). Grappling je metoda, kterou využívají mnohá bojová umění. Není to samostatné bojové umění jako spíš metody a taktika k poražení protivníka za pomocí hodů (judo, sambo, jiu-jitsu), pák (aikido, brazilské jiu-jitsu, hapkido) a znehybnění (podmínka k vítězství ve wrestlingu a judo), podmety a úniky z držení. Grappling ve stoje může mít dvě podoby. Jeho podoba závisí na účelu grapplingu. Může být defenzivní jako v aikido, kde umožňuje různé bolestivé páky, hody, úniky z držení atd. nebo ofenzivní jako v klinč thaiboxu, kdy se uplatňuje jako boj z blízka pro využívání, krátkých úderů jako kop kolenem nebo úder loktem. Ze stoje se často přechází k boji na zemi pomocí hodů nebo podmetů. Na zemi se bojovník snaží postavit nebo získat lepší pozici k znehybnění protivníka. Zde může bojovník v některých soutěžích využívat údery (valetudo, MMA). Grappling nabízí možnost kontrolovat protivníka, aniž by byl zraněn. Díky tomu jsou tyto techniky využívány bezpečnostními složkami (Snowden a Shields, 2010).

4 Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces, dlouhodobě zaměřený na rozvoj specializované výkonnosti sportovce ve zvoleném sportovním odvětví nebo disciplíně. Jeho cílem je dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje sportovce. Mezi úkoly sportovního tréninku patří osvojování sportovních dovedností a jejich následné využití v soutěžních podmínkách, stimulace pohybových schopností a ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce. Sportovní trénink se tedy skládá z několika složek. Řadíme sem kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu a psychologickou přípravu. Každá ze složek má svůj význam pro daný druh sportu a vzájemně se ovlivňují. Trénink však probíhá jako celek se zdůrazněním té či oné oblasti (Dovalil a Perič, 2010).

4.1 Sportovní výkon

Sportovní výkon můžeme charakterizovat jako výsledek specifické pohybové činnosti sportovce, realizovaný v podmínkách soutěže, zaměřený na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny. Úroveň sportovního výkonu je podmíněna výkonovou motivací, výkonnostní kapacitou a připraveností k výkonu. Obecný model obsahu sportovního výkonu podle Dovalila (2009), nám hlouběji definuje soubor potencionálních faktorů sportovního výkonu (obrázek 1). Tento model vychází z vnějších projevů pohybových činností a dále jejich neurofyziologických mechanismů. Uznává poznatky o stavbě těla a jeho fungování jako dynamického systému, který je schopen účinně reagovat na vlivy a požadavky vnějšího prostředí i lidské psychiky. Sportovní výkon je zaměřen na dosažení maximálního výkonu. Tréninkem je možné sportovní činnosti osvojit a zdokonalit jako sportovní dovednost. Sportovní dovednost je chápána jako komplex výkonových předpokladů sportovce získaný tréninkem, ke správnému a účinnému řešení úkolů dané sportovní specializace.



Obrázek 1. Struktura sportovního výkonu

4.1.1 Klasifikace sportovních výkonů

Sportovní výkony můžeme rozdělit do několika skupin. Senzomotorické výkony zahrnují sporty, kde převládá schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla. Podstata spočívá v dokonalém vnímání pohybu z hlediska času, prostoru, rychlosti a složitosti pohybu. Patří sem střelba, lukostřelba nebo golf a další. Rychlostně-silové výkony se uplatňují ve sportech jako běžecké sprinty (do 400m), atletické skoky, hody a vrhy. Vytrvalostní výkony můžeme sledovat při bězích delších 800m, klasickém lyžování, dálkovém plavání, cyklistice. Technicko-estetické výkony jsou založeny na dokonalém zvládání techniky a kondice pohybu. Řadíme sem sporty jako gymnastika, skoky do vody, krasobruslení. Další skupinou jsou výkony spojené s ovládáním náčiní, stroje nebo zvířete. Patří sem motorismus, letectví, jízda na koni či lyžování. Kolektivní výkony se uplatňují ve sportovních hrách jako fotbal, basketbal, házená a další. Poslední skupinou jsou individuální a úpolové výkony. Tyto výkony nalezneme v tenisu, boxu, zápase, judu a dalších úpolových sportech (Dovalil a kol., 2009).

4.2 Proces sportovního tréninku

Sportovní trénink lze též chápat jako proces bio-psycho-sociální adaptace. Toto lze vysvětlit jako přizpůsobení se sportovce tréninkovým požadavkům a samotnému sportovnímu výkonu. Adaptace představuje soubor biochemických, funkčních a morfologických změn v jednotlivých orgánech i v organismu jako celku. Proces sportovního tréninku můžeme rozdělit na tři části.

Proces motoricko-funkční adaptace je založen na opakování zátěžových situací, které jsou-li organismem zvládnuty, zmenšují reakci na působení podnětu. Aby k adaptačním změnám mohlo dojít, musejí se příslušné podněty opakovat často a po delší dobu. Musejí být přiměřené, současně však nesmějí překročit funkční hranice trénovaných systémů. Pokud se podněty neopakují dostatečně často a v potřebné intenzitě, dosažené změny mizí a organismus se navrací k původnímu stavu.

Proces motorického učení se zakládá na dokonalém zvládnutí často nepřirozených pohybů. Proces osvojování si pohybových dovedností je nazýván motorické učení. Rozlišují se čtyři fáze. Seznámení usiluje o vytvoření co možná nejlepší představě o pohybové dovednosti. Výsledkem bývá málo plynulý a nepřesný pohyb. Fáze zdokonalování vede ke zpřesňování vnímání pohybu a jeho částečnému uchování v paměti. Fáze automatizace spočívá v dokonalém zvládnutí pohybu. Může se zlepšovat, přestože ji přímo sportovec neprovádí, jen si jí promítá v hlavě. Poslední fáze tvořivé realizace je vytvoření specifické modifikace pohybu.

Proces psychosociální adaptace spočívá ve formování psychiky sportovce, zvládání stresových situací při sportovní činnosti i v soukromém životě (Dovalil a Perič, 2010).

5 Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti sportovce pro potřeby sportovního výkonu. Kondiční příprava se primárně zaměřuje na vytvoření široké pohybové základny, sloužící pro rozvoj specifických schopností pro zvolenou specializaci. Vychází přitom z adekvátního zatížení pomocí různých metod a cvičení. Kondiční přípravu můžeme rozdělit na obecnou, působící komplexně na všechny pohybové schopnosti, které slouží k všestrannému pohybovému rozvoji a na speciální, která se odvozuje od specifiky konkrétního druhu sportu. Mezi pohybové schopnosti řadíme silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti a pohyblivost (Dovalil a Perič, 2010).

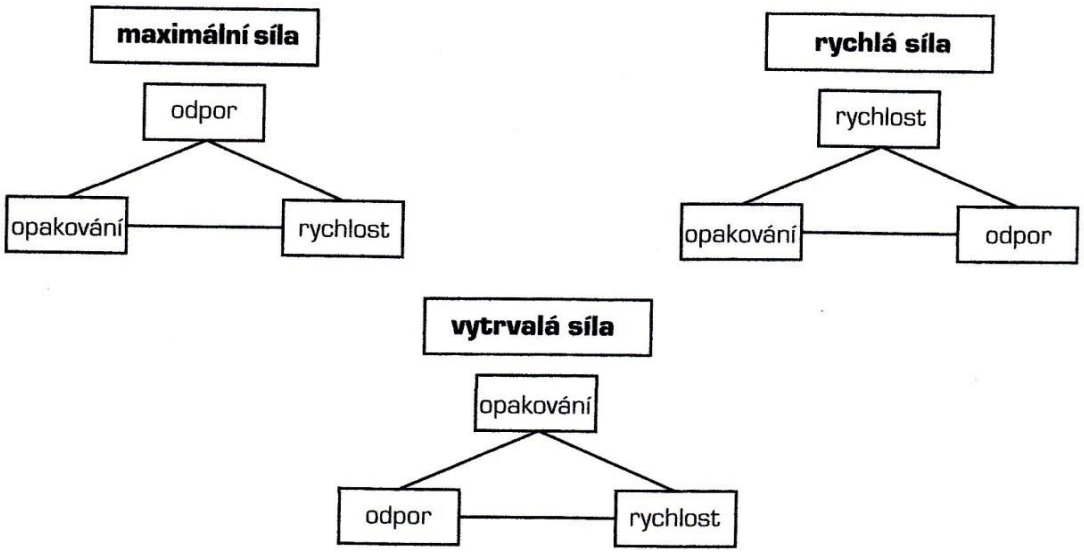
5.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti definujeme jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Podle typu kontrakce rozdělujeme silové schopnosti na izometrické (napětí svalu se zvyšuje, délka se nemění) a izotonické (mění se délka svalu). Izotonickou kontrakci dále dělíme podle typu pohybu svalu na koncentrickou, kdy se sval zkracuje a exentrickou, kdy se naopak sval prodlužuje. Podle typu svalové kontrakce dále rozdělujeme sílu na statickou (izometrickou) a dynamickou. Dynamická síla se dále dělí v souvislosti s velikostí odporu a rychlostí provedení pohybu na maximální, výbušnou, rychlou a vytrvalostní sílu. Maximální síla překonává vysoký až hraniční odpor malou rychlostí. Pro výbušnou sílu je naopak charakteristické maximální zrychlení s nízkým odporem. Rychlá síla spočívá v nemaximálním zrychlení a nízkým odporem. Vytrvalostní síla pracuje s nízkým odporem a stálou rychlostí (Dovalil a Perič, 2010).

5.1.1 Metodotvorní činitelé

Parametry zatížení, které ovlivňují a slouží potřebám rozvoje silových schopností, nazýváme metodotvorní činitelé. Jsou jimi velikost odporu, počet opakování, rychlost provedení pohybu a délka a charakter odpočinku.

Velikost odporu je základní charakteristikou zatížení. Z ní pak vychází ostatní metodotvorní činitelé. Je dána hmotností použitého břemene, kinetickou energií břemene, reakcí pevné opory, odporem vnějšího prostředí, silou partnera, gravitací nebo mechanismem trenažéru. Počet opakování pak předpokládá menší odpor než hodnota maximálního výkonu. Rychlost opakování je informačním parametrem o pracovním režimu svalu. Následující obrázek 2 znázorňuje vztah mezi jednotlivými parametry (Dovalil a Perič, 2010).



Obrázek 2. Vztah mezi jednotlivými parametry zatížení

5.1.2 Metody stimulace silových schopností

Metod existuje velké množství. Základní rozdělení je ovlivněno velikostí odporu, počtem opakování a rychlostí provedení. K metodám využívající maximální a nadmaximální odpory patří metoda maximálních úsilí (těžkoatletická), metoda exentrická (brzdivá) a metoda izometrická. Metody využívající nemaximální odpory dále dělíme podle rychlosti provedení. Mezi metody využívající nemaximální rychlosti patří metoda opakovaných úsilí (kulturistická), pyramidová, intermediární, silově-vytrvalostní, kruhového tréninku a metoda izokinetická. Metody překonávající nemaximální odpor maximální rychlostí jsou metoda rychlostní, explosivní, balistická, kontrastní a plyometrická (Botek a kol., 2010).

