

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

IDENTIFIKACE TALENTŮ V BOXU V ČR
Bakalářská práce

Autor: Erik Boreček, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Michal Vičar, Ph.D.
Olomouc 2021

Jméno a příjmení autora: Erik Boreček

Název diplomové práce: Identifikace talentů v boxu v ČR

Pracoviště: Katedra rekreologie
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na současnou praxi při práci s talentem v boxu v České republice. Jejím cílem je zjistit, jakým způsobem rozpoznávají trenéři u boxerů talent a jaká kritéria a faktory považují za rozhodující pro predikci talentu. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy související s tématem práce – box, sportovní trénink a jeho složky, motorické učení, talent. V praktické části jsou zkoumána kritéria identifikace talentů v boxu, a to pomocí rozhovorů s trenéry tohoto sportovního odvětví. Dále je provedeno vyhodnocení získaných informací z rozhovorů se závěrečným rozvedením a doporučením pro kluby, které se identifikací talentů nezabývají, nebo jen okrajově.

Klíčová slova: sport, box, sportovní trénink, kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava, motorické učení, sportovní výkon, talent, identifikace talentu

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Erik Boreček

Title of the master thesis: Identification of talents in boxing in the Czech Republic

Department: Department of Recreation
Faculty of Physical Culture
Palacky University in Olomouc

Supervisor: Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis is focused on current practice in working with talent in boxing in the Czech Republic. Its aim is to find out how coaches recognize talent in boxers and what criteria and factors they consider crucial for predicting talent. The theoretical part defines the basic concepts related to the topic of work – boxing, sports training and its components, motor learning, talent. The practical part examines the criteria for identifying talents in boxing, through interviews with coaches of this sport. Furthermore, the evaluation of the information obtained from the interviews with the final divorce and recommendations for clubs that do not deal with the identification of talents, or only marginally.

Keywords: sport, boxing, sports training, fitness training, technical training, tactical training, psychological training, motor learning, sports performance, talent, talent identification

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Vičara, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26.4.2021

.....

Děkuji Mgr. Michalu Vičarovi, Ph.D. za odborné vedení práce, připomínky a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Děkuji všem účastníkům výzkumu, bez nichž by tato práce nevznikla. Poděkování patří také mé rodině, která mě podporovala po celou dobu mého studia.

OBSAH

ÚVOD	8
1 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
1.1 Sport a jeho význam	10
1.2 Klasifikace sportů.....	11
1.3 Box	13
1.3.1 Historie boxu	13
1.3.2 Historie boxu v ČR.....	14
1.3.3 Charakteristika boxu.....	15
1.3.4 Fyziologie boxu.....	17
1.4 Osobnost sportovce	18
1.4.1 Struktura osobnosti.....	19
1.5 Sportovní trénink.....	20
1.5.1 Charakteristika sportovního tréninku	20
1.5.2 Zásady sportovního tréninku	21
1.5.3 Složky sportovního tréninku.....	22
1.6 Kondiční příprava.....	22
1.6.1 Rychlostní schopnosti.....	22
1.6.2 Silové schopnosti.....	23
1.6.3 Vytrvalostní schopnosti	24
1.7 Technická příprava	24
1.8 Taktická příprava.....	25
1.9 Psychologická příprava	25
1.10 Proces sportovního tréninku.....	28
1.10.1 Proces morfologicko-funkční adaptace	28
1.10.2 Proces motorického učení.....	28
1.10.3 Psychosociální adaptace	29
1.11 Sportovní výkon	29
1.12 Talent.....	32
1.12.1 Vlohy	33
1.12.2 Identifikace talentu	33
2 CÍLE.....	36
2.1 Cíl práce	36

2.2	Výzkumné otázky	36
2.3	Úkoly práce:	36
3	METODIKA.....	37
3.1	Výzkumný soubor	37
3.2	Výzkumná metoda.....	40
4	VÝSLEDKY	42
4.1	Rozbor rozhovorů s trenéry boxu.....	42
5	DISKUSE	47
6.	ZÁVĚR.....	50
7	SOUHRN.....	51
8	SUMMARY	52
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	53
10	PŘÍLOHY	58

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si nevybral náhodou. Vzhledem k tomu, že se již více jak 13 let aktivně věnuji amatérskému boxu na reprezentační úrovni, rozhodl jsem se zvolit téma právě z této oblasti. A jelikož neustále kolem sebe slyším, jaké máme v boxu talenty, rozhodl jsem se pro téma identifikace talentů v boxu v naší republice. Touto prací bych chtěl zjistit, jak čeští trenéři identifikují nadané, talentované boxery.

Box jako jeden z úpolových sportů je velmi náročným sportem, klade si vysoké nároky jak na fyzickou, tak i psychickou přípravu sportovce. Jako jiná sportovní odvětví se neustále vyvíjí a jde dopředu. Bohužel v posledních letech nezaznamenává na mezinárodní úrovni žádné velké úspěchy. Možná je to i nedostatkem financí a odborníků, kteří by talentované boxery dále rozvíjeli. Chybí kvalifikovaní trenéři, psychologové, pedagogové. Pokud by se boxerům vytvořili vhodné podmínky pro trénink a jejich rozvoj, mohli by někteří zase proslavit naši republiku.

Identifikace talentů v posledním desetiletí přitahuje značnou pozornost. Trenéři se snaží najít talentované boxery v co nejkratší době, aby je začlenili do svých týmů a poskytli jim náležitou podporu. Je důležité, aby se boxeři připravovali na své zápasy zodpovědně a postupně získali sebedůvěru v sebe sama. Důvěru ve své fyzické schopnosti a psychickou odolnost. Psychologická odolnost je překážka, kterou musí každý boxer překonat, aby se stal konkurenceschopným. Boxer musí tvrdě trénovat a být psychicky připravený, aby ustál boj v ringu. V ringu je totiž, na rozdíl od kolektivních sportů, na všechno sám. Musí překonat všechny krize a odešel z ringu jako vítěz.

Soutěž na elitní úrovni vyžaduje co nejmladší a nejtalentovanější sportovce. Proto by měla být včasná identifikace a výběr talentů hlavní součástí programu rozvoje boxu. Je důležité definovat kritéria a výkonové faktory boxerů, které odliší úspěšné a méně úspěšné.

Jelikož se boxu věnuji už podstatně dlouho, vím, že problematikou identifikace se trenéři vůbec nezabývají. A to jsem měl možnost trénovat v různých klubech i v reprezentačním týmu.

Na základě mých osobních zkušeností jsem se rozhodl zjistit, jak trenéři identifikují talentované boxery, podle jakých kritérií je hodnotí a porovnávají mezi sebou.

Bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole stručně popíšu poznatky týkající se sportu, klasifikace sportu, boxu, osobnosti sportovce, nemalá část bude věnována sportovnímu tréninku a jeho složkám, procesu tréninku, talentu a jeho identifikaci. V následujících dvou kapitolách uspořádám cíle práce, popíšu metodiku a výzkumný soubor. Další kapitola se bude zabývat výsledky výzkumu, jejich prezentací a rozboru.

Cílem práce je zjistit, jak trenéři rozpoznávají talent u boxerů, jaká kritéria a faktory považují trenéři za rozhodující při predikci talentovaných boxerů. Výsledky této práce, tedy zkušenosti vybraných trenérů, by mohli být přínosem pro oddílové kluby boxerů, kteří identifikaci talentů věnují malou nebo vůbec žádnou pozornost.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

V této kapitole jsem se věnoval základním pojmům (sport, box, talent, nadání, ...), které jsem používal ve své závěrečné práci.

1.1 Sport a jeho význam

Sport zcela jistě patří mezi fenomény dnešní doby. Sekota (2004) označuje sport jako „kulturní fenomén“. Je nedílnou součástí české kultury a důležitým aspektem moderního života. Se sportem se setkáváme dennodenně. Buď jako aktivní sportovci nebo jako pasivní diváci. Lidé z celého světa se účastní sportovních utkání přímo na stadionech, nebo sledují televizní přenosy na velkoplošných obrazovkách na náměstích, v restauracích nebo doma u televizorů. Díky vyspělým sdělovacím prostředkům můžeme sledovat nejrůznější sportovní utkání, ať už jsou to světové šampionáty nebo Olympijské hry.

Ze sportu se tak s tak globální fenomén, díky kterému se zvyšuje nejen počet diváků, ale i počet aktivních sportovců (Sekot, 2006).

Sport se stal pro velkou část naší populace neodmyslitelnou součástí jejich života. Znamená hodně pro lidi všech věkových skupin a výrazně přispívá i ke kvalitě jejich života. Je to jeden ze způsobů, jak mohou užitečně a příjemně strávit volný čas ať už sami nebo se svými dětmi či přáteli. Toto tvrzení dokazuje také fakt, že vznikají neustále nová sportovní odvětví, která oslovují stále větší skupiny lidí.

Choutka (1978) tvrdí, že sport má hodně společného se základním mechanismem socializace, kterým je hra. Obě činnosti, jak sport, tak i hra mají určitá pravidla, jsou časově i místně omezené, jsou dobrovolné a přináší s sebou prožitky.

Dalo by se říct, že existují dva směry v pojetí sportu. Choutka a Dovalil (1991), Dovalil (2002) preferovali pojetí sportu jako soutěžní sport se všemi jeho znaky – trénink, výkon, soutěž apod). Perič, Dovalil (2010,7) uvádí, že „Ve většině svých projevů je však sport charakteristický soutěžením. A je téměř jisté, že každý člověk chce v soutěžích uspět – zvítězit“. Na rozdíl od Sekoty (2003), který považuje sport za druh zábavy.

Evropská charta sportu (MŠMT, 1994, čl.2 a)) rozumí sportem „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

„Sport v mezinárodním měřítku představuje dnes vysoce specializovaný druh lidské činnosti, kde se úspěšní vykazují mnohaletým specializovaným tréninkem a předchozími zvláštními předpoklady“ (Kodým, 1978, 5).

Jak jsem již uvedl výše, řada sportovců neprovozuje sport jen proto, aby zvýšili svou fyzickou zdatnost, ale sport pro ně znamená způsob, jak se svou rodinou a přáteli trávit volný čas. Jsou to lidé, kteří mají radost z pohybu. Podle Slepíčky (2009, 19) „sport představuje zábavnou a průpravnou motoriku člověka, kde je prožitek cílem, ať už bezprostředním, nebo následným, většinou jako radost z dosaženého cíle“.

1.2 Klasifikace sportů

Sporty můžeme rozdělit podle různých hledisek. Můžeme je dělit například podle ročního období, ve kterém se provozují, podle počtu sportovců, kteří se ho účastní nebo podle typu pohybů sportovce apod.

V souvislosti s klasifikací sportů uvádí Slepíčka, Hošek, & Hátlová (2009, 24): „Kritéria pro třídění sportů jsou tradičně podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové apod.)“. Obdobnou klasifikaci používá i Flenr & Valenta, 2010).

Kodým (1970) a Vaněk (1984) používají klasifikaci sportů podle psychologického hlediska, jelikož považují psychologické faktory za velmi důležité pro výkon sportovce. Kodým (1970) rozděluje sporty podle charakteristiky sportovního prostředí, formy vzájemné interakce sportovců, vyrovnávání se sportovce s cíli a úkoly ve sportovní činnosti, a podle role psychiky sportovce na:

- Senzoricko-koncentrační. U těchto sportů je pohyb sportovce zaměřen na cíl a velkou roli u nich hraje maximální koncentrace sportovce a zapojení všech smyslů pro podání maximálního výkonu. K těmto sportům můžeme zařadit např. golf a střelecké sporty.
- Funkčně mobilizační. Sportovci, kteří provozují např. atletiku, plavání, cyklistiku, kanoistiku nebo rychlobruslení, používají pro ně přirozené pohyby a většinou musí překonat nějakou vzdálenost, výšku apod. Podle Slepíčky, Hoška & Hartlové (2006) jsou tyto sporty jsou náročné na maximální zapojení fyzických sil a vysoké volní úsilí.
- Esteticko-koordinační. Mezi tyto sporty patří například gymnastika, krasobruslení skoky na trampolíně, skoky do vody apod. U těchto sportů je kladen důraz na přesné pohyby, které jsou spojovány do sestav. Sportovci využívají různá sportovní nářadí a

cvičí většinou s hudbou. Hodnotí se umělecký dojem a obtížnost sestav. Sportovci musí mít smysl pro rytmus, musí se orientovat v prostoru, jsou na ně kladeny vysoké nároky v oblasti rovnováhy a flexibility.

- Rizikové sporty. K těmto sportům patří sjezdové lyžování, letectví, motosporty atd. Tyto sporty jsou spojovány s odvahou, ochotou riskovat, se zvládnutím obtížných překážek, s velkými riziky zranění, odolností vůči emočnímu napětí. Vyžadují rychlé reakce sportovců, jsou náročné na sensorické schopnosti a vyžadují rychlé řešení nastalé situace.
- Heuristicko-individuální. Typickými sporty jsou box, karate, šerm, veškeré úkolové sporty, při kterých sportovec svými schopnostmi, vlastnostmi a dovednostmi překonává svého soupeře v přímém kontaktu, nebo jen pomocí náčiní. Tyto sporty vyžadují rychlé rozhodování a motorické schopnosti.
- Heuristicko-kolektivní. Cílem těchto sportů je překonávat soupeře kolektivní spoluprací. Jeden sportovní tým se snaží pomocí svých schopností, dovedností, taktiky i techniky překonat jiný sportovní tým. Důležitá je sebranost spoluhráčů, ochota spolupracovat. Typickými sporty jsou fotbal, hokej, basketbal apod.

Podle Vaňka et. al (1984) se psychologické hledisko rozdělení sportovních disciplín používá i při identifikaci sportovních talentů a pro psychologickou přípravu sportovců a jejich trénink. Psychologické hledisko je důležité i pro Kořalníka (1978), který zdůrazňuje náročnost vrcholových soutěží, které kladou na sportovce vysoké nároky nejen oblasti technické a taktické přípravy, ale právě i v oblasti psychologické. Sportovci jsou pod vlivem stresu, nervozity, napětí, neklidu apod. Tyto stavy mohou mít negativní vliv na jeho sportovní výkon. Mohou snižovat jeho sebedůvěru, rychlost, vnímání, bystrost i vůli.

K podobné klasifikaci sportu, jakou používá Kosým, došel i Generálův et al. (2019). S ohledem na zákony soutěžních a tréninkových aktivit rozděluje sporty na: cyklické sporty (běžecké disciplíny atletiky, plavání, veslování, cyklistika, lyžování, rychlostní bruslení atd.), rychlostní sporty (atletika, házení), komplexní koordinační sporty (sportovní a rytmická gymnastika, krasobruslení, potápění atd.), bojová umění (všechny typy zápasů a boxů), sportovní hry (fotbal, hokej, volejbal atd.) a všestranné sporty (lyžařský biatlon, atletický desetiboj atd.).

Podle typu pohybu sportovce rozdělují Generalov et al. (2019) sporty na acyklické (vzpírání apod.), cyklické (běh na střední a dlouhé vzdálenosti) a sporty kombinované (sportovní a bojová umění). Mimo jiné rozdělují také sporty podle povahy jejich vlivu na pohybový aparát

sportovce na sporty symetrické, kdy pravá i levá polovina těla vykonává stejné pohyby (gymnastika, krasobruslení, plavání atd.), asymetrické, při kterých vykonávají obě poloviny těla sportovce různé akce (badminton, basketbal, box, házená, šerm atd.) a sporty smíšené, při kterých obě poloviny těla často mění zatížení (házená, ragby, hokej, fotbal atd).

1.3 Box

„Box je jako jazz. Kvalitní, ale jen málo lidí ho umí docenit.“

George Foreman

Tato kapitola mé práce je věnována sportu, který provozuji od svých dvanácti let. Tímto sportem je box. Je to úpolový sport, při kterém „jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera“ (Reguli, Ďurech & Vít, 2007, 29). Box je sport, při kterém proti sobě soupeří v ringu dva soupeři, zejména muži, i když v dnešní době se v ringu stále častěji setkáváme i se ženami. V ringu soupeři nepoužívají žádné zbraně, pouze své vlastní pěsti. V souvislosti s boxem se mnohým z nás vybaví boxerské legendy jako jsou Muhammad Alli, Mike Tyson, George Foreman, Max Schmeling, Teofilo Stevenson, Felix Savon, Vladimír a Vitalij Kličkové. I přes všechny uvedené legendy je mým největším sportovním vzorem současný ukrajinský boxer Vasyl Anatolijovyč Lomachenko.

„V boxu je to jako v autě. Nefunguje-li jedna součástka, nefunguje auto. Nemáte-li otevřenou hlavu, naběhnete na otevřený nůž, jako při slabé kondici. Naší předností je, že jsme mentálně silní a disciplinovaně se připravujeme na každý zápas.“

Vladimír Kličko

1.3.1 Historie boxu

Box je považován za jeden z nejstarších, tvrdých individuálních úpolových sportů na světě, který byl dokonce zařazený i mezi olympijské sporty. Málokdo ví, že jsme se s boxem mohli setkat již v dávné minulosti. Dokazují to sochy a kresby, které pochází z období 2000 let př.n.l., a které zachycují pěstní souboje dvou mužů. Podle Reguliho (2005,65) „už prehistorický člověk z vlastní zkušenosti zjistil, že úder pěstí může být v boji účinnější než úder dlaní“.

