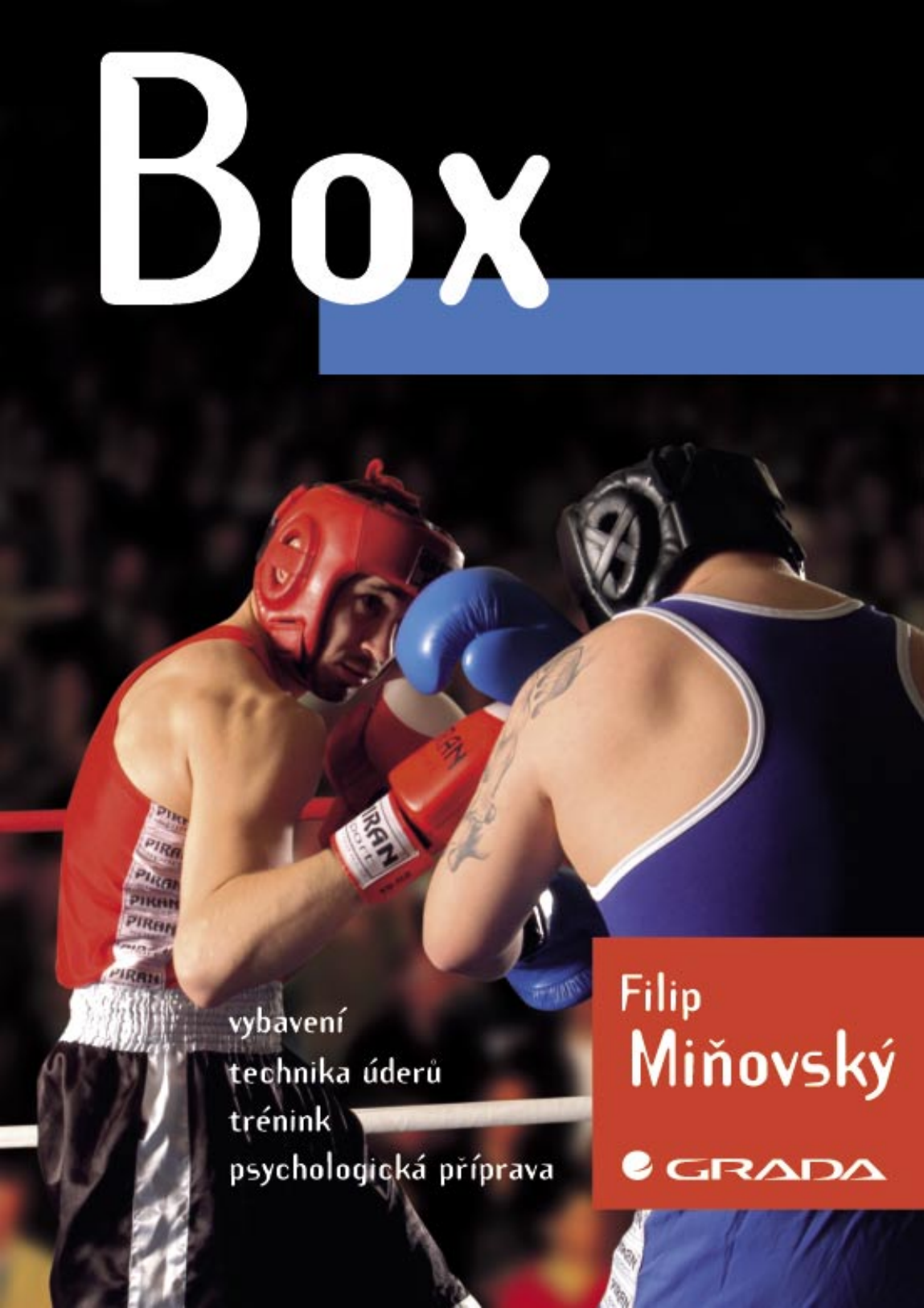
Box



vybavení
technika úderů
trénink
psychologická příprava

Filip
Miňovský

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.