5.2 Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost vyvíjet pohybovou činnost s maximální intenzitou, bez odporu nebo jen s malým odporem. Je charakteristická využíváním převážně ATP-CP zóny. Rychlost je závislá na několika oblastech. Patří sem nervosvalová koordinace. Jde o schopnost co nejrychleji střídat kontrakci a relaxaci svalového vlákna. K dalším oblastem patří typ svalových vláken. Rozeznáváme červená, pomalá vlákna, umožňující pracovat dlouho, ale pomalu a bílá, rychlá vlákna, pracující rychle, ale jen malou chvíli. Poslední oblastí je velikost svalové síly, která je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce. Celkově můžeme rozvíjet rychlostní schopnosti jen omezeně. Velký podíl totiž zaujímá genetický základ. Rychlost můžeme rozdělit podle tří základních projevů. Rychlost reakční je dána dobou reakce na určitý podnět. Patří sem například reakce na startovní výstřel. Rychlost acyklická je dána jednotlivým pohybem, jako je skok, hod nebo kop. Cyklickou neboli lokomoční rychlost dělíme na akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou pohybu (Dovalil a Perič, 2010).

5.2.1 Parametry zatížení při rozvoji rychlosti

Hlavní zásadou rozvoje rychlostních schopností je důsledné dodržování čerpání energie z ATP-CP systému.

Intenzita zatížení patří k důležitým faktorům při rozvoji rychlosti. Vysoké intenzitě můžeme pomoci různými vnějšími prostředky. Jsou jimi běh z kopce, jízda za vodičem, použití gumových expanderů. Doba trvání zatížení musí splňovat podmínky pro využití maximální intenzity. Délka trvání zátěže je v rozmezí 5-15 s. Počet opakování je podobný jako u délky trvání zátěže. Intenzita zátěže musí být u všech opakování maximální. S tím souvisí délka a způsob odpočinku. Délka je u rozvoje rychlostních schopností důležitým parametrem. Obnova CP systému vyžaduje plný interval odpočinku. To však znamená pokles aktivity centrálního nervového systému. V praxi se doporučuje odpočinek kolem 2-3 minut nebo je dán poměrem délky zatížení k délce odpočinku 1:10. Charakter odpočinku při rozvoji rychlosti by měl vyplněn nenáročnou pohybovou činností (Dovalil a Perič, 2010).

5.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je pohybová schopnost člověka provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. Obecně to tedy znamená schopnost odolávat únavě. Závisí především na úrovni rozvoje fyziologických funkcí, rozvoje oběhově-dýchacího systému a také na procesech psychických, zvláště morálně-volních vlastnostech.

Vytrvalost můžeme dělit podle několika hledisek. Podle účasti svalových skupin na celkovou a lokální. Podle typu svalové kontrakce na dynamickou a statickou. Podle podílu energie uvolněné aerobně nebo anaerobně. Nejčastější je však rozdělení podle délky trvání. Jedná se o dlouhodobou vytrvalost s délkou trvání delší osmi minut, střednědobou vytrvalost (délka 3-8 minut), krátkodobou (2-3 minuty) a rychlostní vytrvalost s délkou trvání do dvaceti sekund (Dovalil a Perič, 2010).

5.3.1 Metody stimulace vytrvalostních schopností

Vytrvalostní schopnosti jsou předpokladem vysoké výkonnosti sportovce. Jejich úroveň je základem pro větší specifické zatížení a pozitivně ovlivňuje průběh zotavných procesů. Mezi nejpoužívanější metody rozvoje vytrvalosti patří nepřerušované a intervalové metody, metody pro rozvoj krátkodobé a rychlostní vytrvalosti.

Metody nepřerušovaného zatížení spočívají v dlouhodobé činnosti nízké až střední intensity, bez zařazení odpočinku během zátěže. Můžeme je rozdělit na souvislou, kde je zatížení rovnoměrné po celou dobu a na fartlekové neboli střídavé, kde se střídají jednotlivé úseky zvýšením intenzity. Pro intervalové metody je hlavním znakem střídání zatížení a zotavení. Intervaly zotavení dále rozdělujeme na plný, optimální a zkrácený. Metody pro rozvoj krátkodobé a vytrvalosti jsou charakteristické dobou trvání zátěže do dvou minut a postupně se zkracujícím intervalem odpočinku. Metody rozvoje rychlostní vytrvalosti mají podobné znaky se zatížením pro stimulaci rychlostních schopností. Znamená to delší odpočinek zabezpečující kvalitnější zotavení (Dovalil a Perič, 2010).

5.4 Pohyblivost

Pohyblivostí rozumíme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Je to vlastně schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. V různých sportovních disciplínách se využívá pohyblivost jiným způsobem. Pohyblivost je ovlivněna řadou činitelů. Mezi hlavní patří tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu a další aspekty. Pohyblivost závisí i na pohlaví, denní době či teplotou prostředí (Dovalil a Perič, 2010).

5.4.1 Metody rozvoje pohyblivosti

Metody rozvoje pohyblivosti můžeme rozdělit podle dvou kriterií. První kriterium je aktivita pohybu. Tu můžeme rozdělit na aktivní pohyb, kdy prováděné pohyby dosahuje vlastními silami a pasivní pohyb, při kterém se krajní polohy dosahují pomocí vnějších sil (pomoc partnera, gravitace). Druhým kritériem je dynamika provedení. Tu dále dělíme na dynamické provedení, kdy jsou cviky prováděné švihovým způsobem a na statické provedení, kdy jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní. Vzájemnou kombinací vznikají čtyři základní metody rozvoje pohyblivosti.

Aktivní dynamická cvičení využívají pohybové energie částí těla pomocí švihových cvičení a hmitů.

Pasivní dynamická cvičení jsou podobná jako u aktivních, jen jsou krajní polohy dosahovány pomocí partnera nebo gravitace.

Aktivní strečink spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do které se dostaneme vlastní silou.

Pasivní strečink spočívá v dosažení krajních poloh a setrvání v nich pomocí vnějších sil, pomocí partnera (Dovalil a Perič, 2010).

5.4.2 Výhody tréninku pohyblivosti

Názory na zlepšování flexibility se liší. Její ztráta je však významným ukazatelem posturální kompenzace, omezené volnosti pohybu, zvýšeného rizika svalové ztuhlosti a poranění. Pohyblivost je ovlivněna řadou faktorů, například pohlavím, geneticky, věkem a stupněm fyzické aktivity. K výhodám pravidelného strečinku patří snadný pohyb, lepší držení těla, schopnost vyrovnat ztráty flexibility dané věkem a snížení svalové ztuhlosti a rizika zranění (Vella, 2007).

5.5 Kondiční příprava v zápase MMA

Kondiční příprava hraje v přípravě na zápas MMA významnou roli. Podílí se na ní všechny schopnosti dohromady. Pokud seřadíme jednotlivé pohybové schopnosti podle potřeb zápasníka v boji, dojdeme k pořadí síla, rychlost, vytrvalost. Silové schopnosti jsou v ultimátním zápase používané nejčastěji. Ať se jedná o překonání soupeřovy obrany či naopak pro odolání útoku. Často jsme byli svědky jednoznačných zápasů z důvodů silové nerovnováhy soupeřů. Zvláště se to projevovalo v kategorii ultimate fighting, kde nebyli hmotnostní kategorie. Rychlost hraje důležitou roli v zahájení především útočné fáze. Nesmíme ale ani opomenout rychlost reakce. Ta se projevuje především v obranných reakcích, reagování na pohyb soupeře a použití následného protiútoku. Pokud se střetnou dva srovnatelní soupeři a zápas se rozhoduje na body po uplynutí doby utkání, většinou se rozhodčí přiklání k aktivitě zápasníků v posledních minutách boje. Tady už hrají významnou roli vytrvalostní schopnosti. Zvláště se to projevuje při boji na zemi, kde především bránícímu se sportovci rychle ubývají síly. Musí totiž odolávat nejen útokům soupeře, ale také jeho hmotnosti (Wertheim,2009).

6 Technická příprava

Technická příprava je složka sportovního tréninku, která se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybu v prostoru a čase. Úroveň dovedností je podmíněna řadou faktorů. Ovlivňují ji především kondiční připravenost, koordinační funkce centrální nervové soustavy, psychické vlastnosti a schopnosti (Dovalil a kol., 2009).

6.1.1 Fáze technické přípravy

Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým a časově neuzavřeným procesem. V jeho průběhu můžeme rozlišit tři fáze. Jedná se o nácvik, zdokonalování a stabilizaci.

Nácvik je první fází technické přípravy. Jde o seznámení se s požadavky zvoleného sportovního odvětví a nácvik základů techniky příslušných sportovních dovedností. Cílem nácviku je hrubé zvládnutí struktury nacvičované techniky. Prvním krokem je představení dovednosti. Může tomu napomáhat popis, vysvětlení, ukázka. Důležité je pochopení dovednosti a motivace. Následuje nácvik dovednosti. Ten je založen na uvědomělém promyšleném opakování v nejrůznějších obměnách. Propojují se dílčí části a odstraňují nedostatky.

Zdokonalování má za úkol upevňování, zdokonalování a s tím spojené přizpůsobování techniky požadavkům specializace. Také se propojuje technika s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu sportovce. Zpevňování a zdokonalování techniky probíhá promyšleným opakováním příslušných cvičení, které směřují k automatizaci. Opakováním se vytvářejí základy motorických vzorců příslušné techniky. Postupy se přibližují podmínkám soutěže. Postupně dochází k propojení techniky s kondičním základem. Hlavním cílem této fáze je definitivní zpevnění a stabilizace techniky.

Stabilizace završuje proces technické přípravy. Hlavním cílem této fáze je zpevnit a stabilizovat techniku, aby dovolovala její použití v maximální úrovni při soutěži. Dochází k propojování techniky s kondicí, psychikou a taktikou ve vysoce funkční

celky. Podstatou stabilizace v této fázi spočívá v automatizaci dovedností a jejich přizpůsobování podmínkám soutěže (Dovalil a kol., 2009).

6.1.2 Metody technické přípravy

Metody technické přípravy můžeme rozdělit podle několika hledisek. Zda osvojovat techniku v celku či po částech a z hlediska časové koncentrace. Zda nácvik situovat do jednoho bloku nebo ho rozdělit do několika menších bloků. Metody celek-část můžeme rozdělit na tři typy. Metoda vcelku se používá především u jednoduchých činností. Při metodě po částech se nacvičují související části odděleně a postupně se spojují do určité dovednosti. U metody spojování částí v celek se předem stanoví části a přitom se nebere v úvahu souvislost mezi nimi. Metoda koncentrace soustředí nacvičovanou dovednost do jednoho výukového bloku. U metody distribuce se nacvičovaná dovednost rozloží do menších bloků, mezi něž se vkládá jiná činnost (Dovalil a kol., 2009).

6.2 Technická příprava v zápase MMA

Zápasy MMA poskytují využití mnoha způsobů boje, jak v postoji, tak na zemi. Proto se zde také uplatňuje velké množství technik. Z boxu a thaiboxu je zapotřebí zvládnout řadu úderů, kopů a klinčů. Ty pak dále spojovat v účinné útočné kombinace, ale také obranné kryty. K přechodu boje na zem se používá mnoho porazů, podmetů, přehozů a strhů. Samotný boj na zemi pak vyžaduje zvládnutí technik páčení a škrcení. Tyto techniky zahrnují judo, zápas nebo brazilské jiu-jitsu. Zvládnutí všech technik potřebných pro zápas MMA vyžaduje dlouhodobou pečlivou přípravu. Pro samotný zápas se pak vybírají účelné techniky, přizpůsobené kvalitám soupeře (Wertheim, 2009).

7 Taktická příprava

V zápasech MMA zaujímá taktická příprava velmi důležitou úlohu. Obzvláště profesionální zápasníci jí věnují mnoho času. Dobře stanovená a promyšlená strategie boje, totiž může velmi výrazně ovlivnit výsledek zápasu.