Předchůdcem boxu byl pěstní zápas zvaný *pygmé*. Tyto zápasy často končili smrtí poraženého (Gabriel, 2016,). Miňovský (2006,12) uvádí, že později si sokové „pro větší potěšení publika začali vplétat do řemínků kovové destičky, kuličky nebo hroty“. Pokud

budeme hovořit o technice jejich zápasu, používali na svou dobu kvalitní obranu, úhybné i útočné pohyby (Gabriel, 2016; Miňovský, 2006, Boddy, 2008).

Jak jsem již uváděl, box patří mezi olympijské sporty. Jeho olympijská historie je delší než u ostatních sportů a začíná již v roce 776 př.n.l. na antických olympijských hrách, kdy byla do programu her zařazena ukázka pěstního souboje. Olympijským sportem se box stává až v roce 688 př.n.l. a jeho prvním vítězem byl Onomastos ze Smyrna (Gabriel, 2016; Miňovský, 2006).

V souvislosti s rozvojem boxu se často uvádí, že se pěstní souboje rychle v oblastech kolem Egejského moře a v Řecku, kde byli velmi oblíbené, zejména pro neopakovatelné zážitky ze zápasů. Po delší odmlce se o boxu začíná znovu hovořit v 17. století v Anglii a následně i dalších evropských zemích a také v Americe (Gabriel, 2016; Miňovský, 2006; Boddy, 2008).

Pokud budeme hovořit o boxu, jako o sportovní disciplíně, tak ta vznikla později, konkrétně v 18. st. ve Velké Británii. „Za zakladatele boxu je považován James Figg, londýnský mistr šermu, který byl propagátorem šermu beze zbraně, šermu pěstí. Byl také první, který založil Školu ušlechtilého způsobu sebeobranu, sestavil první metodiku a pravidla boxu“ (Miňovský, 2006, 13). Gabriel (2016) i Miňovský (2006) uvádí, že pravidla boxu byla průběžně přepracována a přesná pravidla vypracoval v roce 1866 světoznámý anglický sportovec markýz Margussem z Queensberry, která jsou v platnosti dosud.

Dostupná literatura o boxu uvádí, že následníkem Jamese Figgiho byl Jack Broughton, kterému se říká otec boxu. Díky jeho osobě se boxuje v ohraničeném prostoru, kterému se říká ring a při zápase se používají boxerské rukavice, které jsou jeho objevem (Gabriel, 2016; Miňovský, 2006).

Zájem o box, který byl stále populárnější, se velmi rychle rozšiřoval do celého světa.

1.3.2 Historie boxu v ČR

„Za zakladatele boxu u nás je považován sportovní nadšenec a vzpěrač Fridolín Hoyer“ (Gabriel, 2016, 10). Hoyer společně se Sandem a Röslerem trénovali nejen boxery, ale i sportovce v jiných disciplínách. Mezi boxerskými kluby, které tito nadšenci založili došlo i k prvním exhibičním zápasům. Skutečný zápas se uskutečnil mezi samotným Hoyerem a Sandem v roce 1910 (Gabriel, 2016).

Stále více oblíbený box se postupně začal rozšiřovat po celé republice. Pokud bychom chtěli hovořit o prvním větším úspěchu československého boxu, potom je nutné zmínit Júliuse Tormu, který se zapsal do dějin svým vítězstvím nad Američanem Herringem v roce 1948 na XIV. letních olympijských hrách v Londýně. Následovala další vítězství našich boxerů: Ján Zachara (Helsinky, 1952) a Bohumil Němeček (Řím, 1960). O dvacet let později skončil na olympiádě

v Moskvě na třetím místě Ján Franek pod vedením reprezentačního trenéra Františka Gašparíka (Gabriel, 2016). Od tohoto roku nepřivezli čeští boxeři žádnou olympijskou medaili, i když úspěchů dosahují na různých evropských i mezinárodních kláních.

Nedá mi, abych se nezmínil o tom, že pan Gašparík, je i mým osobním trenérem. Osobně si toho moc vážím a jsem hrdý na to, že mě trénuje a předává mi své cenné rady.

1.3.3 Charakteristika boxu

„Box je tvrdým, soutěžním úpolovým sportem“ (Reguli, 2005, 65). Svým charakterem se řadí mezi sporty individuální. V některých zdrojích se můžeme setkat i s pojmem rohování, což je starší název pro box. Podle klasifikace Kodýma (1970) řadíme box mezi sporty heuristické – individuální. Král (1985) ve své publikaci uvádí, že box bude vždy přísně výběrovým sportem, nikoliv masovým. Obdobně se o boxu vyjadřuje i Kubánek, Savov a Vít (2013, 10): „Box je jeden z nejtěžších druhů sportu, ve kterém se zásadně projevuje individualita sportovce (tzn. Jeho fyzická vyspělost, odvaha, chytrost, předvídavost, ...), a který mobilizuje vznik morálně volních vlastností“. Tito autoři také zastávají názor, že box patří mezi sporty výběrové, které mohou provozovat jen zdraví jedinci.

„V současné době rozlišujeme box profesionální a amatérský, které se od sebe podstatně liší, a to zejména v používání ochranných přileb, nátlníků, v charakteru zatížení (počet odboxovaných kol), ve váhových kategoriích apod.“ (Malý, 2013, 5). Setkáváme se také s jinými bojovými sporty, které z boxu vychází. Jsou jimi například kickbox, thajský box a MMA. Z boxu převzali zejména techniku rukou a metodiku tréninku (Miňovský, 2006).

„Cílem zápasu v boxu je prokázání převahy nad protivníkem ve vzájemném střetu dvou soupeřů, kteří se snaží vzájemně zasáhnout pěstí na povolené zásahové plochy trupu a hlavy“ (Malý, 2013, 5). Pravidla přitom stanovují, které údery jsou povolené a které jsou zakázané. Mezi nepovolené údery patří např. úder pod pás, úder do zadní nebo boční části hlavy, tzv. facka, což je úder otevřenou rukavicí apod.

Amatérský box je strukturován tak, že bojovníci obvykle bojují pouze s ostatními s podobnými zkušenostmi, aby se zabránilo zranění a podpořil se rozvoj tohoto sportovního odvětví. Proto jsou boxeři podle své váhy rozděleni do deseti kategorií (Tabulka 1), které mají zajistit zejména objektivní porovnávání jejich sil. Z tohoto důvodu také před každým zápasem musí boxeři absolvovat vážení, kde se kontroluje jejich váhová kategorie. Při zápase musí boxeři předepsané ochranné pomůcky. Boxuje se v ringu, který má tvar čtverce o velikosti 610 cm x 610 cm. Všechny strany ringu jsou ohraničeny silnými provazy, které jsou napnuté tak,

aby zachycovaly a odrazily nárazy boxerů. Každý ring má červený a modrý roh (pro rozlišení soupeřů) a dva rohy neutrální.



Obrázek 1: Boxerský ring (<https://tjzrakovnikbox.estranky.cz/clanky/pronajem-boxerskeho-ringu/>)

Zápas boxerů je rozdělen na jednotlivá kola. Počet kol a jejich délku určují pravidla AIBA. V průběhu celého zápasu jsou boxeři hodnoceni bodovými rozhodčími, kteří hodnotí množství povolených úderů a také techniku boje. Zápas řídí ringový rozhodčí, který dohlíží zejména na dodržování pravidel. Utkání boxerů může skončit buď vítězstvím na body po skončení časového limitu, tzv. knokautem (K.O. - znamená to, že jeden ze soupeřů leží na zemi nebo je v provazech a během 10 sekund není schopen pokračovat v boji), diskvalifikací jednoho z boxerů, vzdáním se jednoho z boxerů nebo technickým knokautem (Malý, 2013).



Obrázek 2: Amatérský box (<https://www.prostejov.eu/cs/aktuality-archiv/fotoreportaz-box-v-centru-mesta.html>)

Tabulka 1. Váhové kategorie amatérského boxu

VÁHOVÁ KATEGORIE	MUŽI	ŽENY
Papírová	do 49 kg	do 48 kg
Muší	do 52 kg	do 51 kg
Bantamová	do 56 kg	do 54 kg
Pérová	-	do 57 kg
Lehká	do 60 kg	do 60 kg
Lehká velterová	do 64 kg	-
Velterová	do 69 kg	do 64 kg
Lehká střední	-	do 69 kg
Střední	do 75 kg	do 75 kg
Polotěžká	do 81 kg	do 81 kg
Těžká	do 91 kg	nad 81 kg
Supertěžká	nad 91 kg	-

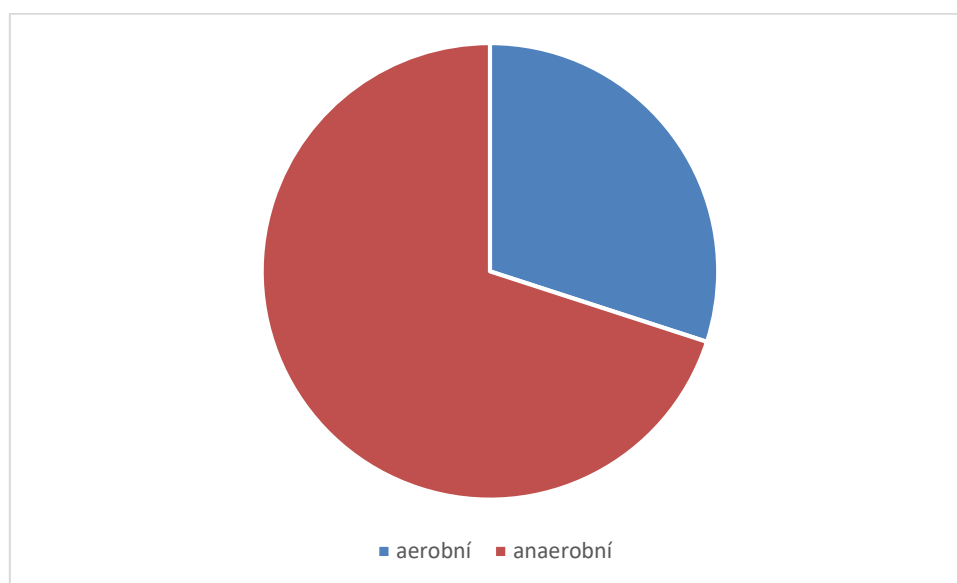
1.3.4 Fyziologie boxu

Jak jsem již uváděl, box patří mezi velmi tvrdé, fyzicky náročné sporty. „Acyklické pohyby boxerů jsou prováděny při vysoké intenzitě zatížení. Nejdůležitějšími pohybovými schopnostmi pro výkon jsou: reakční rychlost, výbušná síla a koordinace“ (Gabriel, 2016, 17). Na boxery jsou kladeny nejen velké nároky na fyzickou zátěž, ale box vyžaduje, jak uvádí Gabriel (2016, 17) „přesnost pohybů (zejména paží), dobrou koordinační schopnost dolních končetin a souhrnu celého těla (hlavně horních a dolních končetin)“. Kromě toho „jsou boxeři vystaveni i velké psychické zátěži, kterou klade na boxera předpoklad inkasování úderů“ (Miňovský (2006, 21).

Podle Sobolové & Zelenky (1973) i Gabriela (2016) je pro boxery důležitá i rychlá adaptace jeho zraku a periferního vidění, aby dokázal odhadnout vzdálenost svého soupeře a jeho úderů tak byly přesné. Odhad vzdálenosti soupeře je nutný i pro kontrolu soupeřových úderů, aby jeho zásahy byly minimalizovány. V neposlední řadě je adaptace zraku nutná i pro pohyb a orientaci v ringu. Tuto adaptaci lze zrychlit boxerským tréninkem.

Malý (2013), Miňovský (2006) i Gabriel (2016) shodně uvádí, že v průběhu zápasu jsou boxeři vystaveni zátěži s intervalovým charakterem, a to z toho důvodu, že v jeho průběhu dochází ke střídání zátěže. Výkon boxerů v amatérských a profesionálních zápasech se liší podle počtu odboxovaných kol a limituje ho velké množství faktorů, k nimž patří zejména kondice, psychika, taktika, technika i faktory somatické.

Melicha (1995) také zdůrazňuje nutnost dostatečně velké aerobní i anaerobní kapacity boxera (Obrázek 3.).



Obrázek 3. Podíl aerobního a anaerobního krytí během sprinterského výkonu (Shreky, 1986)

1.4 Osobnost sportovce

Pojem osobnost je často spojován s nějakým výrazným a výjimečným jedincem. V psychologii se objevuje na počátku 20.století a souvisí s nutností studovat člověka ve všech jeho souvislostech. „Osobnost je chápána jako celek dispozic, které spolu se situací determinují obsah a průběh psychických procesů, které jsou tak chápány jako reakce individua na určitou situaci“ (Nakonečný, 1995, 9).

Literatura uvádí různé definice pojmu osobnosti, a to podle přístupu k této problematice. Podrobně se těmito teoriemi zabývá ve své knize například Veteška (2010). „Psychologie charakterizuje osobnost jako: Individuální jednotu člověka, jednotu jeho duševních procesů a vlastností, založenou na jednotě těla a psychiky, utvářenou a projevující se ve společenských vztazích a činnostech“ (Perič & Dovalil,2010).

„Osobnost je soustava vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka, zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých možností ve společnosti“ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Osobnost>. Osobnost se utváří v průběhu života jedince, ovlivňuje ho společnost, ve které se pohybuje a lidé, se kterými se stýká, projevuje se zejména v jeho chování a jednání. Podle Smékala (2004) je osobností člověk, který nikoho nenapodobuje a je zodpovědný za své činy.

Podle Periče & Dovalila (2010) se charakteristika osobnosti sportovce soustředí do obecných a trvalých vlastností, které jsou pro něj a jeho chování typické.

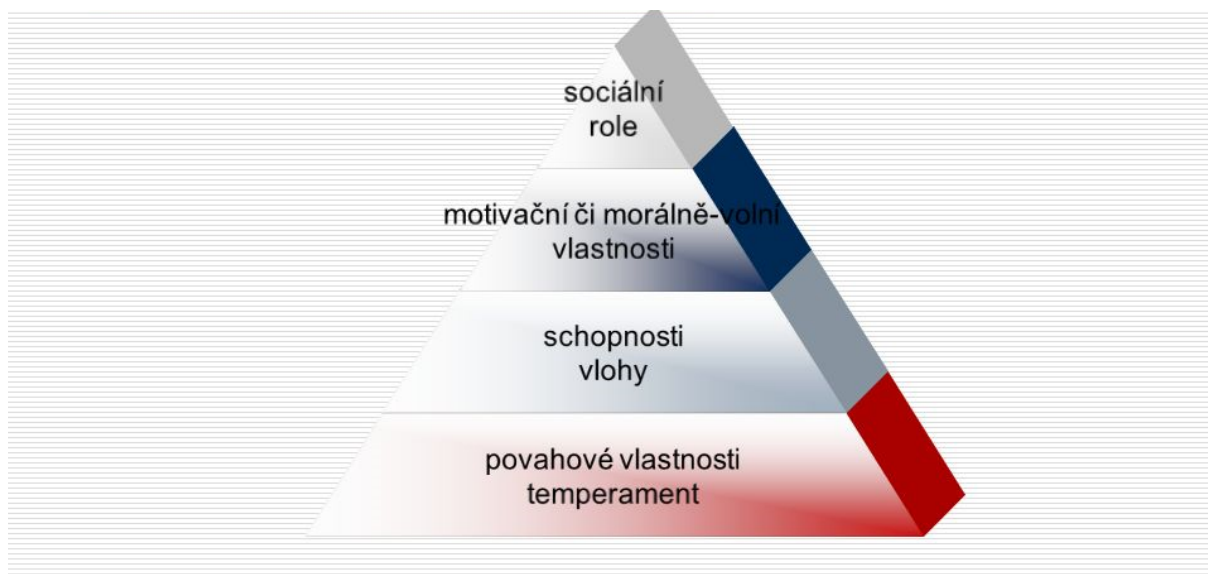
1.4.1 Struktura osobnosti

Obecně pojem struktura vyjadřuje složení něčeho. V psychologii podle Nakonečného (1995, 61) vyjadřuje „vnitřní uspořádání osobnosti“. Struktura podle něj „poukazuje na určitý trvalejší stav, na relativně stálé uspořádání, ale současně i na chování tohoto uspořádaného celku“.

Strukturu osobnosti podle Periče & Dovalila (2010) dále charakterizují vlohy, schopnosti, nadání, talent a temperament. Obdobnou definici nacházíme u Říčana (2007), který tvrdí, že osobnost tvoří vlohy a schopnosti, charakter, povahové vlastnosti a temperament a rysy.

Blahutová & Pacholík (2006, 5) uvádí, že „při práci se sportovcem a jeho poznávání musíme mít vždy na paměti, že každý sportovec představuje osobnost zcela individuální a neopakovatelnou, proto vyžaduje i individuální přístup“. Obdobnou úvahu nacházíme u Slepíčky, Hoška, & Hátlové (2005, 68), která definuje osobnost sportovce následovně: „Mluvíme o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů.“

Aby se sportovec mohl rozvíjet a odvádět perfektní výkony, je nezbytné, aby mu trenér porozuměl a zjistil jeho skutečné silné a slabé stránky, které bude v rámci tréninku využívat (Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2005).