Filip Miňovský

Box

Recenzent Marek Šimák

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2491. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2006
Dotisk 2007

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie Miroslav Šneberger
Fotografie na obálce Jan Šilar
Sazba Lenka Neumannová
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskla Ottova tiskárna
Přívozní 2, Praha 7

ISBN 80-247-0803-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6471-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

- Úvod 8
  - Něco málo z historie 12
- Několik slov pro laiky 14
  - Příbuzné bojové sporty 16
    - Základní druhy kopů v kickboxu a v thajském boxu 17
- Strach, vítěz a poražený 20
- Vybavení 23
  - Popis ringu 27
- Metodika výuky úderů 28
  - Systematičnost výuky 29
  - Základní postoj 30
  - Direkt ze základního postoje 33
    - Optimalizace dýchání při provádění úderu 39
    - Nejčastější chyby v provádění direktů ze základního postoje . . . 40
  - Střeh 46
    - Chůze ve střehu 53
  - Direkty ze střehu 54
    - Zadní – pravý direkt 54
    - Chyby v provedení zadního direktu 56
    - Přední – levý direkt 57
    - Chyby v provedení předního direktu 60
    - Série dvou direktů 60
    - Chyby v provedení sérií 62
    - Nácvik úderů na aparátech 62
  - Hák 66
  - Zvedák 70
- Ukázky různých typů tréninku 72
  - Běžný nácvikový trénink 72
  - Rychlostní – předzápasový trénink 77
  - Trénink na rozvoj vytrvalosti 78



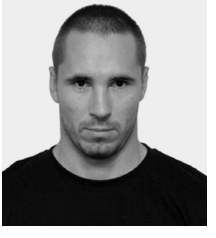
- Psychologická příprava 80
  - Okruhy psychologické přípravy 81
  - Časové členění psychologické přípravy 82
    - Dlouhodobá psychologická příprava 83
    - Krátkodobá psychologická příprava 88
  - Speciální předsoutěžní příprava 88
  - Bezprostředně předsoutěžní, soutěžní a posoutěžní příprava 89
  - Prostředky a metody psychologické přípravy 90
- Strečink 93
  - Základní typy protahovacích cviků na závěr tréninku 94
- Výživa a pitný režim 98
  - Výživa 98
    - Časování stravy před výkonem 99
    - Skladba stravy 99
  - Pitný režim 101
    - Podávání nápojů 102
    - Výběr vhodného nápoje 103
    - Doporučení k pitnému režimu 104
- Slovníček vybraných pojmů 105
- Literatura 108

PIRAN® sport

Oficiální vybavení boxerské extraligy
Kontakt: Praha: 776 375 234, tel./fax: 286 888 703
Dobříš: 777 660 112, tel./fax: 318 521 886
E-mail: piransport@piransport.cz
Internetový obchod: WWW.PIRANSPORT.CZ

Úvodem knihy bych chtěl vyslovit poděkování Marku Šimákovi, který mě vedl nejen po stránce sportovní jako trenér, ale i jako mentor v mých trenérských začátcích. Děkuji i trenérům v Ústí nad Labem, pod kterými jsem měl možnost trénovat, a samozřejmě všem, kteří se podíleli na mém sportovním růstu.

Ten, kdo chce být nejlepším trenérem, musí mít možnost trénovat pod nejlepšími trenéry své doby. Učí se nejen tomu, jak boxovat, ale i tomu, jak box vyučovat a jak řešit složité situace.



Filip Miňovský
PROFI BOX Praha
Fitness Opatov
Opatovská 1754, Praha 4, 149 00
www.profiboxpraha.cz



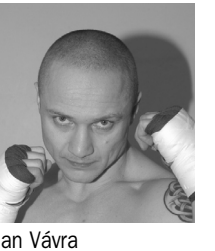
Marek Šimák
trenér

www.skboxing.cz

Team
PROFI BOX
Praha
MAX 1PRO MOTION



Petr Horáček



Jan Vávra



Jaroslav „Slávek“ Konečný



Vladimír „Čára“ Malý



Mirek „Mimino“ Pek



Úvod

Vzniku této publikace předcházel naprostý nedostatek materiálů na českém trhu, které by se zabývaly odbornou stránkou boxu, především jeho metodikou (tj. výukou boxerských technik), nebo psychologickou přípravou zaměřenou na zvládání stresu plynoucího ze soubojů v ringu.

Náplní této knihy je v první řadě popis základů moderní metodiky boxu, tedy způsobu, jak box vyučovat. Měla by být především pomocníkem pro první trenérské začátky a měla by pomoci naučit začínající trenéry způsobu přemýšlení nad trenérskou prací a způsobu, jak řešit problémy ve výuce technik boxu. Kniha není pochopitelně určena pouze trenérům boxu, v praxi by ji mohli využít i trenéři jiných bojových sportů, např. kickboxu, thajského boxu (Muaythai) apod. – mohou zde načerpat nové podněty pro zkvalitnění a zpestření své výuky. Neustále se vzdělávat a zdokonalovat by se měli nejen borci, také trenéři by měli dále profesně růst, získávat nové podněty pro svoji práci a obohacovat své tréninkové metody. Kniha není samozřejmě určena pouze trenérům, kteří cíleně vychovávají svěřence k zápasům a vedou oddíly, je určena i rodičům, kteří se v mládí věnovali boxu a chtějí své potomky naučit základům tohoto sportu. A v neposlední řadě je napsána i pro všechny boxery, kteří chtějí lépe pochopit principy koordinace boxerské techniky, kterou se právě učí.