7.1 Taktická příprava jako složka sportovního tréninku

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení. Hlavním úkolem taktické přípravy je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách soutěží. Spočívá v osvojení a zdokonalování taktických dovedností a schopností, které umožní sportovci vybírat v každé soutěžní situaci optimální řešení a také je s nejvyšší účinností v praxi realizovat v rámci dané strategie (Dovalil a Perič, 2010).

V různých druzích sportu má taktická příprava odlišný význam. Nejméně významná je ve sportech jako gymnastika, střelba, nejvíce naopak v kolektivních nebo úpolových sportech. Na základě analýzy soutěžních situací, jejich možných odlišností, na znalostech pravidel můžeme vypracovat teorii taktiky a vytvořit strategii.

Strategie je předem promyšlený a na základě určitých poznatků vytvořený plán, který má vést k dosažení nejlepšího očekávaného výsledku v soutěži. Určuje základní rámec řešení soutěžní situace. Zakládá pravidla pro rozhodování v průběhu soutěže. Konkrétní řešení je poté záležitostí taktiky a taktického jednání.

Taktika je soubor možných řešení soutěžních situací, vlastní realizace strategie. Tvoří ji komplex poznatků a zkušeností (taktické vědomosti) o vedení sportovního boje a jejich praktickém uplatnění (taktické dovednosti) s cílem dosáhnout optimálního výsledku (Dovalil a Perič, 2010).

7.1.1 Fáze taktického jednání

- Vnímání a analýza situace – vznik a rozpoznání situace, výsledkem je pochopení formálních znaků situace, ale i jejího obsahu.

- Myšlenkové řešení situace – rozbor situace a její řešení, složitý proces výběru optimálního řešení na základě sportovcových vědomostí a zkušeností, výsledkem je představa o optimálním řešení.

- Pohybové řešení – realizace vybraného řešení prostřednictvím sportovních dovedností, je uzavíráno zpětnou vazbou ve formě konečného výsledku (Dovalil a Perič, 2010).

7.2 Taktická příprava v MMA

Jedna z nejdůležitějších složek sportovního tréninku v přípravě na zápas MMA. Samozřejmostí je skvělá kondice a dokonale zvládnutá technika. Případné nedostatky se dají vylepšit nebo doladit po poznání soupeře. Taktika se tak vlastně uplatňuje již při výběru protivníka. Pokud se jedná o první, nebo prohraný předchozí zápas, je zapotřebí zvednout sebevědomí. K tomu slouží zápasy s relativně slabšími soupeři. To zvláště platí v úpolových a bojových sportech. Psychika se získává vyhranými zápasy (Wertheim, 2009).

K vytvoření správného strategického plánu je zapotřebí získat co nejvíce informací o soupeři. Dnes již to není zas tak velký problém. Moderní technika a tisk nám přináší dost možností dozvědět se co nejvíce. Zjistit silné a slabé stránky soupeře, co mu vyhovuje, v jakém rozpoložení se nachází, to vše potřebujeme vědět. Poté můžeme nasměrovat přípravu správným směrem. Důležité je připravit se na možné varianty boje, najít řešení z možných komplikací, najít podobné sparingy. Velký význam má také poučení se z vlastních chyb a zdravá sebereflexe (Wertheim, 2009).

V tomto druhu sportu však potřebujete ještě jednu velmi důležitou věc. Umění improvizovat. Vždyť sebelepší plán nemusí vyjít, a to platí speciálně v kontaktních sportech, kde může rozhodnout jediný náhodný úder, jediná nepozornost nebo podcenění (Wertheim, 2009).

8 Psychologická příprava

Psychologie sportu zkoumá vzájemné a oboustranné vztahy mezi psychikou člověka a sportem, respektive sportovní činností. Proto patří mezi vědy analytické, explorativní a interpretační. Její metody jsou především zjišťovací, jako u jiných psychologických disciplín. Velká poptávka je v současné době o metody, které jsou využitelné k působení na jedince nebo skupiny s cílem zlepšit jejich sportovní činnost (Hátlová, Hošek a Slepička, 2009).

Metody zjišťování se dělí dle oblasti, na kterou je zjišťování zaměřeno. Patří sem metody zjišťování životního průběhu, jako jsou anamnéza (sportovec uvádí svou minulost formou řízeného rozhovoru nebo na písemně připravené otázky) či pozorování. Další formou jsou dotazníkové metody určené ke zjišťování vlastností osobnosti. Jsou to předem pečlivě připravené otázky. Psychologické testy zase hodnotí výkon posuzované osoby a tím je dána vyšší míra objektivity než u předchozích metod. Nejznámější jsou testy inteligence, reaktibility, pozornosti či senzomotorické koordinace. Dají se z nich odvodit informace o aktuálním stavu sportovce. Metody působení využívají psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce, nebo týmu. Patří sem zejména pohovor (Hátlová a kol., 2009).

Dalším a velice závažným tématem psychologie sportu je agrese a násilí ve sportu. Tematika agrese a jejích projevů je velmi významný společenský problém, který značně proniká v současné době i do sportu.

„Lidskou agresi je možné definovat jako záměrné jednání, jehož cílem je ublížit jinému člověku“ (Čermák, 1999).

8.1 Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

Teorie instinktivistická chápe instinkty jako vnitřní tendence chovat se určitým způsobem. Zdůrazňuje se tím genetická podmíněnost agresivních projevů. Agresivita má svůj biologický, geneticky daný základ, v průběhu vývoje jedince se ale vyskytují vnější vlivy způsobující variabilitu v projevech agrese. Teorie sociálního učení říká,

želidská agrese se učí jako ostatní sociální chování. Děti napodobují agresivní chování dospělých. Teorie sociálního učení vychází z předpokladu, že není nic předem určeného v lidské agresi, nýbrž je vše výsledkem učení. Teorie frustrace – agrese vychází z předpokladu, že frustrace vytváří negativní emoce, které můžou vést až k propuknutí agrese (Hátlová a kol., 2009).

8.1.1 Agrese ve sportu

Agresivita ve sportu souvisí zejména s několika faktory současné doby. Můžeme sem zařadit například vzrůstající komercionalizaci, kdy je úspěch dosažený jakýmkoli prostředkem ekonomicky zhodnocen. Dalším faktorem je uplatňování zvýšené fyzické síly v osobních soubojích pro větší atraktivnost, zařazení agresivity jako taktického prvku do přípravy sportovce. Výsledkem působení těchto faktorů je zvýšení počtu agresivních střetů i v původně bezkontaktních sportech jako atletika nebo basketbal (Hátlová a kol., 2009).

8.1.2 Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese

Sporty v nichž je agrese podstatnou součástí. Jedná se o úpolové sporty jako box, judo, zápas atd. V těchto sportech se agrese předpokládá, je vymezena přesnými pravidly a zraněním se předchází používáním technických pomůcek, jako jsou různé typy chrániců a přileb. Sporty u nichž dochází k přímému fyzickému kontaktu mezi sportovci, ale agrese není podstatnou složkou boje. Patří sem kontaktní sportovní hry jako hokej, fotbal, házená, basketbal. Sporty v nichž se nepředpokládá zvýšená míra agrese, avšak sportovci jsou v přímém kontaktu. Jedná se o motorismus, cyklistiku a běžecké disciplíny. Sporty neumožňující přímý fyzický kontakt. Soupeři zde mají vymezený prostor nebo jsou odděleni sítí či drahou. Patří sem síťové a dráhové sporty, plavání či veslování. Sporty esteticko-koordinační. Nejde zde o přímou konfrontaci, soutěží se v časových odstupech. Můžeme sem zařadit gymnastiku, krasobruslení nebo skoky na lyžích, do vody (Hátlová a kol., 2009).

8.1.3 Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese

Divácké reakce vzájemně oboustranné. Sportovci můžou přenést agresivitu do hlediště a nevhodné chování diváků zase může ovlivnit sportovce.

Agresivita soupeře. Agresivně až brutálně hrající mužstvo či sportovec vyvolá rovněž stejnou odezvu soupeře.

Klimatické a terénní podmínky. Zhoršené podmínky brání uplatnění technických dovedností a vedou ke zvýšenému silovému pojetí.

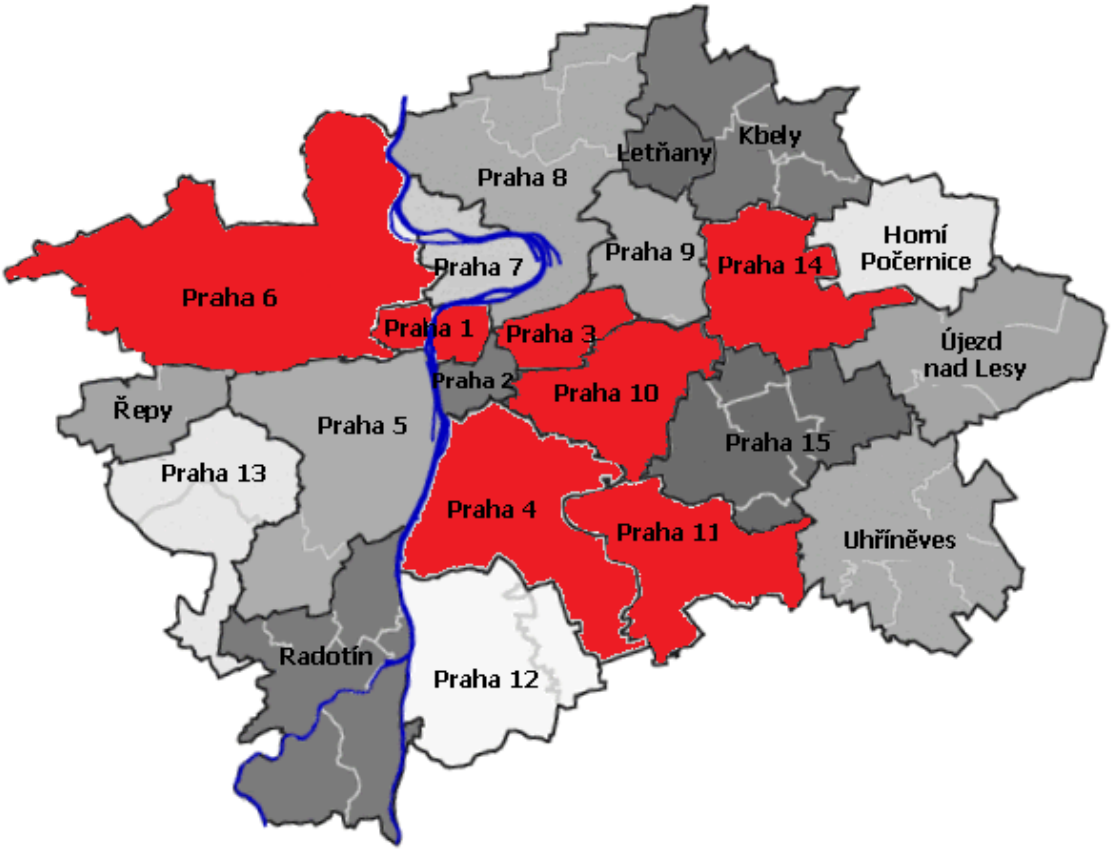
Časová tíseň. Před koncem zápasu či boje se může projevit více agresivity z důvodu výhry či prohry.

Zdůrazňování významu výsledku. Emocionálně vypjatá atmosféra vede k pravděpodobnosti výskytu zvýšené agrese (Hátlová a kol., 2009).