Obrázek 4: Struktura osobnosti (<https://slideplayer.cz/slide/11342078/>)

1.5 Sportovní trénink

S pojmem trénink se v životě setkáváme běžně v souvislosti s jakoukoliv sportovní činností. Většinou máme na mysli sportovní trénink, ale může jít i o trénink v rámci volnočasových aktivit jedinců, při rekreačním sportu nebo při rehabilitaci.

1.5.1 Charakteristika sportovního tréninku

Podmínkou každého sportu, ve kterém má být jedinec úspěšný, je systematický sportovní trénink. Perič & Dovalil (2010, 12) popisuje sportovní trénink jako „složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“. Zcela výstižnou definici sportovního tréninku uvádí i Gabriel (2016, 4) „Je to plánovitý, řízený pedagogický proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů a na vítězství nad soupeřem“.

Cílem sportovního tréninku je všestranný rozvoj sportovce v daném sportovním odvětví tak, aby dosáhl co nejvyšší sportovní výkonnosti. Sportovní příprava zahrnuje přípravu fyzickou i psychickou. Sportovec v rámci tréninku rozvíjí techniku, taktiku, svou kondici – tím se myslí rychlost, sílu a vytrvalost a také motorické a koordinační schopnosti a psychiku. Sportovní trénink si klade za cíl osvojování sportovních dovedností, které sportovec dokáže využít při sportovní soutěži, rozvoj kondice a formování osobnosti (Gabriel, 2016).

Podle Měkoty et al. (1983) dochází rozvojem schopností ke zvětšení kapacity organismu. Tím je myšleno např. zvětšení počtu svalových vláken při silovém tréninku nebo zvýšení aerobní kapacity u vytrvalostního běhu apod.

Jak jsem se již zmínil, je sportovní trénink považován za pedagogický proces. Měl by tedy probíhat pod dohledem odborně a pedagogicky vzdělaného trenéra. Dobrý trenér vede a řídí pravidelný trénink sportovce, připravuje ho na sportovní soutěže a dohlíží na jeho sportovní růst. Měl by umět sportovce motivovat k vyšším výkonům jak v tréninkové přípravě, tak i při sportovních soutěžích nebo je povzbudit, když se jim při soutěžích nedaří. Říká se, že trenér musí být i dobrým psychologem (Perič & Dovalil, 2010).

Pravidelný trénink zvyšuje trénovanost sportovce, jejíž optimální úroveň považujeme za jeho sportovní formu, která vede k podání maximálního výkonu při soutěži (Dovalil, 1982).

1.5.2 Zásady sportovního tréninku

Ve všech částech tréninku jsou uplatňovány zásady, které vychází z praktických zkušeností trenérů a představují určitá doporučení pro tréninkovou činnost tak, aby její efekt byl co největší:

- Všestranná a specializovaná příprava sportovců je důležitá pro všestranný rozvoj osobnosti. V průběhu tréninkového procesu se mění podíl jednotlivých složek všestranné a specializované přípravy, kdy postupně narůstá množství speciálního.
- Nepřetržitý tréninkový proces. Pravidelnost tréninku je nepostradatelná pro růst sportovní výkonnosti jedinců.
- Postupné zvyšování zatížení vychází z aktuální trénovanosti jedince, aby nedošlo k jeho přetrénování. Správné zvyšování zátěže zvyšuje výkonnost sportovce.
- Vlnovitý průběh zatížení.
- Cykličnost je důležitá pro efektivní změny, které se týkají adaptace organismu na zátěž.
- Specifičnost znamená trénovat při různých rychlostech a intenzitách a nejvíce se zaměřit na aktivitu, kterou si sportovec zvolil jako hlavní.
- Reverzibilita zdatnosti – tato zásada říká, že jak jsme zdatnost rychle získali, tak ji můžeme i rychle ztratit. Když zvolíme vhodný odpočinek, můžeme výkon sportovce ještě zlepšit. Říká se tomu ladění formy.
- Variabilita. Tato zásada doporučuje při tréninku střídat zatížení, metody, prostředky apod.
- Zvyšující se individualizace. Každý sportovec je individualita, které je potřeba přizpůsobit i tréninkový plán, cíle, zatížení (Benson & Connolly, 2012).

1.5.3 Složky sportovního tréninku

Složky sportovního tréninku představují jeho klíčové oblasti a tvoří ucelený systém. Jednotlivé složky se navzájem prolínají, ovlivňují a existují mezi nimi velmi těsné vztahy.

Většina autorů např. Zahradník (2012), Perič a Dovalil (2010) nebo Martens (2006) se shoduje na tom, že obsah jakéhokoliv sportovního tréninku tvoří čtyři základní složky: složka kondiční, technická, taktická a psychologická. Tyto složky vytváří u sportovců podmínky pro jejich adaptační změny.

1.6 Kondiční příprava

Kondiční příprava sportovců se zaměřuje na jejich pohybové schopnosti, zejména na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, ohebnosti a obratnosti. Pokud sportovec nemá dobrou kondici a není dobře fyzicky připravený, nemůže očekávat, že podá vynikající výkony. V rámci kondiční přípravy je trénink sportovce zaměřen nejprve na jeho všeobecnou zdatnost a teprve potom se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností, které jsou důležité pro jeho zvolený druh sportu. Podle druhu sportu trenér volí různý druh pohybu i jeho intenzitu (Kubánek et al., 2013).

Jak jsem se již zmiňoval výše, je to právě rychlost, síla, vytrvalost a ohebnost, které patří mezi základní pohybové schopnosti (Perič a Dovalil, 2010).

1.6.1 Rychlostní schopnosti

Jsou to schopnosti, které nám umožňují vyvinout určitý pohyb, určitou motorickou činnost co nejrychleji. Energetické krytí této pohybové činnosti zajišťuje ATP-CP systém. Je zapotřebí zmínit i fakt, že tato činnost může být prováděna bez odporu nebo s malým odporem. Ze všech pohybových schopností jsou rychlostní schopnosti nejvíce ovlivněny genetickými předpoklady. Literatura uvádí, že podíl genetického základu rychlostních schopností se pohybuje v rozmezí od 70-80 % a dají se tréninkem rozvíjet pouze omezeně (Perič a Dovalil, 2010).

Kromě dědičnosti ovlivňují podle Dovalila (2002) rychlost i další faktory, kterými jsou:

- nervosvalová kontrakce, která spočívá v rychlém střídání stahu a uvolnění svalového vlákna;
- typ svalových vláken – Pro vysokou úroveň rychlosti jsou důležitá bílá tzv. rychlá svalová vlákna. Typické pro ně je, že pracují rychle, ale také se rychle unaví. Oproti červeným (pomalým), která se unavují hůře, ale pracují poměrně dlouho. Vzhledem k tomu, že zastoupení obou typů vláken v těle je dědičný, lze je tréninkem ovlivňovat jen málo;

- úroveň maximální síly, která ovlivňuje mohutnost svalové kontrakce.

Miňovský (2006) například považuje rychlost za velmi důležitou schopnost boxera. Jeho údery při zápase musí být prováděny s co největší rychlostí, aby soupeř neměl možnost včas reagovat, ale také proto, aby mohl včas uhnout úderu soupeře.

Podle způsobu projevu rychlosti ji Gabriel, 2016) rozděluje na:

- Cyklickou, která je typická pro sprint na kole a krátký běh. Sportovec vykonává opakující se pohyby s vysokou frekvencí.
- Acyklickou. V tomto případě se jedná o jeden konkrétní pohyb, kterým může být kop, skok apod., který je prováděn maximální rychlostí. Do této skupiny patří např. úpolové sporty.
- Rychlost reakce je dána časem, kterým sportovec reaguje na nějaký podnět. Může to být například výstřel ze startovní pistole do doby, kdy běžec reaguje na výstřel a vybíhá ze startovních bloků.

1.6.2 Silové schopnosti

Zahradník a Corvas (2012) definují silovou schopnost jako „schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí“. Podle typu svalové kontrakce rozděluje Perič a Dovalil (2010) silové schopnosti na **statické**, kdy se zvyšuje napětí svalu, ale nemění se jeho délka (např. výdrž ve shybu, přednosu nebo vzporu). U statické síly nedochází k pohybu těla, tělo držíme v určitých polohách. Druhým typem je síla **dynamická**, kdy dochází k pohybu těla nebo jeho jednotlivých částí např. skok, maximální síla bench press apod.

Dynamickou sílu dále dělíme na:

- výbušnou, explozivní (hody, odrazy) – při maximálním zrychlení pohybu je překonáván nízký odpor nebo odpor vlastního těla.
- rychlou, reaktivní (série úderů v boxu, běh přes překážky) – svalový výkon se realizuje v pohybových činnostech, které využívají cyklus protažení a zkrácení svalu.
- vytrvalostní (veslování, běh na lyžích) – cyklickými pohyby jsou překonávány relativně nízké odpory s malou rychlostí
- maximální síla (vzpírání, zápas) – je základem výbušné, rychlostní i vytrvalostní síly, kdy většinou při jednom opakování dochází k překonávání velmi vysokého až hraničního odporu malou rychlostí (Zahradník a Corvas, 2012).

1.6.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnost definuje Gabriel (2016) jako „schopnost provádět cvičení co nejdéle nebo po určitou dobu s nejvyšší možnou intenzitou“. Tyto schopnosti jsou základem kondice každého sportovce, který si jejich zlepšováním vytváří v organismu podmínky pro to, aby mohl absolvovat závody po celou dobu v plném nasazení svých sil (Perič a Dovalil, 2010). Obdobnou úvahu nacházíme i u Zahradníka a Corvase (2012), kteří definují vytrvalost jako „schopnost provádět motorické činnosti, aniž by poklesla jejich intenzita“.

Perič a Dovalil (2010) rozdělují vytrvalost podle různých hledisek: podle účasti svalových skupin (celkovou, lokální), podle typu svalové kontrakce (dynamickou a statickou), podle délky trvání (dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní) a podle uvolněné energie (aerobní, anaerobní).

Kondiční příprava má pro sportovce velký význam, a proto by měla být zaměřena na všestranný tělesný rozvoj sportovce, měla by podněcovat specifické motorické činnosti daného sportu, měla by být postupně zvyšována zátěž sportovce a v neposlední řadě by měla předcházet případným zraněním sportovce (Lehnert, 2010).

1.7 Technická příprava

Termíny *technika* nebo *technické dovednosti* vystihují specifické pohybové jednání sportovce směřující k tomu, aby byl jeho tělesný pohyb prováděn co nejlépe v souladu s požadovaným úkolem daného sportovního odvětví“ (Martens, 2006).

Technická příprava sportovního tréninku se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností, respektive předpokladů sportovce, je spojena s motorickým učením a je považována za obtížnější složku sportovního tréninku (Perič a Dovalil, 2010).

Podle Gabriela (2016) je „technika ve sportu definována jako způsob řešení pohybového úkolu s předepsanými pravidly příslušného sportu a v souladu se zákonitostmi pohybu vůbec“.

Podobně nahlíží na technickou přípravu Lehnert a kol. (2014). Ti definují technickou přípravu jako „složku sportovního tréninku, která je zaměřená na vytváření (osvojování, zdokonalování) sportovních dovedností a sportovní techniky, kterou sportovec projevuje výkonnostní potenciál v podmínkách soutěží“.

Perič a Dovalil (2010), zastávají názor, že „sportovní předpoklady jsou specifické podle sportů, jsou spojeny s motorickým učením a jsou předpokladem pro správné, účelné, efektivní a úsporné řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, zákonitostmi pohybu a pohybovými možnostmi sportovce“.

Technická příprava není nic jiného než to, že neustále promyšleně opakujeme provádění určeného pohybu. V průběhu nácviku jsou jednotlivé dílčí části pohybu spojovány, opravovány a postupně se zpřesňuje průběh pohybu (Lehnert a kol., 2014).

Martens (2006) zastává názor, že jednotlivé sporty vyžadují různou obtížnost a také množství technických dovedností.

Technická příprava je realizována procesem motorického učení v šesti základních krocích: představení dovednosti, demonstrace a krátké vysvětlení, začátek nácviku dovednosti, zpětná vazba pro korekci chyb, procvičování a zdokonalování a opakování k dokonalosti (Perič, Dovalil, 2010).

1.8 Taktická příprava

Podle Dovalila (2002) je tato část sportovního tréninku chápána jako proces, ve kterém si sportovec osvojuje a zdokonaluje vědomosti, dovednosti, schopnosti a postupy pomocí kterých ve sportovní soutěži vybírá optimální řešení, které také realizuje. Dobře promyšlená strategie a taktika může výrazně ovlivnit výkon sportovce.

V praxi bývá taktika často zaměňována se strategií. Martens (2006) jednoznačně tyto pojmy odděluje. Podle něj je strategie považována za plán přípravy sportovce, kdežto taktika znamená způsob, všechna rozhodnutí a jednání sportovce, kterými získá výhodu nad svým soupeřem.

Podobně nahlíží na problematiku strategie a taktiky Perič a Dovalil (2010). Za strategii považují předem připravený plán, který by měl sportovce dovést k nejlepšímu výsledku v soutěži. Taktika má podle nich naučit sportovce vybrat optimální řešení boje v konkrétní soutěži.

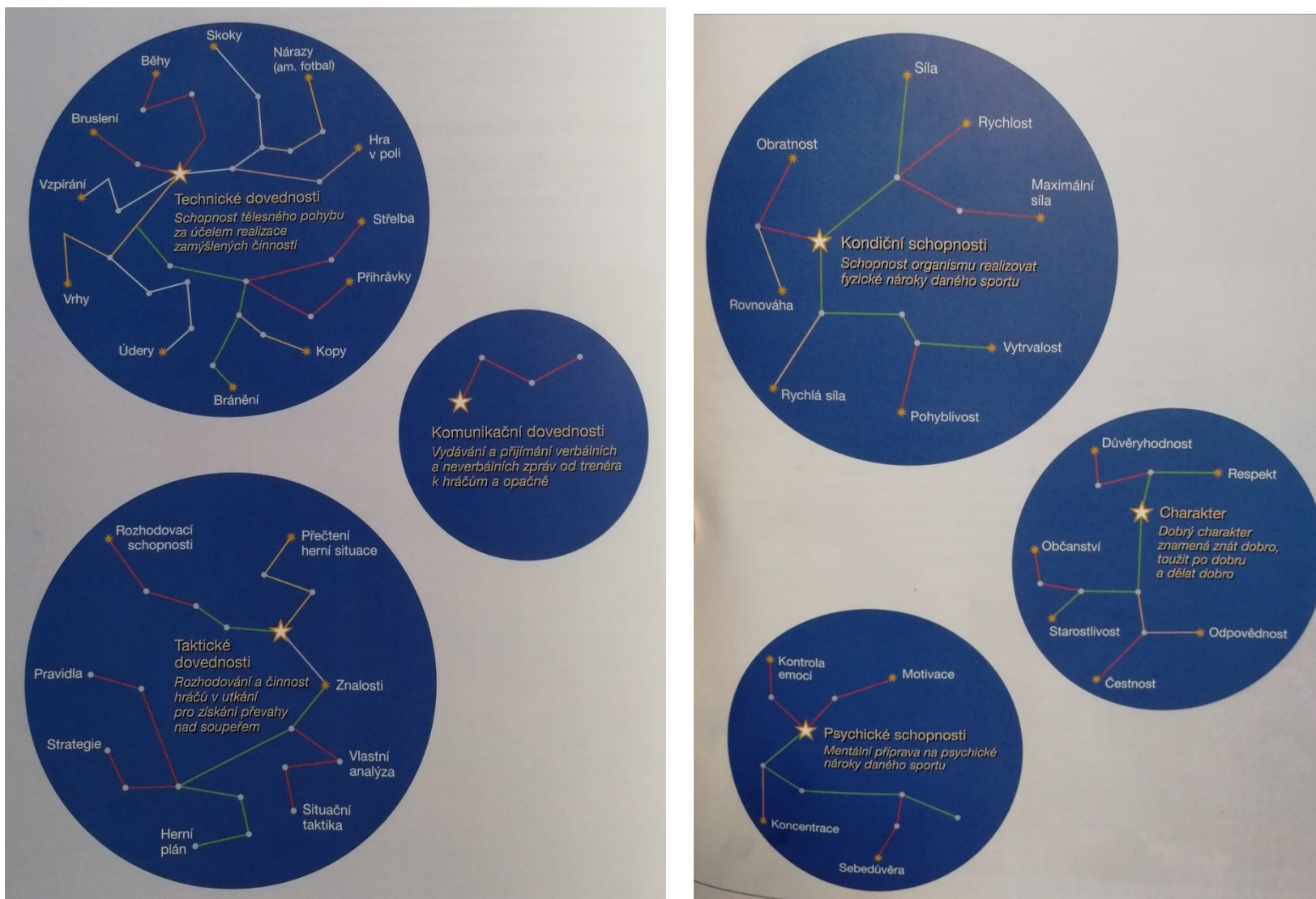
1.9 Psychologická příprava

I přes to, že výkon sportovce je dán zejména kondiční, technickou a taktickou přípravou sportovce, je jeho výkon ovlivňován psychickými faktory. Psychologická příprava sportovce se soustřeďuje na propojení jednotlivých složek tréninku tak, aby sportovec v soutěži naplno využil svůj potenciál a podal maximální výkon (Šafář a Hřebíčková, 2014).