Bohužel, rozsah knihy je omezen počtem stran i obsahem, a tak není možné věnovat se důkladně základům úderových technik, tedy základům direktů, háků a zvedáků, natož pak různým nuancím těchto úderových technik, obranám nebo taktickým poučením.

Tato kniha není snahou o výukový materiál, jejím cílem tedy není naučit úplného laika boxu. Přestože popis technik úderů, především direktů, je v knize dosti přesný a je doplněn i o fotografie, nelze nikdy přesně vyjádřit průběh pohybu, zapojení segmentů (částí) těla a jejich vektory síly (směr záběru, sílu a rychlost pohybu segmentu). Navíc každý člověk má vnímání pohybu, prostorovou orientaci a představivost jinou, tudíž bez důkladné ukázky a následné správné korekce prvních pokusů by provedení techniky podle instrukcí v knize bylo neúčelné a pro zasvěcené až směšné. Účelem první části knihy je ukázat způsob, jak techniky boxu vyučovat a jak se orientovat v základních problémech objevujících se při výuce. Zjednodušeně řečeno, první část knihy je popisem trenérské práce, nikoliv učebnicí pro samouky.

Další část knihy je zaměřena na psychologii v boxu, která je zásadním aspektem výkonu boxera v ringu. Součástí tréninkového procesu sportovců je i životospráva, napomáhající růstu výkonnosti. Několik rad a poučení k výživě a pitnému režimu, sestavených na základě odborných fyziologických výzkumů, by mohlo posloužit k lepšímu pochopení funkčních procesů organismu člověka. Právě část věnovaná psychologii a výživě by mohla zaujmout nejen zkušené profesionální boxery, ale také sportovce věnující se i jiným, nejen příbuzným (bojovým), sportům.

Věřím také, že by tato publikace mohla přispět k většímu zájmu o tréninky boxu a mohla by být impulsem pro mnohé nerozhodnuté jedince, kteří váhají před vstupem do boxerské tělocvičny. Navíc může tato kniha v rukách laiků přispět k demytizaci tohoto krásného sportu. Snad alespoň částečně změní negativní pohled na box a vyvolá chuť přesvědčit se, zda negativní názor nezasvěcené veřejnosti obstojí před reálným pohledem na tento sport.

Box je olympijským sportem s dlouhou tradicí, ovšem nepříliš potěšující pověstí. Tento sport provází mnoho předsudků, mýtů a odsuzující náhled veřejnosti. Bohužel k tomu přispěla nepříliš promyšleně budovaná image boxerů a poněkud zkreslující publicita. Boxeři, o kterých se mluví a mluvilo, byli především výtržníci a rebelové, kteří hledali přímou agresi jako odpověď na jakékoliv stresové situace. Média ochotně předkládala veřejnosti každou senzační zprávu o nových výtržnostech těchto novodobých gladiátorů, neboť právě to veřejnost zajímá. Bojovník se spořádaným a nenápadným životem nikoho nezajímá. Bohužel, několik rebelů a výtržníků, kteří byli spojováni s boxem, udělalo tomuto sportu nepříliš povedenou reklamu, což vrhlo špatné světlo na všechny ostatní boxery.

Pokud se podíváme na jiné sporty, jako příklad uvedu tenis, shledáme, že celek není posuzován podle několika procent výtržníků typu McEnroe, ale v boxu tomu tak bylo vždy. Pokud se někdo začal věnovat boxu na závodní úrovni, veřejnost ho označila nálepkou rváče, neboť kdo jiný by se mohl věnovat tak „surovému" sportu. Často se však zapomíná na příkladné chování Muhammada Aliho (původním jménem Cassius Clay), který se zřekl své sportovní kariéry, života na výsluní i peněz tím, že odmítl vstoupit do armády a bojovat ve Vietnamu. Americká veřejnost ho zprvu odsoudila jako zbabělce vyhýbajícího se povolávacímu rozkazu, aby ho později oslavovala za humanismus a obětavost své víře a ideálům. Muhammad Ali, boxer, nikoliv atlet nebo fotbalista, se stal největším sportovcem minulého století. A Muhammad Ali nebyl výjimkou, mnoho dalších boxerů šlo příkladem svým současníkům i budoucím generacím. Bojovali proti rasové segregaci, proti nacistům, válce nebo v současné době proti drogám. Pokud bude v naší společnosti více takových bojovníků a rváčů se životem, jako je Muhammad Ali, pak bude více příkladů čestného a obětavého chování pro mládež i pro dospělé.