8.1.4 Psychologická příprava v zápasech MMA

V zápasech MMA je psychologická příprava především zaměřena na zvládnutí zápasu a psychickou přípravu zápasníka před bojem. Před zápasem se psychologická příprava zaměřuje hlavně na soustředění zápasníka na utkání. Je důležité zapomenout na všechny negativní myšlenky, projít si v hlavě všechny možné aspekty boje, poučit se z předchozích chyb a hlavně si neustále věřit. Dříve se často uplatňovala taktika neříkat celou pravdu o soupeři, zvláště pokud se jednalo o více zkušeného a úspěšného borce. Dnes už není problém sehnat dost informací o soupeři, zhlédnout jeho předešlé zápasy na videu a promyslet taktiku. Více se zaměřujeme na zvládání stresových stavů před zápasem a dodržování stanovené taktiky. Důležité je uvolnění a koncentrace na zápas. Nesmí dojít k podcenění soupeře (Wertheim, 2009).

9 Mapa Prahy s kluby MMA



1. Hanuman gym, Praha 11

2. Penta gym, Praha 3

3. Hammer fitness club, Praha 14

4. Monster gym, Praha 1

5. Lanna gym, Praha 4

6. Tiger gym, Praha 6

7. SKBU Hostivař, Praha 10

9.1 Hanuman gym Praha

Hanuman gym je největším a zároveň nejstarším oddílem v Praze. Tento primát mu patří nejen v MMA, ale také v thajském boxu, kde patří vůbec k nejúspěšnějším oddílům v České republice.

9.1.1 Historie klubu

Klub založil Petr Macháček v roce jako thai-boxerský oddíl. Později se s rozvojem MMA ve světě, zaměřil i na přípravu závodníků v ultimátních zápasech. Jako první trenér stál také po boku svého svěřence ve vůbec prvním zápase MMA u nás. To bylo v roce 1996 na galavečeru thajského boxu v pražské Lucerně. Tehdy vyhrál jeho svěřenec Petr Zelinka přesvědčivě KO hned v prvním kole. Po tomto zápase se začalo věnovat tomuto sportu stále více lidí. O oblíbenosti a vzrůstajícím zájmu o MMA svědčí stále se zvětšující počet organizací, zabývajících se pořádáním akcí a turnajů.

9.1.2 Hanuman gym dnes

V současné době sídlí HGP na Opatovské ulici na Praze 11, v moderní rekonstruované tělocvičně (viz obrázek 3). O tyto prostory se dělí s boxerským klubem Pražský rohovník, což přispívá ke zkvalitnění přípravy závodníků. Díky velkému zájmu provozuje HGP ještě dvě menší tělocvičny, v Praze Dejvicích a na Václavském náměstí. Kromě MMA se zde můžete také potkat s vyznavači klasického a thajského boxu, karate a sebeobrany. Hlavním zaměřením klubu je však stále thajský box. V tomto druhu sportu dosáhnul velké úspěchy, jak v amatérské tak na profesionální úrovni. I v současné době patří mezi nejlepší oddíly u nás a jeho závodníci vozí medaile z evropských i světových soutěží (Hanuman gym Praha, 2008).

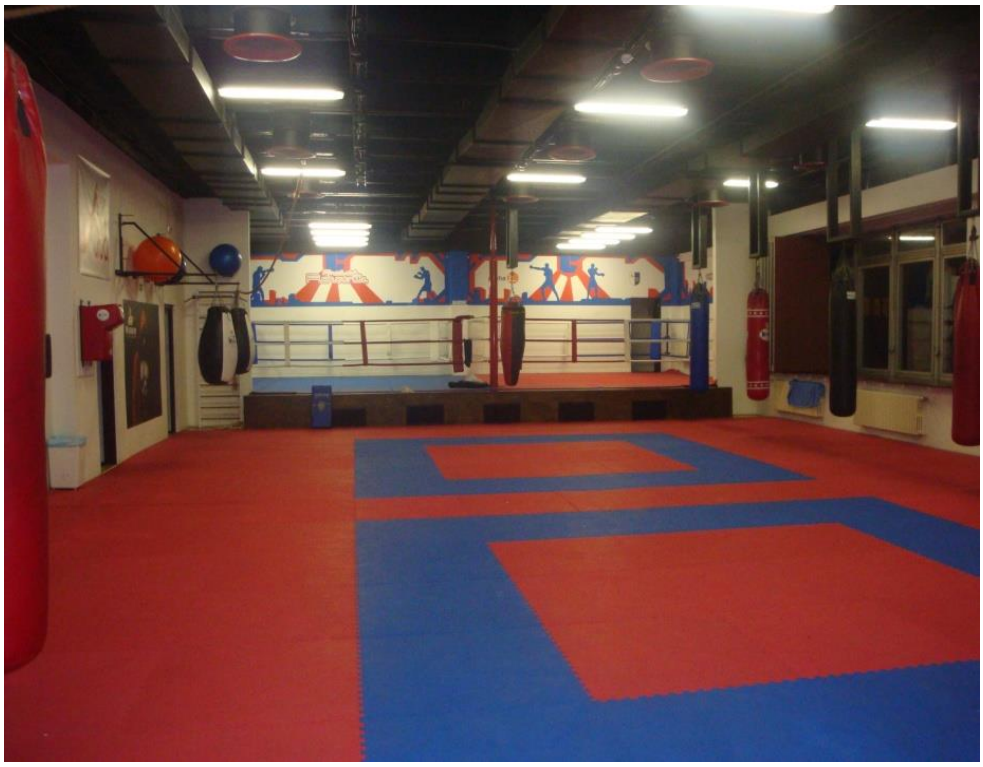
9.1.3 Vybavení tělocvičny

Tělocvična na pražském Opatově patří mezi největší a komplexně zařízené prostory pro trénink úpolových sportů. Je rozdělena na několik prostorů. Na obrázku 3 je místnost pro MMA, která má podlahu pokrytou tatami a stěny vypolstrovány, aby se předcházelo úrazům. Součástí je i jedna stěna octagonu, speciální klece, ve které se odehrávají zápasy MMA. Zápasníci si tak můžou zčásti vyzkoušet výhody i nevýhody boje v octagonu. Součástí vybavení je velké množství a druhů lap, panáci pro nácvik hodů a technik na zemi.

Obrázek 3 Tělocvična MMA

Nejprostornější je boxerská tělocvična. Je zde dostatečné množství boxerských pytlů různých velikostí a tvrdostí, pevné aparáty, pohyblivé aparáty (tzv. hrušky), posilovací hrazdy a dva boxerské ringy. Samozřejmostí je zrcadlová stěna, pro nácvik pohybů a úderových technik. Jelikož se jedná o nově zrekonstruovanou tělocvičnu, je výhodou i kvalitní vzduchotechnika, která zaručuje stálost teploty a čerství vzduch. Rozměry

boxerské tělocvičny zaručují dostatek prostoru pro větší počet cvičenců a jejich kvalitní a zároveň bezpečnou přípravu.



Obrázek 4 Boxerská tělocvična

Posilovna se skládá ze tří na sebe navazujících zón. První zóna je určena pro trénink spodní poloviny těla (obrázek 5), druhá pro horní část těla a třetí zóna je zaměřena na funkční trénink. V posilovně se nachází jak klasické posilovací stroje a činky, tak různé druhy balančních desek, gym ballů, TRX, terabandů atd. Rovněž je zde možné posilovat pomocí kettleballů, viz obrázek 6.

Obrázek 5 HGP posilovna

Obrázek 6 Posilovna

Samozřejmostí je bar, oddělené šatny, sprchy a sociální zařízení. Nadstandardem je solárium a masáže.

9.1.4 Možnosti tréninku

Vyzkoušet si MMA je možné v Hanumanu každý den v týdnu kromě soboty. Jednotlivé tréninky jsou rozděleny na závodníky a veřejnost. Trénovat zde mohou muži, ženy i děti. Kromě MMA je možnost procvičit klasický i thajský box a sebeobranu. Na úroveň tréninků dohlíží vždy zkušení trenéři s trenérskou licencí. S velkým zájmem závodníků i veřejnosti se stali letní kempy. Jedná se týdenní tréninková soustředění, zaměřená na zvýšení kondice a techniky. Vhodným prostředím pro kempy se stali Jizerské hory. Je možné z výběru kempů zaměřených na MMA nebo thajský box.

9.1.5 Osobnost oddílu

Největší osobností HGP je rozhodně jeho zakladatel a zároveň hlavní trenér Petr Macháček. S bojovým uměním se setkal již v sedmi letech, kdy začínal s tehdy dostupnými bojovými sporty, jako karate, zápas a box. Navštěvoval také skautský oddíl, ve kterém dělali vedoucí bývalí výsadkáři nebo armádní specialisté. Tak se dostal k prvním zkušenostem s kontaktním bojem, ale i dalším dovednostem, dnes spadajícím pod tzv. outdorové sporty. Učil se lézt po skalách, slaňovat do jeskyní, potápět se, přežívat v přírodě, časem se dostal i k parašutismu a paraglidingu. Karate se věnoval

přibližně 13 let, zhruba 3 roky zápasil, vyzkoušel si také několik let cvičit judo, jiu jitsu a box. Časem prošel i několika kung-fu styly. Vždy se snažil o to, aby ho učili kvalitní učitelé. Těsně před revolucí dostal Petr několik německých časopisů o bojovém umění. Zde ho upoutaly články týkající se muay-thai. Začal se zajímat o tento sport, sám trénoval podle fotek, obrázků a dalších dostupných materiálech. Později kontaktoval tehdejší asociace thajského boxu v Německu a Nizozemí. Po roce 1989 se odjel učit a trénovat do těchto zemí. Po nějaké době založil Českou asociaci muay-thai a první oficiální klub. Pravidelně začal jezdit cvičit přímo do Thajska - kolébky muay-thai. Jeho klub Hanuman Gym Praha je nejstarší oficiální klub v České republice. Petr během trenérské kariéry vychoval mnoho špičkových zápasníků. Jeho svěřenci vybojovali nejen tituly mistrů republiky, ale i několik titulů mistrů Evropy či světa. Později se začal věnovat také ultimate fightingu, vale-tudo, brazilskému jiu-jitsu či v posledních letech populárnímu MMA. Založil asociaci ultimátních zápasů v ČR a začal seznamovat veřejnost s tímto novým druhem sportovních zápasů. Také v MMA patří jeho svěřenci mezi nejlepší u nás (Petr Macháček – bojovník a trenér, 2008).

9.1.6 Úspěchy HGP

Hlavní zaměření HGP je thajský box, ve kterém vychoval mnoho úspěšných bojovníků. Ti pak získali řadu titulů z mistrovství světa i Evropy a to jak v amatérských, tak v profesionálních soutěží (viz následující tabulka).

Tabulka 1 úspěchy HGP

Jméno	MS profesionálové	ME profesionálové	MS amatéři	ME amatéři
Jiří Žák	2001 ISKA			
	2001 WMC			
	2005 IBBO			
	2006 WMC			
	2008 WMTC			
Ondřej Hutník	2007 WFCA		2000 IFMA	2002 IAMTA
			2001 WKA	2002 IFMA
				2006 IFMA
Ondřej Hutník	2009 WKA			
Pavel Hakim Majer		2000 K-1	1997 IAMTA	1997 WPKL
		2001 K-1		1998 IAMTA
				2000 IAMTA
Robert Kůrka		2002 WMC		
Miroslav Šafra			2001 IAMTA	
André Reinders			2003 WPKA	
Petr Ondruš			2006 WPKA	2005 ISKA
			2007 WPKA	2006 ISKA
Eva Líšková			2008 WPKA	2005 ISKA
				2006 IFMA
Patrik Junger				1997 WKPL
Karel Šroubek				2002 IFMA
Adam Chajkin				2006 IFMA

Pozn: ISKA – Internacional Sport Kickboxing Association, WFCA- World Full Contact Association, WMC- World Muaythai Council, IBBO- Internationale Burma Boxing Organisation, WMTC- World Muay Thai Council, WKA- World Kickboxing Association, WPKA- World Pan Amateur Kickboxing Association, IAMTA- Internacional Amateur Muay Thai Association, IFMA- Internacional Federation of Muaythai Amateur, WPKL- World Pan Kickboxing League,

MMA

Mezi nejlepší zápasníky MMA patří v Hanumanu André Reinders (obrázek 7), který se v současné době kromě zápasení věnuje také provozování nové agentury, zabývající se pořádáním turnajů v MMA.