Podle Periče a Dovalila (2010) je cílem psychologické přípravy nejen pozitivní ovlivňování sportovce, aby se rychle adaptoval na podmínky tréninku a soutěží na různých úrovních, ale je to hlavně hledání metod a prostředků, které by jednoznačně rozvíjeli jeho odolnost po psychické stránce.

Velkou roli v psychologické přípravě sehrávají závodní zkušenosti, motivace, temperament, umění zvládat psychické zátěže jako jsou nechutenství, únava, monotónnost apod.

Psychologická příprava by se neměla soustředit jen na to, aby sportovec podal nejlepší sportovní výkon, ale měla by se věnovat i jeho zdravému rozvoji, rozvoji vytrvalosti, vůle a v neposlední řadě by jej měla vést k samostatnosti a odpovědnosti (Šafář a Hřebíčková, 2014).



Obrázek 5: Hvězdná mapa sportovních dovedností (Martens, 2006)

1.10 Proces sportovního tréninku

V předchozích kapitolách jsem popsal jednotlivé složky sportovního tréninku, které je potřeba systematicky a dlouhodobě rozvíjet. Dalo by se říct, že proces rozvoje jednotlivých složek a jejich učení bychom mohli rozdělit do tří částí:

- proces morfologicko-funkční adaptace – rozvoj kondičních dovedností;
- proces motorického učení – rozvoj technických dovedností;
- proces psychosociální adaptace – rozvoj psychologických dovedností (Zahradník, 2012).

1.10.1 Proces morfologicko-funkční adaptace

Charakteristickým znakem lidského těla je stálost jeho vnitřního prostředí (*homeostáza*), kterou sledujeme například prostřednictvím tělesné teploty, krevního tlaku, pH krve apod. Pokud na tělo působí různé vlivy, ať už jsou to vlivy z vnějšího prostředí nebo vnitřního, zákonitě dochází ke změnám hodnot těchto ukazatelů. Organismus na změny reaguje a snaží se s nimi vyrovnat. Tyto změny jsou nazývány jako *stres*, který narušuje homeostázu, v souvislosti se sportovním tréninkem je pak nazýván jako zatížení (Perič a Dovalil, 2010). Podobně si vysvětluje zatížení Dobrý (1983). Tím, že na organismus sportovce působí vnější podněty ve větší míře, organismus se postupně na tyto podněty adaptuje.

Pro proces morfologicko-funkční adaptace je podle Dovalila (2002) charakteristické opakování zátěžových situací, které musí organismus zvládnout. Jen tak dochází ke zmenšování reakce organismu na podnět. Tomuto procesu se říká adaptace. Aby byla adaptace pozitivní, musí se podněty opakovat často, delší dobu, musí být přiměřené. Shepherd (2006) definuje adaptaci jako pozitivní změnu, ke které dochází, pokud je tělo sportovce v průběhu tréninku pravidelně zatěžováno.

Na závěr této kapitoly můžeme konstatovat, že trénovaností dochází ke zvyšování výkonnosti sportovce, a to z toho důvodu, že v organismu sportovce dochází ke změnám na úrovni buněčné i systémové. Jako příklad mohu uvést zvýšení energetického krytí (dovalil, 2002).

1.10.2 Proces motorického učení

„Dokonalé osvojení pohybových dovedností představuje jeden z hlavních úkolů sportovního tréninku“ (Perič a Dovalil, 2010). Podle většiny autorů např. Periče a Dovalila (2010), Drobného (1983) nebo Hoška a Rychteckého (1975) probíhá proces osvojování si dovedností, který začíná zvládnutím určité pohybové dovednosti až po její dokonalé provedení, formou

motorického učení neboli učení se pohybu. Hošek a Rychtecký (1975) vidí v motorickém učení jakýsi regulativní prvek. Sportovec, který se učí nové pohybové dovednosti získává zkušenosti prostřednictvím svých chyb a předchozích sportovních výsledků, které ovlivňují novou činnost a sportovec díky předchozím chybám může kontrolovat nové pohyby.

Perič a Dovalil (2010) rozlišují čtyři fáze motorického učení:

- **Seznámení** spočívá v tom, že sportovec získá představu o dané pohybové dovednosti, kterou získává od trenéra např. slovním popisem nebo zpomaleným provedením pohybu trenérem. Výsledkem první fáze bývá nepřesnost pohybu s chybami a nedostatky.
- **Zdokonalování** pohybu znamená, že si sportovec průběh pohyb uvědomuje, zvládá ho a postupně odstraňuje chyby, kterých se dopouští. Pohyb sportovce se postupně stává plynulejším a rychlejším, naučený pohyb mu zůstává v paměti.
- **Automatizace** je fáze, ve které sportovec dovednost dokonale ovládá, jejím procvičováním ji vylepšuje v detailech a pohyb se stává automatickým – sportovec nepřemýšlí nad jeho správným provedením, což je důležité hlavně v podmínkách soutěže.
- **Tvořivá realizace.** V této fázi se sportovec již neučí pohybové dovednosti, ale jedná se spíše o propojení s jinými dovednostmi a vytváření nových modifikací pohybové činnosti.

1.10.3 Psychosociální adaptace

Proces psychosociální adaptace podle Zahradníka a Corvase (2012) znamená „utváření psychiky člověka a jeho chování v síti sociálních vztahů“. Podobný názor zastává i Dovalil (2002) podle kterého nejde o nic jiného, než o psychické a sociální faktory, které ovlivňují výkon sportovce (motivace, komunikace, emoce apod.), zvládání stresových situací a formování psychiky.

1.11 Sportovní výkon

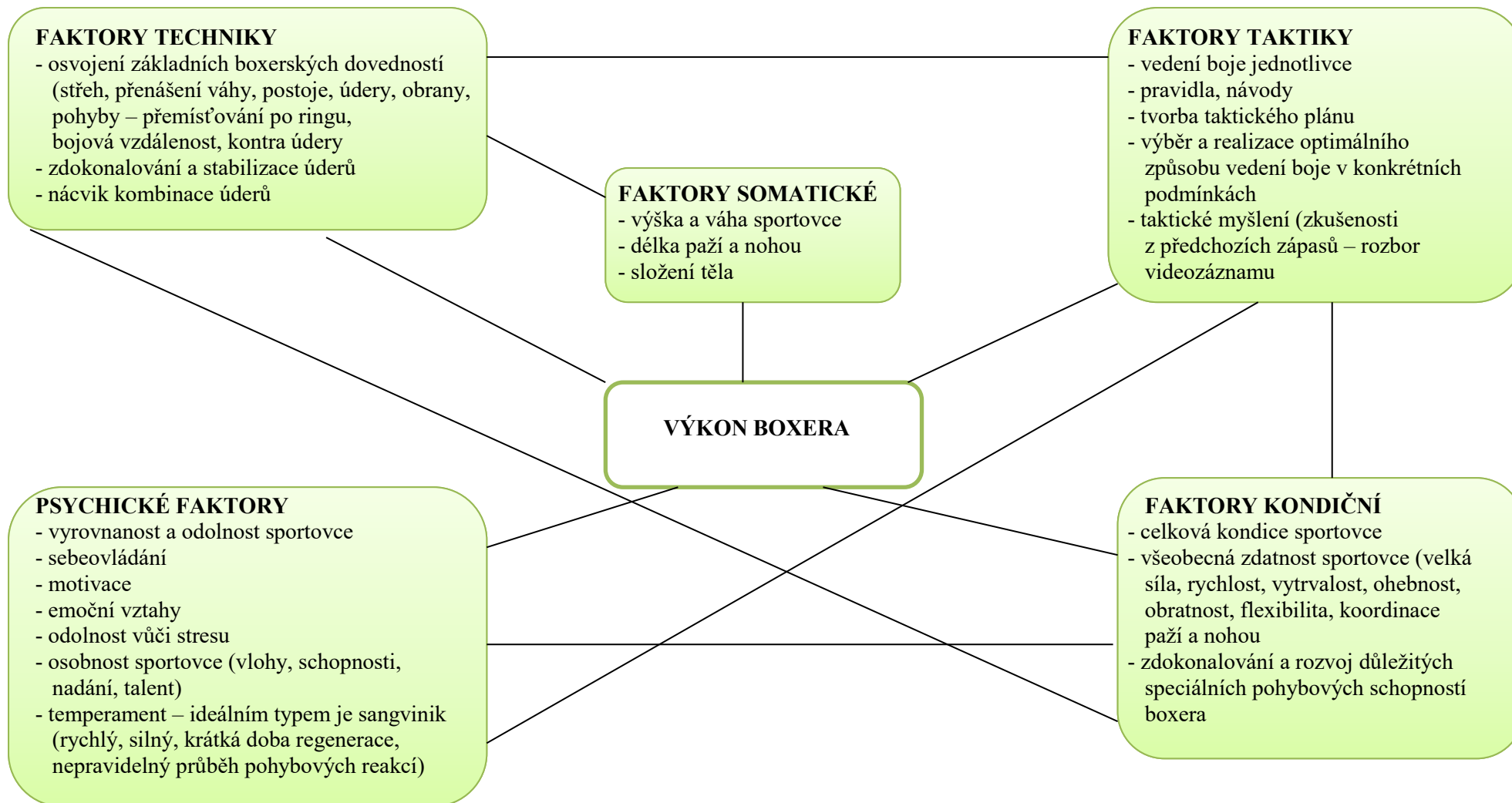
Podle Dovalila et. al. (2012, 11) se „sportovní výkony realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů“. Obdobně definuje sportovní výkon i Lehnert, Novosad & Neuls (2001).

Naopak Miňovský (2006) popisuje sportovní výkon z hlediska psychiky sportovce jako činnost, která směřuje k cíli a k jehož dosažení je sportovec motivován. Díky motivaci pak sportovec aktivuje své síly, aby úkon provedl v daných podmínkách. Pokud vztáhneme tuto jeho definici k boxu, pak cílem boxera je porážka soupeře povolenými prostředky a v rámci pravidel boxu.

Výkon sportovce ovlivňuje celá řada faktorů, které jsou součástí kvalitního sportovního tréninku. Dovalil et. al. (2012) mezi tyto faktory řadí:

- somatické, které představují konstituční znaky jedince ve vztahu k určité sportovní činnosti,
- kondiční, jedná se o pohybové schopnosti sportovce,
- technické, které se vztahují ke sportovním dovednostem a jejich provedení,
- taktické, kdy se jedná o tvořivou činnost sportovce a jeho přizpůsobení dané situaci,
- psychické, které obsahují emoční a motivační procesy a vycházejí z osobnosti sportovce.

V následujícím grafu jsem se pokusil zachytit všechny faktory, které více či méně ovlivňují výkon a kvalitu utkání boxera a souvisí s jeho talentovaností.



Obrázek 2. Schéma faktorů ovlivňujících výkon boxera (Dovalil, 2012, 16)

1.12 Talent

„Bez usilovné pracovitosti není ani talentů ani géniů.“

Dmitrij Ivanovič Mendělejev

„Talent“ je slovo, které slýcháme často v souvislosti s tím, když jsme úspěšní v nějaké činnosti, ať už se jedná o sport, hudbu nebo třeba psaní knih. Focan et. al. (20118) považují talent za obecně přirozenou, výjimečnou schopnost, která díky vývoji vede k pozoruhodným výsledkům.

„Pojem talent je v současnosti často zaměňován či nahrazován dalšími termíny, jako je nadání – předpoklady – genialita – vlohy a další“ (Perič, 2008,12). Někteří autoři tvrdí, že nadání je něco výjimečného, co nemá každý člověk. Spojují ho s vysokým intelektem a dalšími faktory, jako jsou tvořivost, motivace, snaha dosáhnout co nejlepších výsledků (Fořtíková, 2009). V literatuře se často setkáváme s tím, že autoři nemají na vymezení těchto pojmů jednotný názor, ale shodují se v tom, že jsou vrozené (Perič, 2010).

Existuje řada autorů, kteří považují nadání a talent za dva různé pojmy. Nadání spojují s jedinečnými schopnostmi v oblasti intelektuální a talent spojují například se sportem a hudbou. Mezi tyto autory se řadí Perič (2006), který definuje nadání jako spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jako příklad uvádí jedince, který má nadání pro basketbal, jelikož umí ovládat míč, umí se pohybovat, má cit pro souhru. Tento jedinec ale v dospělosti dosáhne výšky pouhých 155 cm. Talent definuje Perič (2006, 14) jako „sumu předpokladů, která pokrývá požadavky kladené na sportovce pro dosažení absolutně nejvyšší sportovní výkonnosti“. O sportovním talentu pak hovoří, jsou-li u sportovce přítomny morfologické, fyziologické i psychologické dispozice, které jsou předpokladem pro dosažení absolutní maximální výkonnosti. Podobný názor zastává Kodým (1978, 19) který „nadání pokládá za příznivou strukturu vloh speciálního charakteru, zatímco talent je konkrétní projevovalá stránka schopností, spojená s vysokým výkonem“. Tyto pojmy rozlišuje i Lazbinatová (2001 a Fořtíková (2009). Obě autorky rozlišují rozumový talent a talent v umění a sportu.

Druhá skupina autorů (např. Vičar, 2018; Dočkal, 1983, Hříbková, 2009) považuje za praktické pro oba výrazy používat pouze pojem **talent**. Shodují se na tom, že oba pojmy znamenají totéž. Dočkal (2005) považuje talent za způsobnost člověka k vykonávání nějaké činnosti, pro kterou má určité nadání. A za talentované pak považuje jedince, kteří mají výrazně nadprůměrné nadání. Dočkal (2003) také tvrdí, že k projevení nadání je nutná předpokladová a aktivační složka. Předpokladová složka jsou vlastnosti nutné pro výkon dané činnosti. Například hmotnost a výška jedince, dovednosti, vědomosti apod. Aktivační složku jedince

zastupuje jeho vůle a motivace. Je důležitá proto, aby předpokladové vlastnosti jedince byly využity a projevíly se. Tento názor nezastává Perič (2010). Podle něj jsou psychické vlastnosti v talentu zastoupeny jen minimálně.

Řada autorů považuje talent za něco vrozeného a neměnného. Tento talent zastává Perič (2006). Moderní koncepce definuje talent jako soubor vrozených vloh, díky kterým jedinec vyniká v určité oblasti, a které s časem a učením se dynamicky vyvíjí. Zde hraje velkou úlohu vůle chtít na sobě pracovat. A podle toho, ve které oblasti jedinec vyniká, hovoří pak o nadání nebo o talentu. Talent je potom nadprůměrné nadání a nejvyšší formou nadání je genialita. Takový jedinec pak dosahuje nadstandardních výsledků v dané činnosti. Dá se říct, že talent je „aktuální potenciál k budoucímu výkonu“ (Vičar, 2018, 35). Dodává, že k dosažení určité výkonnosti sportovce je zapotřebí určité množství vynaloženého úsilí. Sportovní výkon ovlivňují nejen vlohy, ale i psychické vlastnosti.

V současné době je talent stále více spojován s psychickými vlastnostmi, které jsou důležité pro rozvoj talentu, pro podávání výkonů na té nejvyšší úrovni, ale i k tomu, aby se jedinec dostal mezi špičkové sportovce.

1.12.1 Vlohy

V literatuře jsou vlohy velmi často nahrazovány pojmem predispozice. Podle Periče (2006, 13) jsou vlohy „základní dispozice jednotlivce vyjadřující možnosti pro budoucí schopnosti. Tyto vlohy se nemusí po celý život projevit, protože jedinec nebyl v prostředí pro ně vhodném“. Jako příklad uvádí Perič obyvatele rovníkové Afriky, který má vynikající vlohy pro lyžování, ale vlohy se u něj neprojeví, jelikož nikdy neviděl snůh.

Naopak Vičar (2018, 15) rozděluje vlohy do dvou skupin. Do první zařazuje vlohy, které se promítají přímo do sportovního výkonu a do druhé skupiny zařazuje vlastnosti, které napomáhají sportovnímu růstu – pomáhají vlohy pro sport rozvinout. Gagné (2004) považuje vlohy za základ talentu, za něco, co předurčuje sportovce k nadstandardním výsledkům v dané sportovní disciplíně.

1.12.2 Identifikace talentu

Podle Periče (2006) je identifikace talentu velmi složitý a dlouhodobý proces, který předpokládá odborné znalosti všech zainteresovaných. Podobný názor zastává i Dovalil (2002), který identifikaci talentu označuje jako proces rozpoznání a následně výběr sportovců, u kterých je předpoklad, že se prosadí na nejvyšší úrovni. Podle Dovalila je identifikace talentu spojována se znalostmi konkrétního sportovního výkonu a stanovení měřitelných stabilních

ukazatelů neboli prediktorů talentu. Perič (2010, 17) nahlíží na talent podobně „Jde o nalezení takových znaků, resp. indikátorů, těchto dispozic jako potenciálních prediktorů talentu, které jsou měřitelné a umožňují dlouhodobou předpověď“.