A pokud někteří jedinci odsuzují box jako sport, kde se v ringu dva jedinci „bolestivě zasahují", pak si neuvědomují, jak dobře a kvalitně jsou borci připraveni, že jsou schopni úderu uhnout a oba berou klání především jako sport. Nikdo sportovce nenutí vstupovat do ringu, ať už se jedná o sparing (cvičný boj), nebo zápas. Je to dobrovolný a uvážený akt jedince, který vstupuje do ringu s jasnou představou toho, co se uvnitř bude odehrávat. Žádný **skutečný** trenér boxu ani nepovolí vstup do ringu sportovci, který by dostatečně neovládal boxerské techniky, tedy nebyl k boji připraven.

Laická veřejnost často hovoří o boxerských utkáních jako o surové a nekulturní podívané pro neduchaplné a krvežíznivé diváky. Ale srovnejme si například galavečer profesionálního boxu a utkání nejvyšší fotbalové soutěže v Česku. Pomineme-li sportovní stránku obou sportů, lze vidět značný rozdíl v chování diváků. Od pádu totalitního režimu, který znamenal možnost profesionalizace sportu a znovuobnovení profesionální boxerské organizace, se neobjevil ani jediný případ násilných střetů mezi diváky na boxerských utkáních nebo po jejich ukončení. Naopak, tato sportovní akce je významnou společenskou událostí, na které je možné zahlédnout v řadách diváků i mnohé významné osobnosti. I oděv diváků částečně vypovídá o povaze společenské události, významu a prestiži, kterou návštěva této sportovní události přináší. Na galavečerech profesionálního boxu jsou poměrně běžným oděvem pro pány smoking a pro dámy večerní šaty.

Boxerské utkání tedy působí na diváky jinak, než tvrdí odpůrci tohoto sportu. Nevzbuzuje v divácích agresi, nýbrž obdiv k lidské odvaze, sebeovládání a sportovním dovednostem.

Naproti tomu jsou v médiích téměř po každém odehraném kole nejvyšší fotbalové soutěže zmiňovány výtržnosti fanoušků. Často nejde pouze o střety mezi vlajkonoši konkurenčních klubů, ale i o bezcílné demolování zařízení stadionů či jejich okolí. Jistě si každý vybaví mnoho dokumentárních materiálů či například film *Proč?*

Zmiňované projevy agresivního chování při kopané mají kořeny zřejmě velmi hluboko. Při sledování chování diváků na žákovských a dorosteneckých soutěžích je někdy člověku až trapně za rodiče, pokřikující nadávky nejen na své dítko, ale i na soupeře a rozhodčí. Ovšem toto není případ pouze kopané, ale i tenisu, hokeje a mnoha dalších sportů. Rodiče si bohužel neuvědomují, že budují v dětech a v mládeži pocit, že projevy agresivního chování na kopané jsou oproti běžným normám tolerovatelné. Bojové sporty jsou v tomto směru odlišné. Je to zřejmě tím, že rodič, který někdy zkusil zápasit v ringu, zná psychické vypětí borců a ví, že je potřeba své dítě podpořit, nikoliv srážet. Diváci, např. na boxerských

juniorských ligách, jsou velice korektní publikum, své oblíbence povzbuzují, ale soupeře neurážejí. Občas se i zde objeví nepatřičné slovní projevy, neboť i na box někdy zavítá úplný laik, za kterého se pak jeho známí upřímně stydí.

Je s podivem, že zmiňovaná kopaná vyvolává u části diváků takovou frustraci, která je vede k určitému typu jednání. Pochopitelně, nechci říci, že každý, kdo sleduje kopanou, je puzen k projevům agrese. Jenomže box je oproti kopané veřejností v České republice označován za agresivní sport. Přitom je patrné, že agresivní chování nevyvolává ani sledování boxu, ani jeho praktikování.

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

Nechci přímo tvrdit, že přivedením mladých výtržníků do boxerských tělocvičen by všichni naráz změnili své chování. Ale z mnoha odborných psychologických materiálů vyplývá, že právě bojové sporty působí kladně při výchově mládeže (12–22 let), s čímž se plně shodují i mé vlastní trenérské zkušenosti.