André Reinders 2007 – WFCA („Best of Europe" Free fight tournament champion)

2010 – 1. místo MČR v MMA

Obrázek 7 André Reinders

9.2 Penta gym Praha

Penta gym je po HGP druhý nejúspěšnější oddíl MMA v Praze. Zároveň patří i k nejdéle fungujícím. Závodníci tohoto oddílu se pravidelně účastní velkých turnajů v ČR i v Evropě.

9.2.1 Historie klubu

Úplné začátky tohoto klubu sahají do roku 1997, kdy byl založen Danielem Bartákem a jeho trenérem Bohumilem Jedličkou. Zpočátku se zde připravoval na své zápasy hlavně Daniel Barták. Po jeho dvou titulech mistra republiky, se v roce 2005 objevují další borci a tak se zakládá oddíl jako takový. Následující rok trénoval tento Penta gym reprezentant brazilského jiu-jitsu (BJJ) Fernando N. Araujo. Díky tomuto brazilci se pozvedla úroveň tréninků BJJ v Praze. Začátkem roku 2007 se oddíl spojil se švédským profesionálním MMA teamem Shooters MMA a BJJ převzal Dariusz Sack mistr Evropy z polské Copacany. Výsledkem spolupráce bylo umístění dvou závodníků v první osmičce nejlepších zápasníků MMA v Evropě za období 1996-2006, dle časopisu Fighters magazín (Historie klubu Penta gym, 2011).

9.2.2 Současnost klubu

Penta gym sídlí v Bořivojově ulici na pražském Žižkově. V současné době se zde připravuje asi deset závodníků MMA, kteří však patří k těm nejlepším v České republice. Tělocvična Penty není nijak velká. Vejde se do ní maximálně dvacet sportovců. Právě kvůli velikosti jsou možnosti počtu zápasníků omezeny a přísně se dbá na dodržování režimu tělocvičny. I přes malé rozměry je tělocvična kvalitně vybavena (obrázek 8) a hned po příchodu do ní, na vás čeká pravé fighterské prostředí. Uvnitř překvapí množství pomůcek pro kvalitní technickou, ale i kondiční přípravu. Zvláště zaujmou obří pneumatiky, které jsou v kontrastu s moderními pomůckami, jako jsou gym bally, balanční desky, vin-belly a další. Další výhodou je možnost zapůjčení

některých specifických ochranných pomůcek. Malou nevýhodou, avšak k velikosti tělocvičny pochopitelnou, je absence ringu či klece.

Kromě MMA zde můžete trénovat i klasický a thajský box. Klub se věnuje sportovní přípravě mužů a žen, vyjma dětí.

Obrázek 8 Penta gym

9.2.3 Osobnost oddílu

Osobností Penta gymu je zakladatel a v současné době hlavní trenér, Daniel Barták. Zpočátku začínal s fotbalem. V patnácti letech se přihlásí na karate a do nástupu vojenské služby projde dvěma oddíly. Po vojně se začne věnovat wing tsun (WT), které cvičil jeho oblíbený herec Bruce Lee. V roce 1997 zakládá v Českém Brodě školu WT, která však funguje jen dva roky. Poté se začne věnovat ultimátním zápasům. Během tří let nastoupí k celkem jedenácti zápasům, z kterých deset vyhraje. Během této doby se stane dvakrát mistrem republiky ve své váhové kategorii. Po těchto úspěších se vrací k WT a získává licenci profesionálního trenéra bojových sportů. V roce 2006 se vrací

k zápasení, ale ne ve valetudu, nýbrž v brazilském jiu-jitsu (BJJ). Vyhrává hned svůj první turnaj WKF open v Praze. Ke konci roku 2006 pak získá modrý pás v BJJ a licenci instruktora Shooters MMA. V roce 2008 se zůčastní ME v BJJ v Lisabonu, kde se v blue beltech, ve své váhové (do 76kg) a věkové (Masters od 30 do 35 let) kategorii dostane mezi posledních osm. Podruhé vyhraje WKF Open, tentokrát ve váhové kategorii do 71kg.Poprvé vyhraje mistrovství ČR v grapplingu. V roce 2010 se stane mistrem Evropy v kategorii blue belt, Senior 1, ve váhové kategorii do 70 kg. V říjnu téhož roku obdrží fialový pás BJJ. V následujícím roce vyhraje dvakrát mistrovství Německa v grapplingu. Poté se kromě trénování svých svěřenců věnuje také psaní povídek (Historie klubu Penta gym, 2011).

9.2.4 Úspěchy oddílu

Oddíl pražské Penty se pravidelně účastní mistrovství republiky v BJJ, kde se jeho zápasníci umísťují na předních místech (viz tabulka 2).

Tabulka 2 Úspěchy Penta gymu

Jméno	MČR	ME
Daniel Barták*	2008 MMA	2010 BJJ
	2009 BJJ	
Radek Veřmiřovský	2008 SW	
	2009 BJJ	
Darius Sack	2009 BJJ	2007 BJJ
Václav Šamša*	2009 BJJ	
David Endrýs	2009 BJJ	

*statistika profi zápasů MMA: Barták (W10, L1), Šamša (W6, L3), W-výhra, L-prohra

9.3 Hummer fitness klub

Hummer fitness klub se nachází v okrajové části Prahy 14. Sice nepatří k největším, ale po stránce sportovní přípravy jde o plně vyhovující. Dokonce se v tomto oddílu pořádají menší turnaje MMA i BJJ.

9.3.1 Vybavení tělocvičny

Tělocvična tohoto oddílu je součástí sportovního a relaxačního Hummer centra. Nepatří sice k největším, ale je dostatečně vybavena pro trénink několika bojových sportů, na které se klub zaměřuje. Patří sem combat sambo, grappling, klasický a thajský box. Nedílnou součástí je speciální podlaha pro bojové sporty, tatami. Pro trénink boxu je k dispozici boxerský ring (obrázek 9), několik boxerských aparátů, pohyblivých i pevných. Naopak při tréninku samba či grapplingu je možno ring demontovat a využít celý prostor tělocvičny. Pro technickou přípravu v těchto sportech je možné využít zápasnické panáky. K dalšímu vybavení patří medicinbaly, kettlebelly, gymbally, pneumatiky a řada dalších pomůcek. K dispozici jsou také různé druhy lap a ochranné pomůcky. Kromě tělocvičny pro bojové sporty je možné využít plně vybavenou posilovnu (obrázek 10), bar a pro regeneraci saunu a masáže.

Obrázek 9 Tělocvična Hummer

9.3.2 Možnosti tréninku

Tréninky MMA probíhají čtyřikrát týdně, z toho každou středu jsou určené jen pro závodníky a pozvané. Ostatní dny jsou určeny i pro veřejnost. Kromě skupinových tréninků je možné využít po domluvě s trenérem i soukromé hodiny. Pro zdokonalení boje v postoji jsou určeny tréninky klasického a thajského boxu. Ty probíhají třikrát týdně a je možno také využít i soukromých hodin. Po dohodě s trenéry jsou organizovány několika denní semináře v combat sambu a grapplingu. Pro zvýšení fyzické kondice je určena posilovna a v letním období i venkovní crossfitt tréninky (hummer fitness klub, 2008).

Obrázek 10 Hummer - posilovna

9.3.3 Osobnost oddílu

Osobností tohoto oddílu je jeho zakladatel a zároveň provozovatel celého komplexu Mgr. Richard Andrš (obrázek 11). Jako hlavní trenér se stará nejen o přípravu závodníků v bojových sportech, je i certifikovaným kondičním trenérem. Studia absolvoval na FTVS UK v Praze. Kromě toho je stále aktivním závodníkem v bojových sportech submission grappling, combat sambo a MMA. Zkušenosti jezdí získávat do USA, kde trénuje pod vedením špičkových trenérů a závodníků z turnajů UFC,

Grapplers Quest, nebo ADCC. V současné době spolupracuje s oddílem The Academy v Minnesotě, kde působí trenéři Greg Nelson a Tom Schmitz, kteří trénovali např. šampiona UFC Seana Sherka, Brocka Lesnara, zápasníka Jacoba Volkmanna a jiné. Vzhledem k úspěšnému rozvoji MMA v České republice pořádá i semináře bojových sportů, zaměřených především na MMA a grappling. Jako aktivní sportovec vybojoval druhé místo na Mistrovství Severní Ameriky v Submission Grapplingu - Grapplers Quest 2007 Championships. V ČR je dvojnásobným mistrem republiky v combat sambu a v grapplingu (hummer fitness klub, 2008).

Obrázek 11 Richard Andrš

9.4 Monster gym

Monster gym je poměrně mladý oddíl. Byl založen před třemi roky a jeho zakladatel, Petr “Monster” Kníže, patří stále mezi aktivní zápasníky MMA. Dokonce jako jediný u nás neprohrál žádný zápas. Své působiště dělí mezi Prahu, Brno a Plzeň. V Praze jeho oddíl působí v pronajaté tělocvičně sportovního centra Self defence – MMA. I přes krátkou dobu fungování, má oddíl už několik špičkových zápasníků, kteří se prosazují nejen v České republice, ale i v zahraničí (Fiksa, 2011).

9.4.1 Vybavení tělocvičny

Sportovní centrum Self Defence-MMA se nachazí v centru Prahy na Václavském náměstí. Nabízí zde spoustu cvičebních, sportovních i výukových programů. Trénují zde jedni z nejlepších trenérů a lektorů ČR a to v kick boxu, karate, MMA, profesní i civilní sebeobraně,kardio trénincích a skupinovém cvičení. Klub se dělí o tyto prostory s řadou jiných oddílů různých úpolových sportů i komerčních kurzů. Výhodou tohoto centra je jeho rozloha a umístění. Jsou zde tři prostorné haly, plně vybavené pro úpolové sporty, s řadou boxerských aparátů a dalších pomůcek. Pro trénink MMA je v jedné z hal postaven octagon, speciální klec pro MMA (obrázek 12). Právě díky možnosti trénovat v octagonu je tato tělocvična hojně navštěvována zápasníky z různých oddílů. Dokonce je jeden den v týdnu, přímo vyhrazen pro sparingy profesionálních zápasníků z různých oddílů a to nejen pražských. Kromě profesionálů zde mohou vyzkoušet svoje schopnosti a sportovní dovednosti také amatérští zápasníci. Přispívá to k rozvoji tohoto sportu a ke zkvalitnění sportovní přípravy jednotlivých zápasníků.

Obrázek 12 Self defence – MMA

Další dvě haly jsou využívány k výuce karate, boxu, kick boxu a různým dalším sportovním aktivitám (obrázek 13). Novinkou jsou kurzy instruktorů bojových umění, které mají akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

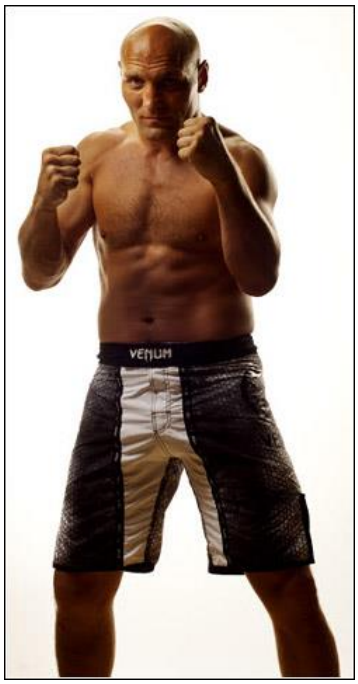
Obrázek 13 Self defence – MMA

Sportovní centrum má k dispozici také dobře vybavenou posilovnu, viz obrázek 14, která je k dispozici všem návštěvníkům centra.