Choutka a Dovalil (1991) používají pro identifikaci talentovaných sportovců 4 základní kritéria:

- Motorické předpoklady, které jsou podle nich ve sportu nejdůležitějším kritériem. Zjišťuje jednak předpoklad k pohybu, ale i pro konkrétní pohybovou činnost.
- Biologické faktory a genetika.
- Zdravotní faktory, které ovlivňují jednak zátěž v průběhu tréninku, ale i samotné limity jedince.
- Psychologické faktory jako jsou pracovitost, emoce, motivace apod.

Obdobně se k problematice faktorů, které jsou hlavními ukazateli talentovanosti staví Perič (2006). K těmto faktorům řadí:

- somatickou stavbu – tělesná výška, hmotnost, somatotyp. Složení těla apod.
- kondice a dovednosti – silové, rychlostní, kondiční, vytrvalostní schopnosti, taktická a technická příprava, intenzita cvičení apod.
- psychické faktory – senzomotorické schopnosti, tvůrčí schopnost, potřeba pohybu, potřeba výkonu, typ sportovce apod.

Identifikace sportovního talentu není podle Vičara et. al. (2013, 39) nic jiného, „než predikce budoucího sportovního výkonu“. Cílem je zjistit, jestli jedinec pod odborným kvalitním vedením může v dané disciplíně dosáhnout výkonnostní úrovně. Podobně vidí identifikaci talentu Brown (2001),

Jak jsem se již zmínil, proces identifikace je složitý systém prvků, které spolu souvisí tematicky i obsahově, jsou navzájem propojeny do skupin a jedna druhou navzájem ovlivňuje (Perič, et. al., 2010). Tento proces podle Periče et. al. (2010) znázorňuje obrázek č. 3. Jedná se o třístupňovou pyramidu, která je tvořena vnitřními (endogenními) faktory. Ty charakterizují míru talentovanosti (dovednosti, vlastnosti, somatická stavba, kondice). Dále vnějšími (exogenními) faktory (zázemí, trénink, podmínky) a v neposlední řadě faktory vlivu okolí, které ovlivňuje i náhoda.

OKOLNOSTI	Zdraví	Příznivý souběh okolností	NÁHODA
------------------	--------	------------------------------	---------------

VNĚJŠÍ FAKTORY	Zázemí	Podmínky	Trénink	PROSTŘEDÍ
---------------------------	--------	----------	---------	------------------

VNITŘNÍ FAKTORY	Kondice	Somatická stavba	Technika	Vlastnosti	DĚDIČNOST
----------------------------	---------	---------------------	----------	------------	------------------

Obrázek 3 Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (Perič, 2010, 15)

Identifikace talentu je důležitá i pro samotného sportovce, jelikož mu pomáhá odhalit jeho silné a slabé stránky a tím jej i nasměrovat pro jeho další rozvoj (Vičar, 2018).

„Být talentem je prostě výhoda, ale nalézt a vychovat talentovaného jedince nemůže být otázkou náhody. Měl by to být systematický proces, kde „šťěstíčko“ hraje jen omezenou roli“ (Perič, 2006, 9)

2 CÍLE

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem rozpoznávají trenéři talent u boxerů v České republice.

2.2 Výzkumné otázky

- Otázka 1: Provádí trenéři identifikaci talentů mezi boxery?
- Otázka 2: Používají trenéři pro identifikaci talentovaných boxerů nějaké nástroje?
- Otázka 3: Které faktory považují trenéři u boxera za rozhodující pro predikci jejich talentu?

2.3 Úkoly práce:

- Dílčí úkol 1: Na základě dostupných literárních pramenů vytvořit komplexní teoretické podklady zabývající se sportovním talentem a jeho identifikací.
- Dílčí úkol 2: Připravit si výzkumný nástroj – polostrukturovaný rozhovor s vybranými respondenty amatérského boxu.
- Dílčí úkol 3: Na základě zjištěných skutečností analyzovat data, popsat systém a metody výběru talentovaných boxerů.
- Dílčí úkol 4: Informace zjištěné dotazováním vyhodnotit a navrhnout doporučení pro výběr talentů – boxerů v České republice.

3 METODIKA

V této části práce jsem se zaměřil na popis výzkumného souboru a výzkumnou metodu, kterou jsem získal a posléze vyhodnotil potřebné údaje k vypracování praktické části své bakalářské práce.

3.1 Výzkumný soubor

K výběru zkoumaného vzorku jsem s ohledem na stanovené výzkumné šetření a jeho otázky kontaktoval e-mailem reprezentační trenéry České boxerské asociace a řadové trenéry z různých boxerských klubů s prosbou účasti ve výzkumu. Celkem bylo tímto způsobem osloveno 28 potenciálních respondentů. Dvanáct trenérů se na výzkumu nechtělo podílet a šest trenérů na e-mail dokonce vůbec neodpovědělo. Mezi vybranými trenéry, kteří se účastnili výzkumu jsou trenéři, jejichž svěřenci dosáhli úspěchu jak na soutěžích regionálního a národního charakteru, tak i soutěžích mezinárodních. Jeden z oslovených trenérů dosáhl se svými svěřenci úspěchu i na Olympiádě. Trenéři byli vybráni na základě záměrného výběru (Sandelowski, 2000).

Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 10 trenérů. Aby byla zajištěna anonymita účastníků šetření nazývám trenéry v další části bakalářské práce trenérem F, G, K, L, T, X, I, D, N a A. Každý z respondentů obdržel „Informovaný souhlas“ - viz příloha č. 1, kterým respondenti udělují zejména souhlas s pořízením audio nahrávky.

Jak jsem již uvedl, bylo osloveno 10 trenérů boxerských klubů. Z hlediska pohlaví je výzkumný vzorek výhradně mužského pohlaví ve věku od 38 do 81 roků a jeho průměrný věk je 55 let.

Respondenti byli záměrně vybíráni i s ohledem na délku jejich trenérské praxe, abychom mohli jejich názory považovat za názory expertů, měli by splňovat minimálně desetiletou trenérskou praxi (Martindale, Collins & Abraham, 2007). Délka trenérské praxe se u respondentů pohybovala od 10 do 41 roků a souvisela s věkem jednotlivých respondentů. Nejstarší respondent má i největší trenérské zkušenosti. Průměrná délka, po kterou se respondenti aktivně věnují trenérské praxi činí 23,6 roků. Téměř polovina respondentů je vlastníkem licence třídy 1, polovina licence třídy 2 a pouze jeden trenér vlastní licenci tř. 3.

Z celkového počtu respondentů aktivně boxovalo 9 trenérů, pouze jeden trenér se boxu aktivně nevěnoval. Dříve působil jako trenér jiného sportovního odvětví, konkrétně hokejbalu. Nyní trénuje boxery. Nejděší aktivní činnost má druhý nejstarší respondent, který se boxu věnoval aktivně 21 let a průměrná délka aktivní boxerské činnosti respondentů činí 12,8 roků.

Pokud se podíváme na kategorii trénovaných jedinců, zjistíme, že 8 z dotazovaných trenérů v současné době trénují všechny věkové kategorie – školní mládež, kadety, juniory, muže a ženy. Pouze dva respondenti se zaměřují na trénink mužů. Konkrétně se jedná o bývalého reprezentačního trenéra Československa a současného reprezentačního trenéra ČR.

Všichni respondenti jsou trenéry boxerských klubů z různých částí České republiky. Žádnému z respondentů nebyla přislíbena finanční ani jiná odměna za účast na výzkumu.

V tabulce č. 2 můžeme vidět charakteristiku jednotlivých respondentů.

Tabulka 2. Charakteristika respondentů

TRENÉR	VĚK	DÉLKA TRENÉRSKÉ PRAXE	TRENÉRSKÁ TŘÍDA	KATEGORIE TRÉNOVANÝCH JEDINCŮ	AKTIVNÍ BOXER	POČET ROKŮ AKTIVNÍHO BOXERA
F	78	36	2	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	21
G	81	41	1	muži	ano	15
K	66	39	1	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	10
L	57	32	1	muži	ano	7
T	56	14	2	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	14
X	39	21	2	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ne	0
I	47	10	3	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	16
D	47	12	1	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	20
N	41	13	2	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	15
A	38	18	2	školní mládež, kadeti, junioři, muži, ženy	ano	10
PRŮMĚR	55	23,6	1,7			12,8

3.2 Výzkumná metoda

Pro výzkumné šetření jsem si vybral metodu polostrukturovaného rozhovoru jinak řečeno částečně řízeného rozhovoru.

Podle Hendla (2005) patří řízený rozhovor mezi metody kvalitativního sociologického výzkumu, který je založen na tom, že máme předem připravený okruh otázek. Jedná se o rozhovor dvou osob, kdy tazatel má předem připravenou kostru otázek, které chce s respondentem probrat. Otázky jsou logicky uspořádány a také formulovány. Rozhovor může probíhat tak, že tazatel si stanoví několik otázek s přesně daným postupem a zbývající otázky jsou volnějšiho charakteru nebo nemusí dodržovat chronologii stanovených otázek, může je v průběhu rozhovoru i upravovat, ale musí je probrat všechny.

Při rozhovoru je „důležitý obsah otázek, jejich forma a pořadí“ Hendl (1999, 55).

„Polostrukturovaný rozhovor kombinuje výhody a minimalizuje nevýhody obou krajních forem rozhovorů, tj. nestrukturovaného a strukturovaného“ Reichl (2009).

Návrh otázek

Základní otázky rozhovoru byly strukturovány s ohledem na vymezený cíl bakalářské práce. Konkrétní seznam otázek polostrukturovaného rozhovoru je uveden v příloze č. 2.

Otázky byly sestaveny na základě teoretických poznatků věnovaných faktorům, které ovlivňují osobnost sportovce, jeho sportovní výkon a mají vliv na sportovní talent. Perič (2006) tvrdí, že talent je něco vrozeného a v čase se nemění a psychologické vlastnosti na talent nemají vliv. Jiní autoři (Vičar, 2018) zohledňují v souvislosti s talentem vývoj a psychologické hledisko.

Realizace rozhovorů

Rozhovory s respondenty se uskutečnily v průběhu měsíce června až října 2020. Výzkum probíhal v místě působení jednotlivých respondentů, většinou v kanceláři klubu, ve kterém působí a v čase, který nenarušoval jejich trenérskou činnost. Na samotném začátku převzal každý respondent k podpisu informovaný souhlas. Součástí rozhovoru byly i dotazy týkající věku respondenta, délky jeho trenérské praxe, licence, okruhu trénovaných jedinců a také to, jestli v minulosti aktivně boxovali. Cílem těchto otázek bylo získání informací o respondentovi a navázání kontaktu a důvěry respondenta. Následovalo osm otázek týkajících se problematika bakalářské práce.

Respondenti na otázky odpovídali ústně s možností doptávat se a měli na ně libovolné množství času. V průměru trval jeden rozhovor 55 minut.

Průběh celého rozhovoru byl se souhlasem respondentů zvukově zaznamenáván na diktafon tak, abych se mohl plně soustředit na dotazovaného a jeho odpovědi, popřípadě se k zaznamenanému materiálu vrátit. Po absolvování rozhovoru následoval jeho přepis do písemné podoby. Při přepisu jsem podle Hendla (2005) použil metodu doslovné transkripce rozhovorů, aby byl přepis co nejvíce přesný.

Rozhovor jsem ukončil otázkou, která dávala respondentovi prostor se zeptat na jakoukoliv otázku k probíranému tématu.

4 VÝSLEDKY

4.1 Rozbor rozhovorů s trenéry boxu

Při rozboru rozhovorů s respondenty jsem postupoval podle kladených otázek a získaných odpovědí. V případě, že se odpovědi a názory respondentů na daný problém rozcházel, poukazují na více směrů daného problému.

Přepis jednotlivých rozhovorů obsahuje příloha č. 3 až 12.

Otázka č.1

Na otázku, co pro vás znamená, když se řekne sportovní talent, odpovídali respondenti podobně. Všichni trenéři věřili, že talent je něco, co umožňuje sportovci vyniknout a nutí trenéra přemýšlet, jestli má sportovec něco zvláštního, čím oproti ostatním vyniká. Takto chápe sportovní talent řada autorů zabývajících se sportovním talentem (Brown, 2001; Dočkal, 1983, 2005; Focan et al., 2009; Gagné, 2004 a řada dalších). Trenéři popsali talentovaného sportovce jako osobnost, která má potenciál a přirozené schopnosti, ale také ochotu a vůli být trénován. Příkladem mohou být slova trenéra G, který vnímá sportovní talent jako „člověka, který vyniká nad ostatními v daném sportu svými výsledky, ochotou pracovat, pílí a dřinou“. Respondenti se shodli na tom, že sportovní talent je někdo, kdo vyniká nad ostatními svými sportovními výkony, je pracovitý, má vnitřní disciplínu, chce na svém talentu dále pracovat a rozvíjet se. Přiklání se i k tomu, že je částečně dán geneticky - „Sportovní talent jsou geneticky dané schopnosti“ (trenér L). Podobně nahlíží na sportovní talent Roberts et al. (2021).

Čtyři z dotazovaných trenérů (K, L, X a A) uváděli, že se jedná o vrozené vlohy a předpoklady v kombinaci s vůlí a ochotou se dále rozvíjet a dosahovat vysokých životních cílů.

Jeden respondent vidí talent také v kompilaci fyzických předpokladů boxera, které je možné v danou chvíli změřit.

Jeden z dotazovaných respondentů dokonce uvádí, že slovo talent je v boxu překonané, jelikož výsledky boxerů ovlivňuje jeho vůle a trpělivost se pomalými krůčky dostat na prestižní turnaje a podat výjimečný výkon.

Otázka č. 2

Tato otázka byla zaměřena na specifikaci sportovního talentu v boxu. Trenéři pojem identifikace talentu přirovnávali k předpovědi, schopnosti posoudit pravděpodobnost budoucího úspěchu boxera. Jeden z dotazovaných trenérů uvedl, že je pro něj důležité „vybrat si správného boxera pro jeho rozvoj ve správný čas“.

Většina z dotazovaných respondentů se shoduje na tom, že rozpoznat talent u boxera není jednorázový čin, ale jedná se o delší proces jeho poznávání v průběhu tréninku. Důležitá je také komunikace. Shodují se na tom, že kvalita boxera se projevuje velmi individuálně. U některých boxerů se jejich talent projeví hned po pár zápasech, u jiných je zapotřebí delší časové období, aby zjistili, jestli má šanci ve vrcholovém sportu. Dalo by se podle nich polemizovat o tom, jestli jeden nebo 2 zápasy stačí k rozpoznání talentu. Za velmi důležité pro rozvoj boxerských dovedností a podávání výjimečných výkonů považují respondenti cílený a kvalitní nácvik všech dovedností – techniky, taktiky, kondičních schopností i psychiky, což dokazují i slova trenéra K: „Boxerským dovednostem se boxer učí postupně, malými krůčky. Pracuje na své kondičce, učí se techniku a taktiku boje“. Toto zjištění potvrzují autoři Ericsson & Charness (1994). Boxer může být, zejména při prvních skutečných zápasech, svázán trémou, nervozitou, jeho výkon může negativně ovlivňovat zdravotní stav apod.

Část trenérů spojuje rozpoznání talentu s disciplínou boxera, jeho přístupem k tréninku apod. Podle toho, jaký má zájem o trénink, jaký je jeho osobní přístup a nadání plnit jeho technické a výcvikové úkoly.

Jeden z respondentů rozpoznává talent pouhým pohledem na boxera (trenér G). Talentovaný boxer je podle něj atletického typu s velmi výraznými pohybovými schopnostmi, jelikož s takovým typem boxera se pracuje velmi dobře. Podle trenéra G „jedině štíhlý, svalnatý boxer s dlouhými pažemi by měl umět zvládnout boj na dištanc a nikoho si nepustit k tělu a odvádět tak výjimečné výkony“. A pokud se k tomu přidá rozumová stránka, zvládnutí taktiky boje, má vyhráno.

Dva ze současných reprezentačních trenérů provádí rozpoznávání talentu pomocí kontrolních testů, které se svými svěřenci realizují na každém soustředění a podle toho vidí, jestli se boxer zlepšuje a posouvá dopředu, nebo jestli stagnuje a dosáhl již svého maxima.

Otázka č. 3

Touto otázkou jsem ověřoval, zda trenéři při identifikaci talentovaných boxerů používají speciální výkonnostní testy. Z absolvovaných rozhovorů vyplývá, že polovina trenérů pro identifikaci talentovaných boxerů nepoužívá žádné speciální testy výkonnosti. Jejich primární metodou pro rozhodování a identifikaci talentu byl jejich vlastní instinkt. Zejména trenéři s dlouholetou trenérskou praxí (trenéři G, F, L) spoléhají při identifikaci talentu na své dlouholeté zkušenosti. Trenér G říká: „Spoléhám na svůj vlastní instinkt, který mě ještě nikdy nezklamal. Léta trenérské praxe dělají své“. K podobným závěrům došli i Roberts et al. (2021).