Je třeba si uvědomit, jaká mládež navštěvuje tréninky boxu a jak na ni takový trénink působí. Ze studie Marka Šimáka (předsedy trenérsko-metodické komise při České boxerské asociaci), prováděné za pomoci psychologů a sociologů z FTVS UK, vyplynulo, že 73 % chlapců navštěvujících boxerské tréninky pochází z neúplných rodin. A dále, 68 % chlapců ve věku od 15 do 19 let navštěvuje odborné učiliště, pouze 22 % střední školy. Přitom nejde o chlapce málo inteligentní, neboť v testech pouze 6 % osob ze zkoumané skupiny mělo IQ podprůměrné a naopak dokonce 46 % chlapců mělo IQ nad hranicí průměru běžné populace. Jde o jedince s malou motivací k učení a malou cílevědomostí. Z toho vyplývá, že 3 ze 4 chlapců navštěvujících box jsou tzv. „děti ulice", mají tedy sklon k různým druhům závislostí (drogy, gamblerství), nebo tendence zařazovat se do pouličních gangů mladistvých výtržníků. Box dává těmto chlapcům možnost náplně volného času, motivace ke zlepšování v tréninku a zároveň sebeuspokojení z dosažených



výsledků. Sport obecně učí mladé lidi cílevědomosti. Osvojováním si pravidel daného sportovního odvětví a pravidel chování při tréninku si sportovci přenášejí osvojené návyky a pravidla do osobního života. Výchova ve sportu vede k výchově celkové.

Člověk je tvor společenský a má potřebu se sdružovat. Mladý člověk, který teprve hledá svoji životní cestu a vyvíjí se, snadno podlehne negativním vlivům. Pokud svoji „potřebu někam patřit“ naplňuje zařazením do sportovní skupiny, kde nachází respekt a uznání, dostaví se pocit sebeuspokojení a sebeuvědomění a takový člověk potom dokáže regulovat své jednání, s nadhledem hodnotí životní situace a lépe se vyvaruje negativních vlivů. Lidé spokojení a vyrovnaní nemají potřebu vyhledávat tzv. životní berličky, kterými jsou drogy nebo alkohol.



Něco málo z historie

Většina východních bojových umění má dlouholetou tradici, jejich vznik se datuje do období prvních vládnoucích dynastií státu, ve kterém je dané bojové umění tradičním základem kultury. Některá jsou i 2000–2500 let stará. O boxu je smýšleno jako o sportu novodobých dějin, opak je však pravdou. První zmínky o pěstních zápasech se datují do období zhruba 2000 let př. n. l., což dokládají nalezené sochy, kresby a rytiny. O 500 let později box velmi rozšířil v oblasti Egejského moře a v období kolem roku 800 př. n. l. je už box pěstován v Řecku. Důkazem je malba na hrdle geometrické vázy „Dvojice boxerů“ a zmínky nalezneme např. i v Homérově Iliadě nebo také v řecké mytologii, kde je vzpomínán boxer Théseus.

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

Tehdejší pěstní souboje a současný box jsou velmi rozdílné – ve starém Řecku se sokové bili holými pěstmi, později si začali ovazovat ruce koženými řemeny a poté si pro větší potěšení publika začali vplétat do řemínků kovové destičky, kuličky nebo hroty. Ale už tehdy borci vynikali důmyslnými obranami či úhybnými manévry.

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

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

Roku 1866 světoznámý anglický sportovec – markýz Marguss z Queensberry – vypracoval přesná pravidla, která byla nazvána po něm a jsou s menšími obměnami v platnosti dosud. Používání rukavic se stalo podmínkou, délka jednoho kola byla stanovena na 3 minuty a zavedlo se bodování rozhodčími. Prvním oficiálním mistrem světa všech vah se stal v roce 1882 John L. Sullivan.

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

V době jeho největšího rozkvětu se box rozšířil i v tehdejším Československu. Obsahem této publikace není historie boxu v naší republice, neboť jí bylo v minulosti věnováno už několik titulů, např. kniha *Zlatá rukavice* (Rio press, 1999). Tato krátká kapitola tedy neměla za cíl obsáhnout celou historii, měla spíše poukázat na dlouholetou tradici boxu jako olympijského sportu.