Obrázek 14 Self defence - MMA posilovna

9.4.2 Osobnost oddílu

Petr Kníže (přezdívka Monster) je určitě největší osobností tohoto klubu (obrázek 15). Jednak je jeho zakladatel a trenér v jedné osobě, ale hlavně je to stále zápasící legenda českého MMA a jediný zápasník, který nepoznal hořkost porážky. Narodil se v roce 1977 v Jihlavě a svou kariéru odstartoval v úpolovém sportu, judu. V judu to dotáhl do reprezentace, stal se několikrát mistrem republiky v jednotlivcích, vicemistrem ČR v družstvech a celkem absolvoval přes pět set zápasů. S příchodem MMA se začal věnovat tomuto komplexnímu a plnokontaktnímu sportu, který je omezen velmi málo pravidly. Celkem má na svém kontě 20 vítězných zápasů ve valetudo a MMA. Jeho zápasy patřili vždy k velmi atraktivním, zvláště pro jeho stoprocentní nasazení. Pozoruhodné je, že i přes svůj zdravotní handicap (zraněné koleno) stále nepřemýšlí o ukončení aktivní kariéry. Od roku 2001 se začíná aktivně zapojovat do trenérské činnosti. Získává trenérskou licenci druhé třídy pro judo a MMA. Postupně vystřídá jako trenér několik oddílů, až v roce 2010 zakládá svůj Monster gym. Ještě předtím se však stává rozhodčím v MMA (The ultimate/MMA Brno, 2008).



Obrázek 15 Petr "Monster" Kníže

9.4.3 Možnosti tréninku

Tréninky v Monster gymu jsou určeny pro aktivní závodníky. Tomu je podřízena i sportovní příprava. Díky velkým zkušenostem hlavního trenéra z juda a zápasu, jsou i tréninky zaměřené především na boj na zemi. Velký důraz je kladen i na kondiční přípravu. V Praze probíhají tréninky třikrát týdně. Další možností je absolvovat přípravu i v dalších dvou městech, kde oddíl působí. Jsou jimi Plzeň a Brno.

9.5 Lanna gym

Lanna gym je jedním z nejoblíbenějších oddílů, který se kromě MMA věnuje hlavně thajskému boxu.

9.5.1 Historie klubu

Myšlenka založení oddílu vznikla v roce 2001. O rok později se začalo s rekonstrukcí prostorů bývalého kina Květen na Vinohradské ulici, aby se v roce 2003 oficiálně otevřel oddíl Lanna gym. Lanna byl stát, který se nacházel v severním Thajsku a to v době od 13 do 18 století. Říše Lanna se rozprostírala na území dnešního severního Thajska kolem svého hlavního města Chiang Mai, existovala již v době Sukhothaiské říše, ale neustálé boje s Barmou způsobily její úpadek. V 18 stol. Siam a Lanna společně vyhnali barmánce ze země. Pomohli tak říši Lanna k jejímu přežití na dalších 100 let! Z Lanny se nakonec staly pouze rozšířené Barmské kmeny (Lanna gym, 2010).

Oddíl vydržel na Vinohradské ulici tři roky, poté se přesunul na rok do Holešovic. Nakonec však nalezl vhodné místo na pražském Pankráci, kde sídlí dodnes. Klub vychoval řadu mistrů republiky v thajském boxu a slavil úspěchy i na amatérských mistrovstvích světa a Evropy.

9.5.2 Vybavení tělocvičny

Tělocvična se nachází ve Svatoslavově ulici na Praze 4, avšak nedaleko centra. Je umístěna ve starším činžovním domě, kde by tělocvičnu s dvěma podlažími málokdo očekával. V prvním patře je kromě recepce a šaten, první prostor pro trénink, jehož součástí je i boxerský ring (obrázek 16). Ve velkém množství boxovacích pytlů zaujmou především ty, které jsou vyrobeny z pneumatik. Pro trénink MMA jsou k dispozici kožení panáci, sloužící k nácviku hodů i úderových technik na zemi. Samozřejmostí je velké množství různých druhů lap, aparátů lehkých i těžkých a pomůcek pro funkční trénink.

Obrázek 16 Lanna gym

O patro níže se nachází druhá, ale méně vybavená tělocvična. Jedna zrcadlová stěna slouží především k nácvikům technik, druhá je zase vybavena boxovacími pytli. Tento prostor je určen spíše pro začátečníky, ženy a děti.

V mezipatří najdeme malou posilovnu s několika komplexními posilovacími stroji. Zajímavostí a zároveň specialitou této tělocvičny jsou několika patrové schody, které jsou trenéry využívány k rozcvičení svěřenců.

9.5.3 Možnosti tréninku

Hlavní preferencí tohoto oddílu je thajský box. V tomto úpolovém sportu vychovala řadu špičkových reprezentantů, jak na amatérské, tak na profesionální úrovni. Věnují se zde všem kategoriím mužů, žen i dětí. Tréninky jsou od pondělí do pátku a vedou je certifikovaní trenéři, s řadou vlastních sportovních úspěchů. Zajímavostí je řada příležitostí k tréninku v jiných zemích, se kterými klub navázal spolupráci. Jedná se především o Bělorusko, Nizozemí, ale především Thajsko.

Trénink MMA je zde zaměřen především na veřejnost. Přesto však tréninky navštěvuje i řada zápasníků z jiných oddílů. Možností jsou i soukromé tréninky po domluvě, jinak se

s MMA můžete seznámit pětkrát v týdnu. Zaměření jednotlivých hodin je spíše na techniku a využití MMA v sebeobraně.

K dalším možnostem patří tréninky boxu a nově thai-fitboxu, který je určen převážně ženám (Lanna gym, 2010).

9.5.4 Osobnost oddílu

Viktor Petrlík je zakladatel oddílu a zároveň hlavní trenér pro thajský box. Narodil se v roce 1975 v Praze. S bojovými sporty začínal pod vedením Petra Macháčka v pražském Hanuman gymu. Už od dětských let byl na něm vidět sportovní talent. S jakýmkoli sportem začal, vždy patřil mezi nejlepší. To se projevilo i v thajském boxu. Jeho nadání a odhodlanost v tréninku byly okamžitě rozpoznány a rozvíjeny. Během své aktivní sportovní kariéry se stal několikrát mistrem České republiky, účastnil se mistrovství světa i Evropy. S příchodem MMA se začal také věnovat tomuto sportu. Absolvoval i několik vítězných zápasů. Dokonce je držitelem nejrychlejšího KO ve valetudo (12 vteřin). Je jediným závodníkem, který na území ČR nepoznal porážku. Po skončení aktivní kariéry se začal věnovat trenérství a otevřel si svůj vlastní klub Lanna gym. S klubem se několikrát stěhoval a v současné době sídlí ve Svatoslavově ulici na pražském Pankráci. V oddílu se věnuje nejen aktivním závodníkům, ale snaží se vychovávat i nové svěřence, včetně dětí. Má již za sebou řadu trenérských úspěchů, ať už na áčkových, tak i na béčkových mistrovství světa i Evropy v thajském boxu (Lanna gym/trenéři, 2010).

9.5.5 Úspěchy oddílu

Úspěchy tohoto oddílu jsou znázorněny v tabulce 3.

Tabulka 3 Úspěchy oddílu

Jméno	Úspěchy
Petr Vondáček	5x Mistr České rep. v kick box fullcontact
	2. místo Mistroství světa kick box, Libanon
	2002 – 1. místo Mistrovství světa kick box, Praha
	Vítěz K-1, Itálie
	Účastník TOP 16 K-1, Las Vegas
Michal Krčmář	2008 - Juniorský mistr České republiky thaj box
	2009 - Juniorský profesionální mistr České republiky thaj box
	2011 - Mistr Slovinska thaj box
	2011 - Vítěz Czech open K-1 ČSFU
	2011 - KRÁL SOUBOJE TITÁNŮ (eliminacie)
	2012 - Mezinárodní mistr ČR thaj box
Jan Drn	2007 – 1. místo MČR thaj box
Ondřej Špiller	2008 - 2. místo Mistroství světa kick box
	2011 – 1. místo MČR kick box
Martin Šolc	MMA (W8, L2)
Josef Král	MMA (W6, L4)

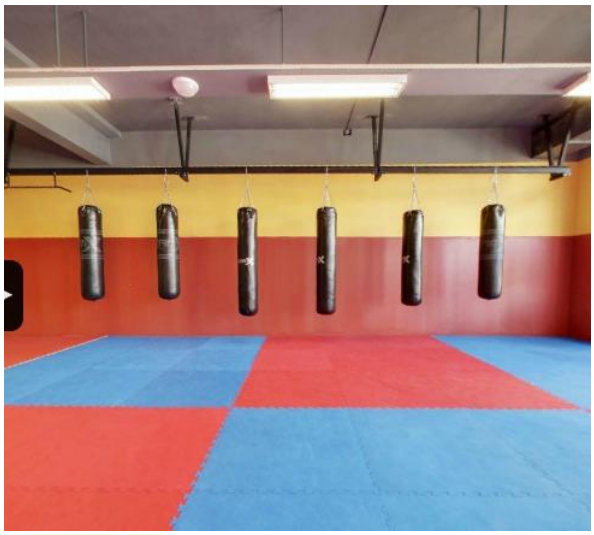
Pozn: ČSFU – Český svaz fullcontactu

9.6 Tiger gym

Tělocvična tohoto klubu se nachází na Makovského ulici v Praze 6 Řepy. V západní rozsáhlé části metropole je to jediná možnost tréninku MMA.

9.6.1 Vybavení tělocvičny

Jedná se o nově otevřenou tělocvičnu s podporou městské části Praha 6 a tomu odpovídá i její vybavení. Pro bojové sporty jsou připraveny dvě tělocvičny o celkové rozloze 216 metrů čtverečních (obrázek 17). Jelikož prostory slouží i pro výuku malých dětí, je dbáno především na bezpečnost. Všude jsou položeny nové tatami, speciální podlahy tlumící pády. Pro rodiče jsou připraveny stoly, u kterých si mohou vypít kávu z recepce a při ní sledovat trénink svých dětí. Veškeré vybavení pro trénink je nové, ať se jedná o boxovací pytle, různé aparáty i lapy (obrázek 18). Samozřejmostí velké množství moderních pomůcek pro funkční trénink. V další části tělocvičny je umístěna posilovna vybavená kvalitními stroji, kde si bez problémů mohou zacvičit jak aktivní sportovci, tak i úplní začátečníci. Nechybí recepce s barem a prostorné šatny.



Obrázek 17 Tiger gym

9.6.2 Možnosti tréninku

Tréninky MMA probíhají v Tiger gymu třikrát týdně a jsou určeny pro veřejnost. Jsou zaměřeny především na nácvik jednotlivých technik, postupně navazujících do celých kombinací. Upřednostňuje se kvalitní provedení cviků, před samotným plným sparingem. Pro zdokonalení technik, jak ve stoje tak na zemi, je možnost navštěvovat speciálně tréninky BJJ nebo boxu či thajského boxu, které jsou denně. Veškerou výuku zajišťují vyškolení trenéři. Hodně prostoru se věnuje i pro malé děti (již od 4 let) a ženy. Pro tyto dvě skupiny jsou vyhrazeny samostatné speciální lekce. Pro všechny věkové skupiny jsou pak určeny kurzy sebeobrany (tiger gym, 2012).