Dva respondenti používají vlastní testové baterie. Testování provádí nepravidelně, spíše ojediněle, výsledky testů si u jednotlivých boxerů nezapisují, neporovnávají je s předchozími hodnotami. Boxeři si tak mohou pouze sami sledovat, jestli udělali posun za nějaké časové období nebo ne. Záleží také na tom, jestli si své výsledky pamatují.

Zbývající tři trenéři, shodou okolností se jedná o reprezentační trenéry, sledují výkonnost svých svěřenců pomocí speciálních testových baterií. Testování výkonnosti boxerů provádí na svých soustředěních, výsledky si zapisují a porovnávají s hodnotami předchozího měření.

Reprezentační trenéři využívají i spiroergometrii, běžecký zátěžový test, In-body a dokonce dochází i do Centra sportu Ministerstva vnitra v Praze na Olympu, kde jsou testováni externími specializovanými pracovníky. Jak jsem již uváděl u předchozí otázky, výkonnostní testy provádějí u svěřenců pravidelně a sledují posun boxera, ať už nahoru nebo dolů.

Trenér G říká: „Pro to, abych zjistil, jakou má boxer kondici, mi stačí zajít na atletický stadion a provést jednoduché měření. Nepotřebuji k tomu žádné testové baterie. Ty by mé zjištění možná jen podpořily. Jedná se o běh na 400 metrů, který boxer realizuje 5 x za sebou s dvou minutovými přestávkami. Boxer musí každých 400 metrů běžet naplno, vydat ze sebe úplně vše. Pokud mu naměřím přibližně stejné časy ve všech 5 kolech, je připravený se postavit do ringu. Tento test bych přirovnal náročnosti boje v ringu na 3 kola“.

Otázka č. 4

Čtvrtá otázka byla zaměřena přímo na druh používané testové baterie motorických schopností boxerů a ukázala, že mezi trenéry převládají pro zjišťování fyzické zdatnosti jejich svěřenců klasické testy zdatnosti. Upřednostňují vytrvalostní běh, skoky přes švihadlo, dřepy, kliky, výskoky, shyby apod.

Testové baterie preferují spíše 3 reprezentační trenéři, kteří provádí testování kondice boxerů na svých soustředěních, aby zjistili, zda ve vybraném časovém období došlo ke zlepšení motorické výkonnosti boxerů. „Pomocí testových baterií odhalujeme silné a slabé stránky výkonnosti boxera a upravuje jejich individuální tréninkový plán.“ tvrdí trenéři L a K. Součástí testovací baterie je Cooperův test, sprint na 100 m, člunkový běh 4*100 m, shyby do maxima, kliky za 1 minutu, silový test sed - leh za 2 minuty, rotace trupu za 30 sekund, skok do dálky z místa, hod medicinbalem tzv. aut apod.

„Každý boxer musí pravidelně jednou za rok podstoupit zátěžové testy (spiroergometrii – maximální spotřebu kyslíku a běžecký zátěžový test), které jsou prováděny na specializovaných zařízeních sportovního lékařství. Bez těchto testů nesmí boxer vůbec nastoupit do ringu“ říká

trenér A. Zátěžovými testy se zjišťuje, zda má sportovec funkční předpoklady provozovat daný sport (Perič a Suchý, 2010).

Otázka č. 5

Trenéři se shodují na tom, že psychologické faktory při identifikaci talentů sehrávají významnou roli. Může se stát, že boxer vyniká na výkonnostních testech, ovládá techniku boje i taktiku, ale v ringu pod vlivem psychických faktorů, mezi které patří strach ze soupeře, strach z úderu, ze zranění, z prohry, nervozita před diváky, emoce apod. neumí realizovat své schopnosti. Podle trenéra L.: „Nic není horšího v ringu, než když má boxer, jak se říká svázané ruce, ztuhne, neumí se pohybovat po ringu, neumí dát úder, nedokáže nic vymyslet. Jeho schopnosti získané tréninkem jsou najednou poloviční“. Tvrdí, že i nezodpovědný trénink může ovlivnit psychiku boxera natolik, že v zápase nepodá ani průměrný výkon. Podle Vičara (2016) jsou psychické vlastnosti předpokladem pro úspěch v jakémkoliv sportu, jelikož podmiňují boxerův sportovní výkon a jeho růst.

Za velmi důležité považují respondenti i sparingové tréninky, kterými se u svých svěřenců snaží potlačit strach z bolesti a zvýšit boxerům sebevědomí. Důležité je podle nich také naučit se před zápasem ovládat a kontrolovat své emoce. Podle názoru respondentů má lepší výsledky v zápase vyrovnaný a silný boxer. „V poslední době se setkávám i s tím, že kluci mají trému i před diváky, obzvláště, když se na něj přijdou podívat kamarádi nebo rodina“ uvádí respondent A.

Velmi důležitým faktorem je i sociální a rodinné prostředí. Všichni se jednotně shodli na tom, že boxeři ze sociálně slabých rodin mají mnohem blíž k rychlejšímu růstu. „Jelikož jsou na pokraji společnosti, snaží se pro sebe něco udělat, aby se dostali do povědomí společnosti“ tvrdí respondent T. Rychleji se adaptují na jakékoliv stresy, neřeší školu, tudíž mají více příležitostí k tréninku. Tímto se liší od ostatních sportů, kde silné sociální zázemí bývá výhodou.

Otázka č. 6

V případě zjišťování pohybových schopností talentovaných boxerů se trenéři jednoznačně přiklání k tomu, že ideální by bylo, kdyby boxer disponoval všemi pohybovými schopnostmi. Talentovaný boxer by podle respondentů měl mít silně vyvinutou rychlost reakce, schopnost předvídat záměr soupeře.

Téměř všichni respondenti se shodují na tom, že boxer musí být výbušný, rychlý, silný, obratný a měl by mít dobré koordinační schopnosti.

„Práce nohou, pohyb tělem a myslet krok dopředu. To je to, čím by měl disponovat talentovaný boxer“ uvádí respondent T.

Otázka č. 7

V odpovědích na otázku č. 7 se respondenti jednoznačně shodují v tom, že zkušenosti z předchozích zápasů jsou pro boxera nepostradatelným faktorem při cestě k vrcholovému boxu. Předchozí zápasy dokážou rychle posunout boxera hodně nahoru. Část trenérů zdůrazňuje důležitost opakovaných zápasů se stejným boxerem a je jedno, jestli jsou to zápasy vyhrané nebo prohrané. Jak uvádí respondent F: „Přes prohrané zápasy roste úroveň talentovaného boxera“. Dalo by se říct, že všechny absolvované zápasy posouvají boxery k lepším výkonům. „Každá zkušenost z ringu je důležitá“ říká respondent D.

Otázka č. 8

Na tuto otázku zaměřenou na zjištění kritérií a faktorů, které jednoznačně ovlivňují budoucí výkon boxera odpovídali respondenti následovně.

„Jsou to somatické předpoklady, stav v rodinných poměrech, pohybová nadání, vytrvalost, dynamická výbušnost spojená s vůlí“ říká respondent F. Podobně se dívá na kritéria ovlivňující výkon boxera i další trenéři. Trenér K říká: „Jsou to zejména silové schopnosti, rychlost reakce, vytrvalost, obratnost a nesmíme zapomínat na psychickou odolnost boxera, která podmiňuje jeho úspěch v ringu“. Respondent A definuje tato kritéria: „Síla, rychlost, umět se pohybovat v ringu, přesunout se včas na správné místo, změnit směr pohybu, hbitost, předvídavost“.

Pokud bychom to shrnuli, tak mezi kritéria, podle kterých respondenti rozpoznávají talentované boxery zařazují: výbušnou sílu rukou, rychlost reakce, koordinační schopnosti těla, vytrvalost, motivaci, odvahu, kreativitu, psychickou odolnost, somatické předpoklady, perfektně zvládnutou techniku, kondici, přístup k tréninku

5 DISKUSE

Problematiku sportovního talentu řeší v literatuře celá řada autorů (Brown, 2001; Dočkal, 1983, 2005; Focan et al., 2009; Gagné, 2004; Perič, 2006, Roberts et al., 2021, Vičar, 2018 a další). V souvislosti s talentem se proto nabízí otázka: Jak trenéři identifikují sportovce s největším potenciálem pro budoucí úspěch?

Talent se obecně považuje za přirozenou, výjimečnou schopnost, která díky vývoji vede k pozoruhodným výsledkům. Výstupy dotazníkového šetření ukazují, že sportovní talent je přirozenou součástí boxu a trenéři jsou právem považováni za nedílnou součást procesu identifikace talentů ve sportu. Sportovní talent je chápán jako osobnost, která nad ostatními vyniká svými sportovními výkony, je pracovitá, má vnitřní disciplínu, chce na svém talentu dále pracovat a rozvíjet se. Toto zjištění potvrzuje Focan et al. (2018).

Výzkumem bylo zjištěno, že trenéři boxu provádí identifikaci talentovaných boxerů, ale ve většině případů spoléhají na svůj vlastní instinkt, který je ovlivněn jejich zkušenostními znalostmi a času stráveného se sportovcem. Ne všichni trenéři ovšem dokážou svou intuicí přesně předpovědět schopnosti boxera a už vůbec ne predikovat jeho mimořádnou výkonnost do budoucna (Roberts et al., 2020).

Výkon boxera lze hodnotit pomocí speciálních motorických testů (Perič a Suchý, 2010). Jen malá část respondentů provádí identifikaci potenciálních talentů v boxu prostřednictvím testových baterií. Osobně si myslím, že by bylo nanejvýš vhodné doplnit vlastní intuici testováním boxerů, které by sloužilo pro srovnávání motorických dovedností daného boxera v čase. Testy by také sloužily k porovnávání boxerů navzájem mezi sebou, což by mohlo zvýšit jejich soutěživost. Pro testování bych využil testovací baterie respondentů – reprezentačních trenérů, kteří s nimi mají bohaté zkušenosti. Do testovací baterie zařadily Cooperův test, sprint na 100 m, člunkový běh 4x100 m, shyby do maxima, kliky za 1 minutu, sed-leh za 2 minuty, rotace trupu za 30 sekund, skok do dálky z místa, hod medicinbalem, předklon na lavici co nejnižší. Podle mě se mohou trenéři boxu touto baterií řídit, i když nebyla oficiálně ověřena a potvrzena žádnou studií. Také bych doporučoval tuto diagnostiku výkonnostních předpokladů boxerů pomocí testovací baterie provádět pravidelně u všech boxerů napříč republikou.

V porovnání s jinými sporty, které česká mládež v současné době preferuje (fotbal, hokej, tenis) neprovádí boxerská asociace žádné výběry ani náboru pohybově nadaných dětí do svých řad. Vzhledem k tomu, že se proces identifikace mladých talentů v oblasti boxu stal v posledních letech prioritním tématem, je podle mého názoru včasný nábor mladých boxerů důležitou podmínkou při zvažování dlouhodobého vývoje boxera. Nábor je podle mého jednou z cest, jak posílit řady boxerů, ze kterých by se lépe vybírali talentovaní, kteří by mohli

v dospělosti dosahovat vysoké výkonnosti. Z většího počtu se vždy lépe vybírá. Myšlenky na identifikaci talentu v mladém věku jsou založeny na tom, že existují včasné, pozorovatelné stopy pro talent, který můžeme identifikovat prostým okem, a že takové předčasné indikátory mohou předpovědět úspěch v budoucnu (Focan et al., 2018).

Doporučoval bych zvážit možnost provádět identifikaci talentovaných boxerů již v mladším věku, jak to dělají jiná sportovní odvětví. Jako příklad mohu uvést identifikaci tenisových talentů. Při identifikaci a výběru talentů do prestižních tréninkových klubů se posuzuje zejména herní výkon tenistů. Úroveň motorických výkonnostních předpokladů je hodnocena kolem 10 roku a na základě výsledků jsou talentovaní tenisté za účelem jejich rozvoje zařazováni do Tréninkových center mládeže (Vičar, 2018)

Dalším zjištěním tohoto výzkumu je, že trenéři boxu považují kondiční schopnosti za nejdůležitější a zásadní faktor v identifikačním procesu talentů. Technické dovednosti (přesnost, rychlost, dosažení cíle) jsou druhým v pořadí významu předpovědi talentů v boxu. Jako kritérium pro identifikaci boxerů zmiňují také somatické předpoklady a jejich fyzické schopnosti s důrazem na rychlost, sílu a koordinaci, psychické schopnosti, které jsou reprezentovány inteligencí během zápasu, postoje k tréninku a účast v soutěžích, vnitřní motivaci, odvalu a vytrvalost (Gabriel, 2016).

Výzkumem bylo zjištěno, že box, jako jeden z bojových sportů, vyžaduje i perfektní psychologickou přípravu boxera, aby zvládl zápas a podal mimořádný výkon. Každý trenér by se měl na svého svěřence dívat jako na osobnost. Měl by hrát roli psychologa, pedagoga, a tak trochu zastupovat i jeho rodinu. Proto jsou psychologické vlastnosti boxerů považovány za jeden z velmi důležitých faktorů pro identifikaci talentovaných boxerů. Jsem toho názoru, že psychologické faktory a psychické stavy boxerů mohou ovlivňovat jeho výkon a osvojené dovednosti a techniky, a to jak pozitivně, tak i negativně. Z vlastní zkušenosti vím, že pouze silný a vyrovnaný boxer podá v zápase lepší výkon. Boxer může mít perfektní kondici, zvládat techniku, ale pokud nebude dobře připraven po psychické stránce, nebude mít natolik dobré výsledky, aby se dostal mezi ty nejlepší (Roberts, 2021).

Na základě zjištěných skutečností mohu tvrdit, že mezi boxery můžeme najít talent, pokud propojíme jeho somatické předpoklady s kondičními schopnostmi a technikou a přihlédneme k psychologickým faktorům, které jsou nutnou podmínkou k dosažení špičkové výkonnosti.

Tato bakalářská práce se zabývala osobními názory trenérů na problematiku identifikace talentů v boxu, zda pro identifikaci používají nějaké nástroje, popřípadě jaké a také zjišťovala, které faktory trenéři boxu považují za rozhodující pro predikci talentu. Vzhledem k tomu, že se výzkumu zúčastnilo pouze deset respondentů, nelze ze zjištěných skutečností vyvozovat obecně

platné závěry. Abychom mohli vztahovat výsledky na všechny trenéry boxu v ČR, musel by být vzorek respondentů větší, reprezentativnější a zastoupený i ženskou populací.

6. ZÁVĚR

Hlavním tématem mé bakalářské práce byla identifikace talentů v boxu v ČR s cílem zjistit, zda trenéři boxu provádějí identifikaci talentů, pomocí jakých nástrojů a které faktory považují za rozhodující pro predikci talentovaných boxerů.

V rámci výzkumu byly definovány faktory, které trenéři považují za rozhodující pro identifikaci talentovaných boxerů. Na první místě jsou to kondiční schopnosti a technika, dále pak somatické předpoklady a jejich fyzické schopnosti s důrazem na rychlost, sílu a koordinaci, psychické schopnosti, které jsou reprezentovány inteligencí během zápasu, postojem k tréninku a účasti v soutěžích, vnitřní motivací, odvahou a vytrvalostí.

Výsledná zjištění a doporučení by mohla být přínosná pro oddílové kluby boxerů, kteří identifikaci talentů nevěnují příliš pozornosti, nebo se touto problematikou vůbec nezajímají.

Na závěr je potřeba zdůraznit, že se výzkumu zúčastnil malý počet respondentů, a proto nemůžeme ze zjištěných skutečností vyvozovat obecně platné závěry a lze je použít pouze pro účely této práce.

Dle mého názoru jsem naplnil cíl bakalářské práce, splnil její dílčí úkoly a zodpověděl výzkumné otázky.

Bakalářská práce se zabývá identifikací talentů v boxu v České republice. Definuje a charakterizuje pojem talent ve sportovním prostředí a jeho rozpoznání v podmínkách boxu. Cílem práce je zjistit, jakým způsobem identifikují trenéři boxu talent a jaká kritéria a faktory považují za rozhodující pro jeho predikci.

V teoretické části práce jsem na základě dostupných literárních zdrojů vytvořil komplexní teoretické podklady zabývající se sportem, boxem, sportovním tréninkem a jeho složkami, sportovním talentem a jeho identifikací. V této části můžeme najít definici talentu i faktory, které mohou sportovní talent, respektive sportovní výkon ovlivňovat.

Pro praktickou část jsem si nejdříve vytyčil cíl práce, stanovil výzkumné otázky a definoval dílčí cíle. Následovala příprava polostrukturovaného rozhovoru pro vybrané trenéry amatérského boxu, který jsem s nimi následně realizoval. Podařilo se mi vytvořit výzkumný soubor 10 respondentů, z nichž jeden je bývalý reprezentační trenér Československa. Z výzkumného vzorku jej považuji za nezkušenějšího, jelikož jeho dva svěřenci uspěli i na Olympiádě. Jeden získal druhé a jeden třetí místo. Dva respondenti jsou současnými reprezentačními trenéry juniorů a mužů a zbývajících sedm respondentů jsou trenéři boxerských klubů z Čech a Moravy.