Několik slov pro laiky

Tato kniha je publikací o boxu. Box, ať se jedná o amatérský ring, nebo o zápasy profesionálů, má stále jednu a tutéž podstatu. Používají se stejné úderové techniky rukou i stejné obrany, povolené i zakázané techniky jsou stále stejné atp. Rozdíl mezi amatérským a profesionálním boxem tedy není ve způsobu vedení boje, odlišnost je spíše v jeho pojetí a rozložení sil, neboť v amatérském ringu trvá jedno kolo 2 minuty, a v profesionálním ringu trvá jedno kolo 3 minuty (bližší vysvětlení viz dále v textu). Na první pohled nejviditelnějším a největším rozdílem mezi amatérským a profesionálním boxem je používání tílek a boxerských helem v amatérském boxu, naproti tomu v profesionálním ringu boxují borci svlečení „do půl těla“ a bez helem.



Obr. 1 *Amatér*



Obr. 2 *Profesionál*



Amatérský box je sportem olympijským. Boxeři-amatéři startují v národních soutěžích za své oddíly a v mezinárodních soutěžích či mezistátních přátelských utkáních reprezentují svoji vlast. Vstupují do ringu v dresech (tílko, trenky), v helmách a rukavicích v barvě rohu, ve kterém nastupují. Amatérský box je ryzím sportem, kde ochrana zdraví boxerů je na prvním místě. Rukavice a helmy jsou pečlivě testovány, aby dostatečně chránily zdraví boxerů a splňovaly přísné normy amatérské mezinárodní boxerské asociace (AIBA). Pravidla amatérského boxu jsou velice striktní nejen co se týče ochranných prvků boxerů, ale také velice přesně vymezují nedovolené způsoby boje, tzv. fauly. Také ringoví rozhodčí pečlivě sledují způsob vedení boje a přísně dohlížejí na technickou kvalitu boxu. Jejich úkol ovšem především spočívá ve sledování tvrdých zásahů úderem a v ochraně zdraví zasaženého boxera, který je při úderu, vyvolávajícím silnější odezvu (zasažený boxer je otřesen), okamžitě počítán. V profesionálním ringu by takový otřes počítání ještě nemusel vyvolat, nebo by ringový rozhodčí ještě čekal na další vývoj situace.

V současné době zápas amatérů trvá vždy 4 kola po 2 minutách čistého času s 1 minutou pauzy. V dřívější době zápasy probíhaly ve 3 kolech po 3 minutách, ovšem díky lékařským výzkumům se zjistilo, že ve třetí minutě kola padá nejvíce těžkých úderů (v boxerské terminologii zvaných „knock down“), které jsou pro organismus nebezpečné. Boxeři ve třetí minutě kola díky únavě ztrácejí plnou koncentraci a nemusí tedy včas zareagovat na blížící se úder. Z tohoto důvodu se počet minut v jednom kole zredukoval na dvě.

Moderní trend amatérského boxu je do značné míry ovlivněn i využíváním výpočetní techniky v rozhodování zápasů. Pět bodových rozhodčích rozmístěných okolo ringu boduje jednotlivé údery stisknutím tlačítka v barvě borce, který soupeře viditelně zasáhl. Pokud stisknou v jedné vteřině alespoň tři rozhodčí tlačítko stejné barvy, přičte se borci bod za platný úder. Pokud stiskne tlačítko pouze jeden nebo dva rozhodčí, na bodovém skóre se nic nemění. Systém bodování zápasů na tlačítka nehodnotí tvrdost jednotlivých úderů, ale jejich četnost. Pokud tedy jeden borec zasáhne třemi viditelnými údery soupeře a on jeho pouze jediným, byť tvrdším viditelným úderem, vyhrává borec se třemi zásahy 3 ku 1. Moderní trend amatérského boxu tedy preferuje spíše rychlost a četnost úderů před tvrdostí. Znovu se tím potvrzují má slova o ochraně zdraví boxerů.



Profesionální box je sportovní show v tom nejlepším slova smyslu. Klání profesionálních boxerů by mělo být vrcholným předvedením boxerského umění. Zápasy trvají déle než v amatérském ringu a diváci mají možnost sledovat v utkáních o světový titul největší hvězdy profesionálního ringu až 12 kol. Tím samozřejmě nechci říci, že při těchto zápasech se nehledí na zdraví borců a že profesionální box je show za každou cenu. Diváci se těší na skvělý sportovní zážitek a sport je to, co



chtějí vidět. Nejlepší amatérští závodníci odcházejí do profesionálního ringu, aby divákům předváděli své vrcholné výkony. Samozřejmě i v profesionálním ringu se najdou špatní boxeři, ale ti většinou rychle zapadnou. Pro boxery jsou lákadlem profesionálního ringu nemalé finanční odměny za zápas. Profesionální boxeři mívají během roku méně zápasů než amatéři, ty ovšem bývají delší. Jedno kolo trvá 3 minuty hrubého času (tedy včetně krátkých přerušení), pauzy jsou dlouhé 1 minutu, ale kol bývá zpravidla více. Minimální počet je 4, maximální počet kol je u světových nebo kontinentálních titulů 12.