Obrázek 18 Tiger gym - tělocvična

9.7 SKBU Hostivař

Sportovní klub budo Hostivař nabízí zázemí a výuku především bojových umění jako karate, aikido a kickbox. K těmto klasickým sportům přibilo i stále populárnější MMA.

9.7.1 Možnosti tréninku

SKBU je vlastně menší sportovní centrum. Nachází se na Trhanovského náměstí v Hostivaři a nabízí k využívání 3 tělocvičny (obrázek 19), posilovnu, zázemí, klubový bar, dětské hřiště i antukové hřiště pro volejbal. V různých kurzech nachází vyžití nejmenší děti, mládež, dospělí i senioři. Hlavním zaměřením jsou tradiční bojové sporty. Vyzkoušet lze karate, aikido, kick box, thajský box. Všechny tyto sporty jsou realizovány soutěžně i pro veřejnost. Oddíl MMA je novinkou. Tréninky probíhají dvakrát týdně a využívají komplexní pojetí boje, tzn. boj v postoji, přechody na zem a zakončení na zemi. Zatím jsou tréninky určeny jen pro veřejnost a jsou více zaměřeny na osvojení jednotlivých technik a kondiční přípravu (SKBU. Co umíme MMA, 2007).

Pro zlepšení kondice a utužení zdraví jsou určeny kurzy jógy a zumby. Možnost je také využívání klasické posilovny.

Obrázek 19 SKBU - horní tělocvična

9.7.2 Vybavení tělocvičny

Všechny tři tělocvičny mají položené speciální podlahy, tatami. Jsou vybaveny dostatečným množstvím boxovacích pytlů (obrázek 20). Ve dvou větších tělocvičnách jsou na stěnách namontovány žebřiny, vzpomínka na dřívější využívání prostorů. Jelikož se ale více preferují tradiční bojové sporty, kde nácvik probíhá hromadně, chybí zde boxerský ring. Výhodou pro tyto sporty je možnost zakoupení pomůcek a oblečení přímo ve sportovním centru, v jeho prodejně.

V prostorách sportovního centra nesmí chybět posilovna. Nalézá se zde základní vybavení pro začátečníky i mírně pokročilé. K dispozici jsou všechny důležité posilovací stroje, činky, lavičky, rotoped, atd. Pro členy klubu je dokonce zdarma.

Obrázek 20 SKBU - tělocvična

9.8 GCF Team

Obrázek 21 Logo týmu

Gladiator Championship Fighting (GCF) je česká společnost, jejíž logo (obrázek 21) se stalo velmi rychle známé na poli MMA. Společnost byla založena v roce 2010. Jejím záměrem je výchova a růst výkonnosti českých zápasníků MMA. Za tímto účelem společnost pořádá série turnajů, odehrávajících se v osmihranné kleci tzv. octagonu. Cílem je dát možnost českým zápasníkům MMA z celé České republiky, aby se mohli utkat mezi sebou. Těm nejlepším pak zprostředkovat zápasy se špičkovými zahraničními borci. GCF založila i svůj team, který se skládá z vybraných zápasníků z několika klubů ČR. Ti se pak účastní turnajů, pořádaných GCF, mají možnost společných tréninků v Praze. Ti nejlepší se pak mohou zúčastnit zahraničních kempů ve Finsku a aktuálně i v USA.

9.8.1 Osobnost GCF

Osobností GCF Teamu je manager společnosti a zároveň aktivní zápasník MMA Michal „Háša“ Hamršmíd (obrázek 22). Narodil se v roce 1980 v Jihlavě. V mládí se věnoval hlavně judu, v kterém se stal několikrát mistrem republiky. Celkově odzápasil v tomto sportu přes pět set zápasů, z toho jen padesátkrát odcházel poražen. Po příchodu do Prahy se začal věnovat MMA. Stal se několikrát mistrem republiky a světovým šampionem organizací WUFC a DA FINCA. V roce 2011 byl vyhlášen nejlepším zápasníkem desetiletí MMA v ČR. Jeho bilance je obdivuhodná i v MMA. Z padesáti

zápasů jich třicet pět vyhrál a jen v patnácti odcházel poražen (Michal „Háša“ Hamršmíd profil, 2012).

Obrázek 22 Michal Hamršmíd

10 American Top Team

Obrázek 23 Znak oddílu

10.1 Historie oddílu

Myšlenka založit tento profesionální oddíl vznikla v roce 2001 a znak oddílu (obrázek 23) je dnes uznáván po celém světě. Cílem byla výchova a trénink bojovníků MMA. Klub začínal v malé tělocvičně v Boca Raton na Floridě. Zpočátku se jednalo o menší skupinku lidí, soustředících se převážně na soutěže v BJJ a grapplingu. Díky úspěchům v soutěžích se o oddíl začali zajímat i lidé z profesionálního sportu. Brzy se klub stěhoval do jedné z největších tělocvičen na Floridě (obrázek 24). Dnes je ATT považován za největší akademii MMA na Floridě i v celých spojených státech. Akademie vychovala více než 80 špičkových zápasníků MMA, kteří slavili úspěchy v nejprestižnějších organizacích na světě (UFC, Pride, Strikeforce, Bellator, K-1 atd.). ATT má v dnešní době přes 60 škol bojových sportů v 31 státech USA, kde se věnuje hlavně výuce a propagaci MMA a BJJ.

Obrázek 24 ATT

10.2 Vybavení tělocvičny

Tělocvična se rozkládá na ploše skoro 2200 metrů čtverečních a je plně klimatizovaná. Hned u vstupu se nachází recepce, kde kromě vždy mile obsluhy, najdeme vitrínu s vítěznými trofejemi a rovněž můžeme zakoupit různé doplňky stravy a pití. Vedle recepce (obrázek 25) je obchod se sportovními potřebami pro bojové sporty a suvenýry. Vybrat si zde můžou všechny věkové kategorie, od dětí po seniory. Dále následují šatny pro děti, ženy a muže. Vše velmi prostorné se samostatnými sprchami a toaletami. Vedle šaten se nachází velký sklad s náhradním vybavením tělocvičny. Najdeme zde žíněnky, boxovací pytle a další věci, kterými lze rychle a snadno nahradit jakýkoli porušený materiál či vadné náčiní. S tímto skladem sousedí několik kanceláří trenérů a pracovníků klubu. Mezi skladem a kancelářemi se nachází regenerační prostor se suchou saunou, vířivkami a masážními stoly. Poté už následují prostory určené pro trénink.

Obrázek 25 ATT - front desk

Striking area je prostor určený pro boj v postoji (obrázek 26). Je vybaven řadou různých boxovacích pytlů zavěšených na kolejnici za sebou, přitom zbývá dost prostoru pro nácvik technik ve dvojicích i na lapách. Samozřejmostí je speciální podlaha, která je prakticky po celé tělocvičně. Nechybí plnohodnotný boxerský ring, ani police pro odložení tašek a dalšího vybavení. Zajímavou pomůckou jsou i pohyblivé pytle lidského tvaru. Jedna stěna je osazena zrcadlem pro nácvik správného pohybu. Tento prostor je

vyhrazen pro trénink boxu a thajského boxu a to vždy pod vedením profesionálního trenéra.

Obrázek 26 ATT - striking area

Naproti striking area je umístěna tzv. workout neboli posilovna (obrázek 27). Tento prostor je ohraničen pletivem, které zamezuje možnému zranění jak ze strany boxujících sportovců, tak naopak posilovacích strojů. Kvalita všech posilovacích strojů i ostatního vybavení posilovny je také na profesionální úrovni. K dispozici je veškeré zařízení pro trénink celého těla. Najdeme zde kardio stroje, prostor pro vzpírání, pro plyometrický trénink, kompletní olympijské činky i moderní balanční a funkční vybavení.

Obrázek 27 ATT – workout

Druhá polovina tělocvičny je určena pro sporty odehrávající se i na zemi. Jsou zde dvě zápasnické žíněnky kruhového tvaru, pro zápas řecko-římský i volný styl a dvě čtvercové tatami pro BJJ (obrázek 28). Stěny ohraničující všechny zápasiště jsou obloženy speciálními žíněnkami, zabraňujícími zraněním zápasníků. K dispozici jsou házecí panáci, sloužící k nácviku hodů i úderů na zemi.

Obrázek 28 ATT - BJJ area

V této části tělocvičny se nachází i speciální osmihranná klec „octagon“ (obrázek 29). V této kleci se odehrávají všechny zápasy MMA v USA. Je tudíž nezbytnou součástí vybavení každého profesionálního oddílu (American Top Team, 2012).

Obrázek 29 ATT – octagon

10.3 Možnosti tréninku

ATT se snaží trénovat a vychovávat své sportovce už od malička. Dětem a juniorům je věnováno hodně času. Pro nejmenší jsou určeny speciální kurzy, kde se děti seznamují se základy úpolových sportů a základní gymnastickou průpravou. Postupně se přechází do dalších postupových kurzů, kde si můžou vybírat z jednotlivých sportů. Od 13 let se můžou připravovat a soutěžit v BJJ, zápase i kickboxu. Tréninky probíhají každý den, kromě neděle a jsou vedeny jednotlivými trenéry specialisty, jak na výuku bojových sportů tak práce s dětmi.

Obrovské množství možností tréninku je určeno pro dospělé. Určeny jsou pro muže, ženy i mládež, pro veřejnost i profesionály. Vybrat lze ze všech možných úrovní. Na výběr jsou jak lekce pro úplné začátečníky, tak specializované tréninky. Začíná se každý den od devíti hodin ráno a končí v půl deváté večer. Na kvalitu výuky a vedení tréninků dohlíží vždy akreditovaný trenér s licencí. Vše probíhá na profesionální úrovni. ATT zaměstnává přes dvacet akreditovaných trenérů specialistů na BJJ, box, thajský box, kickbox, zápas, MMA, ale i kondiční a fitness trenéry, školitele, maséry a dokonce

i lékaře. Kromě tréninků nabízí prostory ATT také školící místnosti (obrázek 30) a možnosti ubytování hotelového typu pro své sportovce (American Top Team, 2012).

Obrázek 30 American Top Team

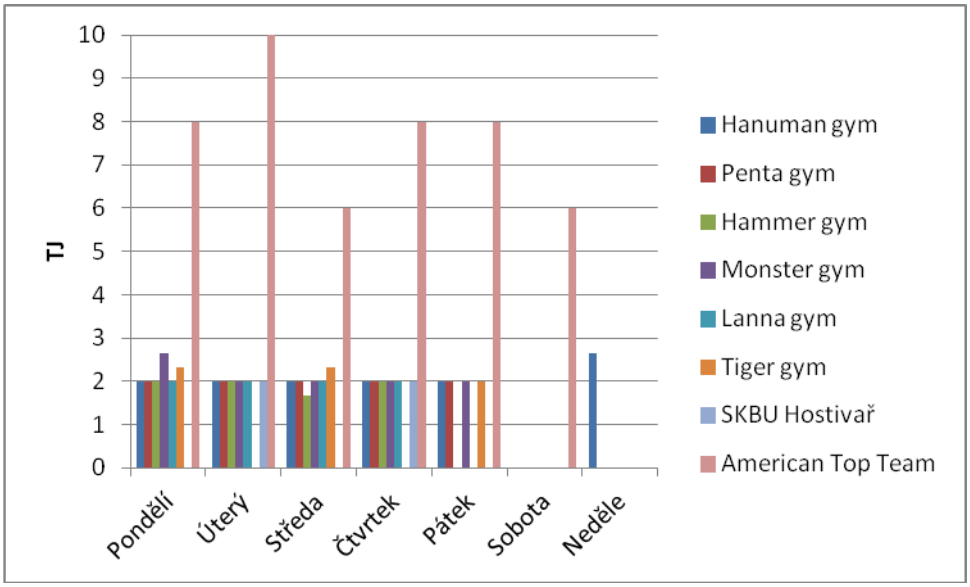
11 Souhrn

Oddíly věnující se sportovní přípravě MMA v Praze jsou většinou na stejné úrovni jako v celé České republice. Velikost a vybavení jednotlivých tělocvičen odpovídá možnostem oddílů a schopnostem jejich provozovatelů. Kvalita sportovní přípravy je dostačující v rámci ČR a blížící se přípravě ve vyspělých evropských zemích. Avšak v porovnání s významným oddílem v USA, je vidět množství rozdílů. Pokud pomineme značný nepoměr v materiálním vybavení tělocvičen, je hlavním rozdílem podle Hameršmída (2012) přístup ke sportovní přípravě. Ten měl navíc možnost, po zařazení do profesionálního týmu (obrázek 31), vyzkoušet si sportovní přípravu špičkových zápasníků.