Na základě zjištěných skutečností byla v části „Výsledky“ provedena analýza odpovědí jednotlivých respondentů a byly vyřčeny odpovědi na výzkumné otázky. Z poznatků, které jsem uvedl v bakalářské práci je zřejmé, že sportovní talent je považován ze strany trenérů za přirozenou součást boxu, kde nezastupitelnou roli v procesu identifikace talentovaných boxerů hraje právě trenér.

Identifikace talentovaných boxerů je prováděna na základě osobních zkušeností trenéra, ale i pomocí testovací baterie – srovnávacích testů fyzické zdatnosti.

V rámci práce bylo provedeno i doporučení pro kluby, které se identifikací talentů nezabývají, nebo jen okrajově.

8 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the identification of talents in boxing in the Czech Republic. Defines and characterizes the concept of talent in the sports environment and its recognition in boxing conditions. The aim of the thesis is to find out how boxing coaches identify talent and what criteria and factors they consider crucial for its prediction.

In the theoretical part of the work, based on available literary sources, I created a comprehensive theoretical background dealing with sports, boxing, sports training and its components, sports talent and its identification. In this part we can find the definition of talent and the factors that can affect sports talent, or sports performance.

For the practical part, I first set the goal of the work, set research questions and defined sub-goals. This was followed by the preparation of a semi-structured interview for selected amateur boxing coaches, which I subsequently carried out with them. I managed to create a research group of 10 respondents, one of whom is a former national team coach of Czechoslovakia. From the research sample, I consider him to be the most inexperienced, as his two charges also succeeded at the Olympics. One won second and one third. Two respondents are current national and men's national team coaches and the remaining seven respondents are coaches of boxing clubs from Bohemia and Moravia.

Based on the findings, an analysis of the answers of individual respondents was performed in the section "Results" and answers to research questions were said. From the findings I presented in the bachelor's thesis, it is clear that sports talent is considered by coaches to be a natural part of boxing, where the coach plays an irreplaceable role in the process of identifying talented boxers.

Identification of talented boxers is performed on the basis of the personal experience of the coach, but also with the help of a test battery - comparative tests of physical fitness.

As part of the work, recommendations were also made for clubs that do not deal with the identification of talents, or only marginally.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abraham, A., Collins, D. & Martindale, R. (2006). Effective talent development: The perspective of an elite coach in British sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 19 (2), 187-206. Retrieved 26.4.2021 from the World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/233108707_Effective_Talent_Development_The_Elite_Coach_Perspective_in_UK_Sport.
- Benson, R., Connolly, D. (2012). *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Blahutková, M., Pacholík, V. (2006). *Psychologie sportu* [Studijní text]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií v Brně. Retrieved 10.5.2020 from the World Wide Web: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2006/t657/um/Psychologie_sportu_studijni_text.pdf
- Boddy, K. (2008). *Boxing a cultural history* (1st. ed., p. 478). London: Reaktion books.
- Brown, J. (2001). *Sports talent*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Česká boxerská asociace (2010). *Technická a soutěžní pravidla boxu*. Retrieved 10.5.2020 from the World Wide Web: <http://www.czechboxing.cz/data/document/file/technicka-pravidla-aiba.pdf>
- Dočkal, V. (1983). K problémom definovania pojmov nadanie a talent. *Československá psychologie*, 23(2), 120-137.
- Dočkal, V. (2005). *Zaměřeno na talenty aneb Nadání má každý*. Praha: NLN
- Dobrá, L. (1983). *Didaktické zásady sportovního tréninku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, M. (2002) *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (1982), *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ericsson, K. A. & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American psychologist*, 49 (8), 725-747. Retrieved 26.4.2021 from the World Wide Web: https://scholar.google.cz/scholar?q=Ericsson,+Charness:+expert+performance+its+structure+and+acquisition&hl=cs&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
- Fajfer, Z. (1990). *Kondiční trénink hráče fotbalu*. Brno:
- Focan, G., Paraschiv, C., Zamfir, C., M. (2018). The identification of Talent in Soccer – a Brief Review. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala* 10(4), 282-293. Retrieved 2.2.2019 from Web of Science database on the World Wide Web

- https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=2&SID=C1Yof8Zl4XzW7WBwpNL&page=1&doc=1
- Forťíková, J. (2009). *Talent a nadání* [aktualizované vydání]. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT.
- Flemr, L., Valjent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia sportiva*, 2010(4), 75-91. Retrieved 19.7.2020 from the world Wide Web:
https://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_socializace_sportem.pdf
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gabriel, M. (2016). *Box – Základy techniky a tréninku*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High ability studies* Retrieved 2.2.2019 on the World Wide Web:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359813042000314682>
- Generalov, A. V., Turzin, P. S., Lukichev, K. E., Evseev, A. S. (2019). Различные подходы к классификации видов спорта. *Teoria i Praktika Fiziceskoj Kul'tury*, 3 (1), 40-43. Retrieved 4.5.2020 from EBSCO database on the World Wide Web
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=5c623901-3115-45c1-945e-11adc0d982a4%40sdc-v-sessmgr01>
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Hošek, V., Rychtecký, A. (1975). *Motorické učení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hříbková, L. (2009). *Nadání a nadání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Choutka, M. (1978). *Sport a společnost*. Praha: Olympia.
- Choutka, M. Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, Karolinum.
- Christensen, M. K. & Sorensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish footballers. *European Physical Education Review*, 15(1), 115-133. Retrieved 26.4.2021 from the World Wide Web:
https://www.researchgate.net/publication/238431467/Sport_or_school_Dreams_and_dilemmas_for_talented_young_Danish_footballers
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SNP.
- Kodým, M., Brklová, D., Havlíček, I., Krištof, K., Man, F., Mašek, V. Novotný, L., Řehoř, E., & Vondrysová, M. (1978). *Výběr sportovních talentů – Teoretické základy*. Praha: Olympia.

- Kořalník, M. (1978). *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Praha: Olympia.
- Král, P. (1985). *Box* [Učební text pro školení trenérů 3. a 2. třídy]. Praha: Olympia.
- Kubánek, M., Savov, E., Vít, M. (2013). *Teorie a didaktika boxu* [Učební text]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Retrieved 10.5.2020 from the World Wide Web: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-box/informace>
- Lawrence, I. (2008). Talent identification in Soccer: A critical analysis of contemporary psychological research. *Soccer Journal*, 53 (4), 9-14. Retrieved 26.4.2021 from EBSCO SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=48ddc379-a7e0-43b8-9439-628972cbeed9%40pdc-v-sessmgr02>
- Lazbinatová, J. (2001). *Nadané dieta: jeho vývin, vzdelávanie a podporovanie*. Bratislava, IRIS.
- Lehnert, M., Novosad, J. & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M. et al. (2010) *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. a kol. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Macák, I., Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Malý, K., Vít, M. (2013). *Box* [Učební text]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií v Brně. Retrieved 10.5.2020 from the World Wide Web: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/box/uvod>
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Melichna, J. & Univerzita Karlova (1995). *Fyziologie tělesné zátěže II: Speciální část*. Praha: Karolinum.
- Měkota, K., Pospíšková, H., Vlach Z. & Blahuš, P (1983). *Motorické testy v tělesné výchově* (1st. ed.). Brno: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., Novosad J. (2005). *Motorické schopnosti* (1st. ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (1994). *Evropská charta sportu*. Retrieved 19.7.2020 from World Wide Web: <https://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Miňovský, F. (2006). *Box*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing, a.s.

- Perič, T. (2008). *K možnostem identifikace struktury sportovní talentovanosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink* [rozšiřující učební texty]. Přerov, Střední pedagogická škola.
- Reguli, Z., Ďurech, M., & Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty* [Distanční studijní text]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií v Brně. Retrieved 10.5.2020 from the World Wide Web <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/upoly.pdf>
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing.
- Roberts, A. H., Greenwood, D., Stanley, M. Humberstone, C. Iredale, F. & Raynor, A. (2021). *Understanding the instinct of professional coaches in identifying talent*. Retrieved 26.4.2021 from EBSCO SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=ea547af8-3181-46d3-80fc-b2ef1904c992%40sdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=148425636&db=s3h>
- Rychtecký, A., Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Sandelowski, M. (2000). Combining Qualitative and Quantitative Sampling, Data Collection, and Analysis Techniques in Mixed-Method Studies. *Research in Nursing & Health*, 23 (3), 246-255. Retrieved 26.4. 2021 from the World Wide Web: https://scholar.google.cz/scholar?q=Combining+Qualitative+and+Quantitative+Sampling&hl=cs&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2004). *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Shepherd, J. (2006). *The Compete to Sports Training*. Londýn: A&C Black.
- Schmidt, R., Wrisberg, C. (2008). *motor learning and Performance*. Leed: Human Kinetics.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti* (2nd ed.). Brno: Barrister & Principal.
- Sobolová, V., & Zelenka, V. (1973). *Fyziologie tělesných cvičení a sportu*. Praha: Olympia.

- Šafář, M., Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vaněk, M., Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Veteška, J. (2010). *Kompetence ve vzdělávání dospělých: pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Vičar, M., Protič, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent – psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vičar, M. (2018). *Sportovní talent – komplexní přístup*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Votík, J., Bursová, M. (1994). *Přehled metod stimulace motorických schopností* (2nd ed.). Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zháněl, J., Černošek, M., Martinovský, L. & Agricola, A. (2010). Identifikace sportovních talentů v tenise – od talentu ke světové úrovni. Praha: Karolinum. Retrieved 26.4.2021 from the World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/299392863_Identifikace_sportovnich_talentu_v_tenise_-_od_talentu_ke_svetove_urovni

Internetové zdroje:

- Bílá kniha o sportu*. (2007). Dokument Komise evropského společenství projednaný v Bruselu 1.7.2007. Retrieved 10. 11. 2018 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
- Box a jeho historie*. Retrieved 10. 11. 2019 from the World Wide Web: <https://xfit.cz/box-a-jeho-historie/>
- Charakteristika boxu*. Retrieved 10. 11. 2018 from the World Wide Web: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/box/charakteristika>

10 PŘÍLOHY

- Příloha č. 1 Informovaný souhlas
- Příloha č. 2 Seznam otázek polostrukturovaného rozhovoru
- Příloha č. 3 Přepis rozhovoru s trenérem F
- Příloha č. 4 Přepis rozhovoru s trenérem G
- Příloha č. 5 Přepis rozhovoru s trenérem K
- Příloha č. 6 Přepis rozhovoru s trenérem L
- Příloha č. 7 Přepis rozhovoru s trenérem T
- Příloha č. 8 Přepis rozhovoru s trenérem X
- Příloha č. 9 Přepis rozhovoru s trenérem I
- Příloha č. 10 Přepis rozhovoru s trenérem D
- Příloha č. 11 Přepis rozhovoru s trenérem N
- Příloha č. 12 Přepis rozhovoru s trenérem A

**INFORMOVANÝ SOUHLAS K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI NA TÉMA:
IDENTIFIKACE TALENTŮ V BOXU V ČR**

Tímto Vás žádám o souhlas s účastí na výzkumu v rámci bakalářské práce na téma „Identifikace talentů v boxu v ČR“ a dále o souhlas k použití audionahrávky, pořízené v průběhu rozhovoru, pro potřeby mého výzkumu.

Při psaní bakalářské práce je zajištěna anonymita respondentů tím, že při přepisu rozhovoru budou odstraněny všechny identifikující informace respondenta či případně jiných zmiňovaných osob.

Výzkumník se zavazuje k mlčenlivosti ve vztahu k osobním údajům respondenta.

Jako účastník výzkumu máte právo kdykoliv od účasti na výzkumu odstoupit.

Děkuji

Erik Boreček

.....

podpis

Podle zákona č. 101/2002 Sb. uděluji tímto souhlas s účastí na výzkumném projektu a k použití audio nahrávky rozhovoru pro potřeby výzkumu realizovaného v rámci výše uvedené bakalářské práce.

Vdne.....

.....

podpis

SEZNAM OTÁZEK POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Jaký je Váš věk?

Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?

Jakou trenérskou licenci vlastníte?

Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?

Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?
2. Jak rozpoznáte sportovní talent v boxu?
3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?
4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?
5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?
6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?
7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?
8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

V případě, že respondent neprovádí identifikaci talentů:

1. Pokud neidentifikujete talent u boxerů, jak byste to dělal?

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM F

Jaký je Váš věk?	77
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	s přestávkami 35 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	2
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 21 let v Ostravě Vítkovicích, trenér Matějka

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Sportovní talent je někdo, kdo vyniká nad ostatními svými sportovními výkony. Podle mě hraje velkou roli genetika. Buď se talentem člověk narodí, jinak nemůže počítat s nějakými velkými sportovními výkony.

2. Jak rozpoznáte sportovní talent v boxu?

Sportovní talent pro mě znamená kompilaci fyzických předpokladů boxera. Somatické predikce, které je možné v daném časovém okamžiku změřit. Moje odpověď je asi hodně povrchní, ale v určitém okamžiku není trenér schopen říct, jestli ten kluk má talent. Teprve čas, charakter, vůle závodníka a prostředí, ve kterém vyrůstá generuje odpověď na Vaši otázku.

Do oddílu přijímám boxery v kategorii školní mládež, kadeti, junioři a muži a ženy. Z mých dlouholetých zkušeností plyne, že teprve po 3-6 týdnech výcviku, na základě docházkové morálky, osobního přístupu, nadání plnit technické a výcvikové úkoly a ochotu na sobě pracovat jsem schopen říct, jestli z něj nějaký talent bude.

Důležitý je také aspekt sociálního a rodinného prostředí, které má na identifikaci talentu vliv – závodník ze sociálně slabší rodiny má mnohem blíže rychlejšímu růstu než obráceně.

Rozhodujícím kritériem pro předpoklad dalšího úspěšného růstu závodníka je ochota pracovat podle mých metod, zarputilost, vůle a psychická odolnost vůči úderům a námaze, spojená s dobrou komunikací s trenérem.

Rychlost nabytí aerobní kapacity, tepové frekvence a schopnost uplatnit jednoduché taktické zápasové prvky a kombinace.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Žádné speciální testy nepoužíváme. Většinou se řídím instinktem, zkušenostmi, které jsem získal mnohaletou praxí na pozici trenéra.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Vytrvalostní běh, dřepy, kliky, skoky přes švihadlo, plavání, posilování, člunkový běh, hod medicinbalem, odhozy těžkých náčiní, cvičení na aparátech apod.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Psychologické předpoklady závodníka jsou jednou z neobtížnějších pasáží v práci trenéra. V okamžiku, kdy dochází k pozitivním výsledkům v procesu tréninku si rodič usmyslí, že ke zlepšení prospěchu ve škole využije okamžik, kdy mu zakáže to, co jej právě začalo bavit – tedy box. Marně vysvětluji rodičům, že tímto způsobem absenci výukového nadání prospěch ve škole nelze řešit.

Skutečností je, že chlapci z neintelektuálních rodin jsou v tomto sportu nadanější a odolnější vůči fyzickým vlivům a adaptabilnější na jakékoliv stresy.

Boxera ovlivňuje strach ze soupeře, zklamání, z úderu, zranění, ale i z prohry, kterou nemusí ustát. Nezodpovědný trénink může být také jedním z faktorů, které ovlivní boxerův výkon.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Talentovaný boxer by měl mít silně vyvinutou rychlost reakce, schopnost předvídat pohybem záměr soupeře, nastupovat do zápasu s respektem, ale s nezměrnou zarputilostí chuť zvítězit.

Závodník, který po skončení prohraného zápasu „je rád, že to má za sebou“, je v totální ztrátě motivace.

Přes prohrané zápasy roste úroveň talentovaného boxera.

Předpokladem boxera pro jeho budoucí dobré výkony je milovat tento sport, být pokorný a s respektem k soupeři. Neuspokojit se s dosavadními výsledky, neustále žít vlastní životní výzvou.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Jak jsem už říkal, přes prohrané zápasy roste úroveň boxera.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Když to shrnu, tak je to především kondice boxera, somatické předpoklady, perfektně zvládnutá technika, stav v rodinných poměrech, rychlost, síla, pohybová nadání, vytrvalost, dynamická výbušnost spojená s vůlí.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM G

Jaký je Váš věk?	80
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	40 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	1
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	muži
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	Ano, 15 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Talent je člověku dán, ale pokud ho nebude rozvíjet, vytratí se. Je to člověk, který vyniká nad ostatními v daném sportu svými výsledky, ochotou pracovat, pílí a dřinou.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Sportovní talent v boxu je pro mě kluk pohybově nadaný, který to má v hlavně srovnané – tedy i myšlenkově. Oba tyto faktory musí hrát dohromady. Jen pohybové nadání nestačí, musí být k tomu mentální podpora. V boxu je strašně důležitý somatotyp sportovce.

Jestli to můžu říct, tak ty jsi pro mě vzorem sportovce, který je předurčený k boxu.

Malý boxer může být také dobrý, ale musí se orientovat na úplně jiný styl boje, na boj z blízka, žádný boj na dištanc.

Nesmí být bojácný – boxer musí být bojovník – tvrdý k sobě.