Příbuzné bojové sporty

Ostatní bojové sporty mají s boxem mnoho společného, některé dokonce i označení box v názvu. Patří mezi ně například kickbox a thajský box (v originálu Muaythai). Tyto sporty s boxem, někdy také označovaným jako „klasický box“, spojují, kromě podobných metodických a tréninkových postupů, především stejné techniky úderů rukou.



Kickbox je uměle vytvořený styl, který vznikl v USA sjednocením boxerských technik rukou a techniky kopů z japonských systémů karate (shotokan, kyokushin, goju-ryu). Původní základ technik úderů a kopů se postupem času ještě více obohatil, což je pochopitelné, neboť mnoho bojovníků přechází mezi styly boje a pokouší se najít si pro sebe ten nejoptimálnější, nebo se chce uplatnit i v jiných bojových sportech. Bojovníci si s sebou přinášejí už zažité techniky a návyky, které se pak promítnou do stylu boje, což ovšem většinou dělá styl zajímavějším a divácky atraktivnějším.

Kickbox se rozděluje do několika forem, kterými jsou light-, semi- a full- contact a kickbox s lowkicky. V prvních třech formách jsou veškeré údery i kopy vedené pouze na horní polovinu těla, tedy na oblast od pasu nahoru a označení určuje povolenou sílu pro zasažení soupeře. Při light-contactu (v překladu lehký kontakt) jsou údery vedeny pouze dotekově, při semi-contactu (poloviční kontakt) se po každé úspěšné technice zastavuje boj a rozdělují se body a full-contact je boj vedený plnou silou. Kickbox s lowkicky (nízké kopy) se odlišuje od těchto forem použitím kopů vedených na stehna soupeře.



Muaythai, u nás zvaný jako **thajský box**, je oproti kickboxu klasické bojové umění 2600 let staré, pocházející z Thajského království. Častou otázkou laiků bývá: v čem se odlišují kickbox a thajský box? Thajský box je oproti kickboxu obohacen o používání technik kolen, úderů lokty a o boj v klinčích (vzájemné držení soupeřů). Používané úderové techniky rukou i techniky kopů jsou v obou stylech stejné.

Klinč je označení pro držení soupeře za tělo nebo hlavu. Toto vzájemné zaklesnutí soupeřů je možné vidět i v utkáních boxu nebo kickboxu, kde pomáhá boxerům krátce se vydýchat, ale pouze v Muaythai je povoleno klinčů využívat k boji. Při klinčích se využívá k získání bodů v boji technik strhů, podmetů, kopů koleny a úderů lokty. Další povolenou technikou v Muaythai je využití kopů kolenem, a to jak v práci na střední vzdálenost, tak i v boji u těla (klinči). Kop kolenem je povolen na stehna soupeře, trup (solar plexus, kraje žeber) i hlavu. Thajský box prováděný na nejvyšší profesionální úrovni povoluje zasažení soupeře loktem a to do těla i hlavy.

Technické provedení kopů, které se používají v kickboxu a thajském boxu, se od sebe navzájem neliší a od způsobu provedení kopů, používaných v jiných bojových uměních (např. v karate, taekwon-do, wing-tsun), se odlišuje jen v detailech. U většiny bojových umění je způsob provedení kopu zaměřen především na jeho účelnost v boji. Například používání kopů na hlavu je v sebeobraně v běžném životě prakticky nemožné, neboť předpokládá vysokou profesionalitu a flexibilitu, spojenou s dostatečným zahřátím svalů a úponů, a v neposlední řadě i vhodný oděv. Ovšem při soubojích v ringu jsou kopy na hlavu nejvíce bodovány a pro soupeře mohou znamenat i KO (odpočítání).

▶ Základní druhy kopů v kickboxu a v thajském boxu

V provedení technik kopů rozlišujeme 3 pásma určená k zasažení soupeře. Kopy dle účelu techniky rozlišujeme na útočné a obranné, neboli zastavovací.