Obrázek 31 Profi team ATT

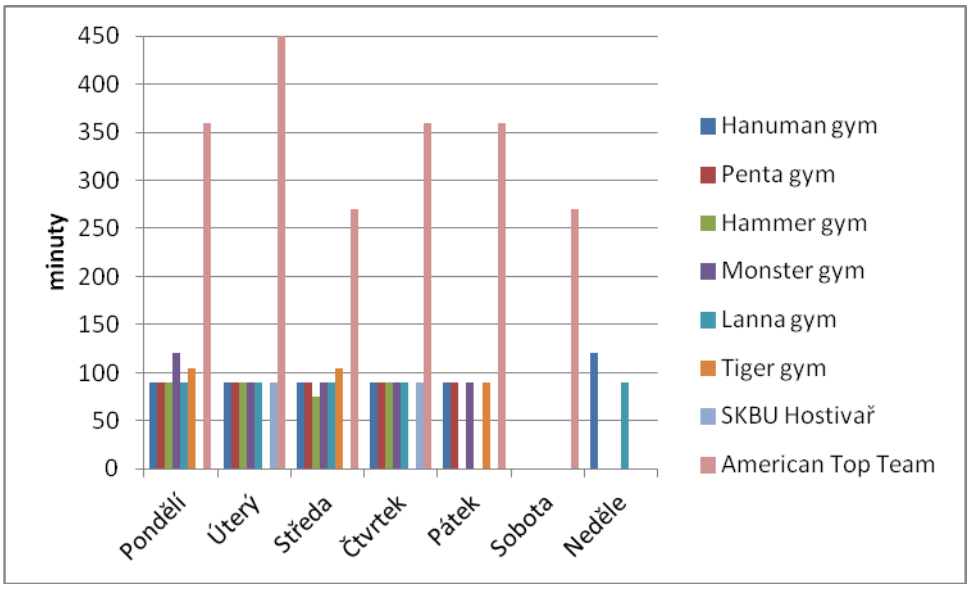
Největším nedostatkem je absence skutečných trenérů MMA. V českých oddílech je dostatek kvalitních trenérů specializujících se na jednotlivé úpolové sporty. Dokonale zvládnutá technika jednotlivých úpolových sportů je v porovnání s technikami v MMA odlišná. Často tudíž musí dojít k přeučování postojů i technik. Oproti tomu probíhá příprava v ATT komplexně již od začátku. Během tréninku je k dispozici hned několik specializovaných trenérů, kteří dohlíží na průběh výuky. Jednotlivé pozice jsou drilovány dopodrobna, včetně možných úniků. Dalším rozdílem je stoprocentní nasazení sportovců během celého tréninku i při nácviku technik. Značná nerovnováha panuje i v možnostech kvalitních sparingů. Zatímco v ATT je k dispozici zhruba třicet kvalitních sparingů, v ČR stěží pět. Rozdílná je i četnost denních tréninkových jednotek zaměřených na MMA, jak je patrné z grafů 1 a 2.

Graf 1 Počet tréninkových jednotek MMA v týdnu



TJ= tréninková jednotka (45min)

Graf 2 Denní minutová dotace tréninku MMA



12 Závěr

Diplomová práce si klade za cíl shrnout literární poznatky o zápasech MMA a o tréninkové přípravě s ohledem na ně. Současně se snaží ukázat místa a možnosti sportovní přípravy v tomto druhu sportu v Praze. Teoretická část obsahuje poznatky o historii zápasů MMA, jsou v ní vysvětlena pravidla, druhy a způsoby boje. Dále je řešena problematika složek tréninkového procesu. Pozornost je také věnována psychologické přípravě. Zde je především řešena problematika agrese ve sportu, jež se ukazuje jako vzrůstající problém. V praktické části diplomové práce jsem se zaměřil na vytvoření mapy Prahy s místy, kde je možnost vyzkoušet si nebo se kvalitně připravovat na zápasy MMA

Na závěr se pokouší ukázat rozdíly mezi českými oddíly a špičkovým profesionálním týmem z USA. Rozdíl je patrný nejen ve vybavení tělocvičen, ale hlavně v přípravě na zápas v MMA. V ATT pracuje okolo dvaceti trenérů, z toho na každém tréninku jsou k dispozici čtyři různí specialisté, kteří se ochotně věnují všem svěřencům, ať cvičí jednotlivě či ve dvojicích. Kontrolují a opravují prováděné techniky, ukazují a vysvětlují nové. Další rozdíl je ve sparingové přípravě. Zatímco u nás je štěstí, potkají-li se v jednom oddíle dva nebo maximálně tři špičkoví zápasníci stejné váhové kategorie, sparingové tréninky absolvuje v ATT dvacet až třicet borců se zkušenostmi z nejlepších soutěží světa. Rozdíl je i v intenzitě provedení jednotlivých tréninků. V USA se všechny tréninky absolvují ve stoprocentním nasazení, zvláště pak jedná-li se o sparingy. Rozdíl je pak vidět i v zápasech. Většina špičkových evropských zápasníků se v USA nedokázala prosadit.

Hlavní rozdíl však spatřuji ve výchově závodníků od dětského věku. U nás se začíná jedním úpolovým sportem a teprve po jeho zvládnutí se sportovec může rozhodnout, jestli bude nadále specialistou nebo zkusí i odlišný způsob boje. V USA je mladý zápasník připravován komplexně od začátku. Díky velkému počtu trenérů má možnost vyzkoušet všemi druhy boje, ve stoje i na zemi. Už od dětského věku se věnuje pozornost maximálnímu nasazení a dokonale zvládnuté technice. Ta je samozřejmě rozvíjena postupně, ale přizpůsobuje se hned od začátku pravidlům MMA. Kromě toho můžou mladí i začínající sportovci sledovat tréninky profesionálů, kteří také často zavítají mezi ně a přispějí důležitými radami. Pro srovnání je v následující tabulce vidět i rozdíl v četnosti tréninkových možností.

Klub zajišťuje i teoretickou přípravu formou sledování videorozborů, ale i vzdělávání v oblasti anatomie a fyziologie člověka nebo první pomoci.

Referenční seznam

ANDRŠ, R. *Tréninkový program pro začátečníky v grapplingu: diplomová práce.* Praha: UK, FTVS, 2010. 100 l. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jan Venzara.

ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1999. ISBN 80-902614-1-8.

DOVALIL, J., & PERIČ, T. *Sportovní trénink.* Praha: Grada, 2010. 158 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

FROMEL, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

GRACIE, R. et al. *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*. Montpelier: Invisible Cities Press, 2001. 255 s. ISBN 1-931229-08-2.

HAMRŠMÍD, M. ústní sdělení, 2012

HAVLÍK, R. *Úvod do sociologie.* Praha: Karolinum, 2005. 128 s. ISBN 80-246-0381-0.

HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V., & SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

HŮRKA, D. *Ultimátní zápasy a sportovní příprava: bakalářská práce.* Olomouc: UP v Olomouci, FTK, 2010. 49 l., 5 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Doc. PaedDr. Michal Lehnert Dr.

LEHNERT, M. et al. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010.144 s. ISBN 978-80-244-2614-3.

SNOWDEN, J. *Total MMA: imide ultimate fighting.* Toronto: ECW Press, 2008. 408 s. ISBN 978-1-55022-846-5.

SNOWDEN, J., SHIELDS, K. *The MMA Encyclopedia.* Toronto: ECW Press, 2010. 585 s. ISBN 978-1-55022-923-3.

VELLA, M. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti.* Praha: Mladá fronta, 2007. 144 s.

WERTHEIM, L. J. *Blood in the cage.* Boston: Mariner Books, 2009. 251 s. ISBN 978-0-547-24779-3.

Internetové zdroje

American Top Team / *Facility* [online]. 2012 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z WWW: <http://www.americantopteam.com/facility.php?MenuID=44>.

BJJ (2009). Pravidla bojových sportů. Dostupné z WWW: <http://www.justfight.cz/html/pravidla-boj-sportu/bjj-pravidla/>.

Český svaz sambo [online]. 2009 [cit. 2009-11-13]. Grappling. Dostupné z WWW: <http://www.czech-sambo.cz/grappling>.

FIKSA, Radomir. *Petr „Monster“ Kníže: Žádný ze svých zápasů jsem neprohrál* [online]. 2011 [cit. 2011-11-20]. Dostupné z WWW: <http://powerlifting.ronnie.cz/c-10355-petr-monster-knize-zadny-ze-svych-zapasu-jsem-neprohral-i.html>.

Gladiators Championship Fighting [online]. 2010 [cit. 2010-12-12]. Rules. Dostupné z WWW: <http://www.gcfighting.cz/?p=p_2&sName=RULES>.

Hanuman gym Praha [online]. 2008 [cit. 2012-10-15]. Dostupné z WWW: <http://www.hanumangym.eu>.

Historie klubu Penta gym [online]. 2011 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z WWW: <http://www.pentagym.cz/o_klubu.html>.

Lanna gym [online]. 2010 [cit. 2012-11-20]. Dostupné z WWW: <http://www.lannagym.cz>.

Michal „Háša“ Hamršmíd profil [online]. 2012 [cit. 2012-11-20]. Dostupné z WWW: <http://warriors.news3000.cz/profily/103/>.

MMA [online]. 2010 [cit. 2010-12-10]. Dostupné z WWW: <http://www.bojove-sporty.cz/styly/mma>.

Petr Macháček – bojovník a trenér [online]. 2008 [cit. 2008-10-11]. Dostupné z WWW: <http://www.serrada.cz/clanky/zajimavosti/page70/page70.html>.

SKBU.Co umíme MMA [online]. 2007 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z WWW:<http://skbu.cz/co-umime/mix-fight/>.

Styl boje /Combat Sambo[online]. 2010 [cit. 2010-5-12]. Dostupné z WWW: <http://www.mmafights.cz/styl-boje/74>.

The ultimate / *MMA Brno* [online]. 2008 [cit. 2010-8-10]. Dostupné z WWW: <http://www.boxingbrno.cz/ultimaty-brno.html>.

Tiger gym / MMA [online]. 2012 [cit. 2012-11-16]. Dostupné z WWW: <http://kickbox-praha.cz/mma/>.

Ultimátní zápasy[online]. 2011 [cit. 2011-2-16]. Výsledky. Dostupné z WWW: <http://www.ultimatni-zapasy.cz/vysledky.html>.