Nízkým pásmem je označována oblast nohou. Nejčastěji používaným kopem na nízké pásmo je low-kick (nízký kop), zasahující vnější nebo vnitřní stranu stehen soupeře (*viz obr. 3*). Někteří zápasníci používají i techniku stop-kicků (zastavovacích kopů) na stehno soupeře, a to ve chvíli, kdy soupeř nakračuje do kopu. V Muaythai je možné používat při práci v klinči také kop kolenem na stehno soupeře nebo podmet, tedy podražení stojné nohy.



Obr. 3 *Low-kick*

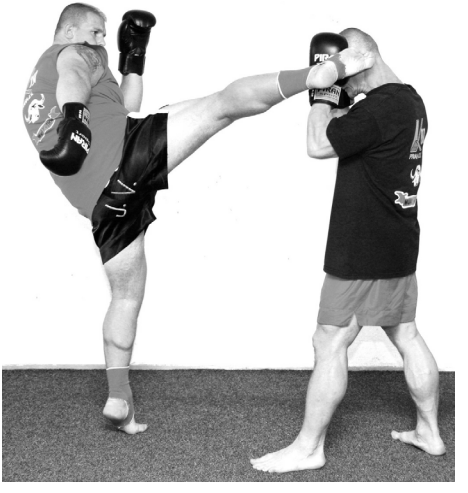
Středním pásmem je označována oblast břicha a boků. Nejvíce preferovaným útočným kopem do oblasti boků je round-kick (obloukový kop). Tímto kopem boxeři zasahují boky, přesněji kraj žeber (*viz obr. 4*). Push-kick (tlakový kop) je přímý kop zasahující břicho soupeře, používá se k odsunutí soupeře do větší vzdálenosti, nebo jako obranný stop kop na zastavení jeho útoku (*viz obr. 5*).



Obr. 4 *Round-kick*



Obr. 5 *Push-kick*



Obr. 6 *High-kick*

Vysokým pásmem je hlava. Kop na hlavu se nazývá high-kick (vysoký kop), je to nejsložitější kop, předpokládající technickou vyspělost boxera a dostatečný rozsah pohybu v kyčlích, z toho důvodu je to i nejvíce bodově hodnocený kop (*viz obr. 6*).

Muaythai přineslo do bojových stylů trochu odlišnou techniku kruhových kopů, ve srovnání s kopy v japonských systémech karate nebo v čínských bojových stylech. V zásadě se provedení kopů dělí na silové a švihové. **Silové kopy**, které přineslo do bojových sportů Muaythai, se provádějí s podporou kyčlí. Bojovník při kopu dovrací do techniky bok, aby noha byla podporována co největší procentuální hmotností těla. Při této technice se boxer otáčí na špičce stojné nohy, tělo rotuje ve směru úderu. Naproti tomu **švihové kopy** využívají především rychlosti švihu nohy, kdy se koleno zvedne do zamýšlené výšky kopu a poté došvihne holeň s nártem na cíl. Tento kop umožňuje rychlé zopakování kopu bez zpětného položení nohy, ovšem nemá tak drtivý dopad jako kop silový.

Když se podíváme blíže i na jiné bojové sporty, zjistíme, že ať už se nazývají jakkoli a používají různé styly a techniky boje, v zásadě mají všechny jednu věc společnou. Je to překonávání vlastního strachu v souboji. Vlastního strachu, který je největším protivníkem každého bojovníka.



Strach, vítěz a poražený

Cus D´amato (trenér mnoha mistrů světa, mj. i Mika Tysona): „Není rozdíl mezi hrdinou a zbabělcem v tom, jak se cítí. Rozdíl je v tom, jak se staví ke skutečnostem.“

Pokud je zmiňován strach ve sportu, musíme si nejprve objasnit, co to je a jak na sportovce působí. Strach je odpradávna jednou ze základních emocí. Je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení při ohrožení jedince, nebo v oblasti ohrožení jeho hodnot. U lidí i zvířat se projevuje strachovou reakcí, rozdílnou podle typu ohrožení. Podle subjektivního posouzení reaguje jedinec na příčinu strachu rozličným způsobem, od útěku až po útok. Vývojem člověka byl strach transformován do poměrně pestré palety prožitků a ještě pestřejší škály reakcí. Biologickým zkoumáním bylo zjištěno, že emoční důsledek zátěže vyvolává produkci hormonů, konkrétně při strachu se zvyšuje produkce adrenalinu. Strach je chápan jako emoce astenická, tj. tlumící, zeslabující, pouze s výjimkou panické obrany. Ovšem každý člověk v určité situaci reaguje jinak, a to podle povahy, naučených reakcí a dále i podle momentálního vývoje situace.

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

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