U atletického typu sportovce je předpoklad, že zápas zvládne typem osoby a myslivnou (jak já říkám) a nikoho k sobě nepustí. Tento typ boxera je velmi vhodný pro rozvoj komplexu silových schopností, dokáže se prosadit v dynamicko-silových schopnostech. Pokud bych měl říct, jak vypadá talentovaný boxer, tak je to atletický typ sportovce – štíhlý, svalnatý, široká ramena a samozřejmě se také dívám na jeho pohybové schopnosti. Boxer musí být chytrý, vyčuraný, bojovný, rychlý a odvážný. Důležitý je i genetický základ v pohybových schopnostech.

Eriku, ty jsi pro mě famózním typem sportovce předurčeného pro box, s takovými boxery se mnohem lépe pracuje.

Talent boxera nedělá, vychází z jeho mentality, je to myslivna, dobře mu to pálí, učí se rychle technickým dovednostem, je inteligentní a umí při zápasem pracovat i s psychikou. Před startem ho nesmí ovlivňovat tréma, nervozita.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Žádné speciální testy nepoužíváme. Hrajeme košandu, kde člověk musí mít postřeh, musí předvídat, mít rychlost, a to vše se potom přenáší do ringu. Důležité jsou nácviky boje při tzv. spáringy, kdy má boxer před sebou skutečného soupeře.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Běh – to je číslo jedna, je to základ všech sportů. Boxera dělají nohy – veškeré jeho pohyby i tvrdost úderu jde z nohou. Nohy a hlava jsou jednoznačně číslo jedna. Pro to, abych zjistil, jakou má boxer kondici, mi stačí zajít na atletický stadion a provést jednoduché měření. Nepotřebuji k tomu žádné testové baterie, ty by mé zjištění možná jen podpořily. Jedná se o běh na 400 metrů, který boxer realizuje 5 x za sebou s dvou minutovými přestávkami. Boxer musí každých 400 metrů běžet naplno, vydat ze sebe úplně vše. Pokud mu naměřím přibližně stejné časy ve všech 5 kolech, je připravený se postavit do ringu. Tento test bych přirovnal náročnosti boje v ringu na 3 kola. Vždy měříme čas, za který boxer uběhne jednotlivá kola, časy zapisujeme, abychom mohli porovnat jednak časy jednotlivých 5 kol, ale i s následujícím měřením. V oddíle máme jednoho boxera, který takto dokáže uběhnout všechny měřené úseky za stejný čas. S takovouto přípravou by měl boxer zvládnout odboxovat všechna tři kola bez nějaké únavy a vyčerpání.

Pro kontrolu kondice boxerů používáme také kruhové tréninky, jejichž součástí jsou jednak cvičení, která rozvíjí přirozenou pohyblivost – běh, skoky přes švihadlo, dřepy, kliky, výskoky, shyby, ale také speciální cvičení zaměřená na rozvoj boxerských dovedností. Do kruhového tréninku zařazujeme cviky s medicinbalem, činkami, cvičení na aparátech, práci s těžkými palicemi (úderý kladivem do pneumatiky) apod.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

U boxera jsou důležité všechny faktory: taktika, technika, genetika, pohybové schopnosti, ale i psychologické předpoklady. Podpora rodiny, odolnost vůči stresu, motivace. Mezi faktory, které ovlivňují boxera jsou zejména předstartovní stavy – strach ze zápasu samotného, ze soupeře a počet jeho odboxovaných zápasů – jestli se jedná o boxera zkušeného nebo začátečníka, strach ze zranění apod.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Měl by být rychlý, předvídat taktiku soupeře,

Talentovaný boxer by měl mít silně vyvinutou rychlost reakce, schopnost předvídat pohybem záměr soupeře, nastupovat do zápasu s respektem, ale s nezměrnou zarputilostí chuť zvítězit. Závodník, který po skončení prohraného zápasu „je rád, že to má za sebou“, je v totální ztrátě motivace.

Předpokladem boxera pro jeho budoucí dobré výkony je milovat tento sport, být pokorný a s respektem k soupeři. Neuspokojit se s dosavadními výsledky, neustále živit svoji životní výzvu.

Dá se říct, že všemi, a to na vysoké úrovni (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost, koordinací pohybu apod.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Jsou hodně důležité. Boxer musí získat zkušenosti opravdovými zápasy. Čím více jich je, tím lépe.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Hodně spoléhám na svůj instinkt. Čím jsem starší a mám více zkušeností, myslím, že dokážou odhadnout talentovaného boxera.

Myslivna, pohyb, pohybová inteligence a mentalita.

Pokud to shrnu, tak je to technika, kondice, síla, rychlost, umění pohybovat se v ringu, motivace, odvaha, to, jak boxer přistupuje k tréninku i zápasům.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM K

Jaký je Váš věk?	65
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	38 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	1
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 14 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Soubor vloh a předpokladů v kombinaci se schopností, ochotou a vůlí se rozvíjet a díky tomu dosahovat potenciálně vysokých životních cílů. To se vlastně týká jakékoliv lidské činnosti.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Proces rozpoznání talentu není jednorázový čin, ale delší proces, kdy je zapotřebí sportovce sledovat, mluvit s ním a následně trénovat. Boxerským dovednostem se učí postupně, malými krůčky. Pracuje na své kondičce, učí se techniku a taktiku boje. Kvalitní trénink zaměřený na rozvoj konkrétního boxera jej posouvá dál.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Spiroergometrii, zátěžový test běžecký nebo kolo, In-body, popřípadě využíváme Centra sportu Ministerstva vnitra v Praze na Olympu.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Používáme baterie cvičení, která přímo koreluje s potřebami boxerské přípravy (Cooperův test 12 minut, sprint 100 m, člunkový běh 4 x 100 m, shyby do maxima, kliky, sed-leh, odhod medicinbalem - 3 kg). Testování provádíme na každém soustředění boxerů, výsledky v průběhu roku porovnáváme a zjišťujeme, jestli se boxer posouvá dopředu. Snažíme se odhalit jeho silné a slabé stránky. Na základě těchto zjištění upravujeme individuálně i trénink boxerů.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Tyto faktory jednoznačně definovat nelze. Každého boxera ovlivňuje něco jiného. Ať už jsou to předzápasové stavy, odolnost vůči stresu, tréma před zápasem, nervozita, strach ze soupeře, z prohry apod.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Všemi, a to na vysoké úrovni (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost, koordinací pohybu apod.)

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Zkušenosti z předchozích zápasů sehrávají u boxera velkou roli, čím více zápasů, tím má boxer větší zkušenosti a do jisté míry již není tolik ovlivňován předzápasovými stavy.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Jsou to zejména silové schopnosti, rychlost reakce, vytrvalost, obratnost a nesmíme zapomínat na psychickou odolnost boxera, která podmiňuje jeho úspěch v ringu.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM L

Jaký je Váš věk?	56
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	31 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	1
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	muži
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	Ano, 7 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Sportovní talent jsou geneticky dané schopnosti. Pro mě ale genetika moc neznamená. Z vlastní zkušenosti vím, že nadaný boxer někdy nemůže realizovat své nadání, protože není pracovitý.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Těch schopností je hodně. Většinou je člověk nemá všechny. Každý je nadaný na něco jiného. Někdo je výbušný, rychlý a někdo má rychlé ruce, někdo rychlé nohy. Jeden boxer je vytrvalostní a jiný zase sprintér.

Každý boxer má v sobě něco jiného. Teprve během tréninku a během soutěží vidím, jak pracuje a podle toho poznám, jestli z něj něco bude.

U vrcholových sportovců je to jiné, tam se dělají kontrolní testy. Zjišťuje se jeho posun, jestli běží rychleji než ostatní, dělá se Cooperův test nebo shyby a podle těchto testů vidím, jak boxer funguje. Tyto testy se dělají pravidelně a mohu posoudit zlepšení nebo stagnaci.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Cooperův test, sprint na 100 m, člunkový běh 4*100 m, shyby do maxima, kliky za 1 minutu, sed – leh za 2 minuty, rotace trupu za 30 sekund, skok do dálky z místa, hod medicinbalem tzv. aut, ohybnost – předklon na lavici co nejnižší. Všechny výsledky zapisujeme a sledujeme, jak se boxer posouvá.

Několikrát do roka máme soustředění, kde provádíme testování boxerů, sledujeme jejich vývoj a zaměřujeme se i na spáringy boxerů.

Důležitý je i takový ten vnitřní pocit, intuice, který vám říká, že z toho kluka něco bude, pokud bude chtít.

Samozřejmě, že výkon boxera ovlivňuje i disciplína a přístup k tréninku.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Cooperův test 12 minut a byla vyvinuta baterie cvičení přímo korelující s potřebami boxerské přípravy. Používáme zejména kruhové tréninky, kde zařazujeme např. skoky přes švihadlo, shyby, sedy-lehy, cvičení s medicinbalem, cvičení na aparátech, odhozy těžkých náradí, různé přeskoky přes náradí apod. Pomocí testových baterií odhalujeme silné a slabé stránky výkonnosti boxera a upravuje jejich individuální tréninkový plán. Dále běh na 100 metrů, sed – leh / 1 minutu, vrh koulí levá, pravá, skok snožmo.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

To je těžké, jak sangvinik, choleric i flegmatik dokážou vyhrávat zápasy. Jediná věc, která je důležitá, je naladit se na zápas. Nenechat se ovlivnit strachem ze zápasu samotného, strachem ze soupeře a třeba i z prohry. A u každého boxera je to jiné. Rada pro všechny, jak pracovat s psychikou před zápasem neexistuje, je to hodně těžké. To, co platí na jednoho, druhého zabije. V této oblasti přistupujeme k boxerům individuálně. Boxera je možné psychicky podporovat v mezi jednotlivými koly, povzbudit ho. Stačí jej poplácat po ramenou, stisknout, pozitivně může na boxera působit i pouhý pohled do očí.

Psychiku ovlivňuje z velké části i přístup boxera k samotnému tréninku, životospráva

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Měl by být výbušný, rychlý, obratný, musí být klidný, v zápase se ovládat, aby stíhal reflexi – reagovat včas na soupeřovi údery.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Zápasy jsou hodně důležité, dokážou boxera hodně posunout dál a nahoru. Zpočátku jej ovlivňují emoce, ale časem začne chápat, co má v ringu dělat. Po 100-150 zápasech získává boxer sebeovládání, jde do zápasu klidnější, nedovolí, aby ho něco rozhodilo

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Boxer musí být obratný, výbušný, rychlý, silný, genetika je také důležitá. Genetický anti talent jej nikam neposune. Nemělo by se také zapomínat na psychickou odolnost.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM T

Jaký je Váš věk?	55
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	13 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	2
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	Školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	Ano, 17 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Talent je něco výjimečného. Ve sportu je to výsledcích a jeho sportovním výkonu, který je někde jinde než u ostatních.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Je to pohybově nadaný kluk nebo holka, kteří mají chuť něco dokázat a svou pílí a tréninkem se tam mohou dostat. Svěvěřence sleduji při tréninku a po 3 měsících jsem schopen říct, jestli se může někam posunout. Vycházím z dlouholetých zkušeností.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Běhy, posilovna, vytrvalostní běh, kliky, člunkový běh, hod medicinbalem, kde si zvyšují svou kondici, hlavně aktivní trénink a spáringy. Sleduji kluky při tréninku, a tak po 3 měsících jsem schopen odhadnout, jestli z boxera něco bude.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Máme svůj styl jako každý jiný trenér. Běh, kliky, dřepy, shyby – ty jsou hodně důležité a účinné.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Většina boxerů je z chudých rodin a ti jsou nejlepší, protože mají motivaci. Chtějí být známí, chtějí se dostat dál a boxovat i v zahraničí. Jelikož jsou na pokraji společnosti, snaží se pro sebe něco udělat, aby se dostali do povědomí společnosti. Minimum boxerů má vysokou školu. Kluci, kteří nic nemají, jsou nejlepší boxeři.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Práce nohou, pohyb tělem a myslet krok dopředu. To je to, čím by měl disponovat talentovaný boxer. Důležité je zjistit, co kterému boxerovi chybí a v tom se mu věnovat a dostat ho do lepší formy.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Obrovskou. Pokud chce jít dál a posunout se, tak si z chyb, které dělá, vezme ponaučení.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

U dětí je to pohybové nadání, rychlost, vůle.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM X

Jaký je Váš věk?	38
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	20 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	2
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	Školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	Ne

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Jsou to vlohy a předpoklady sportovce k tomu, aby dosahoval vynikajících výsledků. Společně s vůlí rozvíjet svůj talent a dosahovat tak nadprůměrných výsledků.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Boxera vybaveného fyzickou, disciplínou, pevnou vůlí chtít něco dokázat a jít si za svým cílem.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Spiroergometrii, zátěžový test běžecký nebo kolo.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Cooperův test 12 minut a byla vyvinuta baterie cvičení přímo korelující s potřebami boxerské přípravy.

Dále běh na 100 metrů, sed – leh / 1 minutu, vrh koulí levá, pravá, skok snožmo, odhod medicinbalem (3 kg)

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Těch faktorů je hodně. Strach ze zápasu, ze soupeře, z diváků, z bolesti, nezodpovědný přístup k tréninku. Rodina, motivace, škola.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost, koordinací pohybu apod.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Zápasy jsou zcela určitě důležité. Čím více zápasů, tím rychleji boxer roste, má více zkušeností, které jej posouvají dál.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Genetické předpoklady pro sportovní činnost, rychlost, pohybové nadání, technika, kondice.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM I

Jaký je Váš věk?	47
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	9 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	3 - box 2 – sebeobrana AIBA *
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 16 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Slovo talent je podle mě v boxu překonané. Pokud k nám do klubu přišel někdo, kdo měl sportovní nadání, tím mám na mysli, že byl pohyblivě nadaný, většinou to moc daleko nedotáhl. Box je velmi tvrdý sport, kde se opravdu velmi malými krůčky posouváte dopředu, mnohdy je to o překonávání sebe sama.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Je to člověk, který je pohyblivě nadaný, má snahu napodobovat druhého (tím myslím trenéra a nácvik techniky). Vyniká nad ostatními tím, že během krátkého období se v tréninku dokáže posunout dál mnohem dříve než ostatní.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

V našem klubu neprovádíme žádné speciální testy výkonnosti.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Jak už jsem uvedl, nepoužíváme žádné testy. V průběhu tréninku se zaměřujeme zejména na běh a posilování nohou, protože ty dělají ze 60 % úspěch boxera. Důležitá je také orientace v prostoru, Proto je dobré, když k nám přijdou kluci, kteří už třeba nějaký sport dělali, nejlépe víceprostorový, jako je fotbal. Fotbalista nesleduje jen míč, ale i ostatní spoluhráče. A stejné je to i u boxera. Musí mít přehled o prostoru, ve kterém se pohybuje, aby dokázal provádět úhyby před soupeřem.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Důležitým faktorem, který ovlivňuje kluky například před zápasem je umět se vyrovnat s předstartovním stresem, motivace, ale i rodina. Hodně důležité je, s jakými návyky z domova kluci do klubu přichází. To hodně ovlivňuje i samotný trénink.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Určitě by měl mít rychlost rukou, měl by se umět orientovat v prostoru a také taneční vlohy. Jak už jsem říkal, práce nohou je pro boxera hodně důležitá, aby dokázal ustát v ringu 3 kola v plném nasazení.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Obrovskou, neskutečnou. Velmi důležité jsou pro boxera i opakované zápasy se stejným boxerem. Zním osobně jednoho mladého kluka, teď už boxuje za juniory, který když začínal, tak prohrával jeden zápas za druhým. Teprve čtyřicátý druhý byl pro něj vítězný. Měl obrovskou vůli, která ho hnala dopředu.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Mluvíme-li o dětech, pak je na místě úroveň rychlostních schopností, nadstandardní úroveň široké škály základních pohybových dovedností a forem, kvalitní rodinné zázemí, dobře zvládnutá technika, přístup k tréninku.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM D

Jaký je Váš věk?	47
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	12 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	1
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 20 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Sportovní talent pro mě znamená, když se kluk nebo holka díky svým genetickým předpokladům liší od svých vrstevníků v konkrétním sportu. Je jiný, zvládá více než ostatní, s minimální snahou zvládá to, co si ostatní musí tvrdě vydřít.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Kluk, který má vynikající fyzičku, box ho baví, rychle se učí novým pohybům, má disciplínu a vůli chtít se posunout, jít za svým cílem.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Žádné testy nepoužíváme. Nevyhodnocujeme talenty. Prostě se klukům věnujeme a brzy vidíme, jestli se někam posouvají. Instinktivní rozhodnutí jsou výsledkem let zkušeností a času stráveného se sportovcem.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Kondici ověřujeme během, sedy – lehy, hody medicinbalem, překážkové dráhy apod.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Z faktorů, které ovlivňují psychiku boxera je to hlavně stres před zápasem, strach ze zápasu, ze svého protivníka, z diváků. Může jej rozhodit i důležitost zápasu. Každý z kluků se s ním vyrovnává jinak. Tuto problematiku řešíme s boxery individuálně. Někdo chce být před zápasem sám, někdo poslouchá hudbu, jiný potřebuje slyšet povzbudivé slovo trenéra. Někomu stačí jej poplácat o přestávce mezi koly po ramenou. K neméně důležitým faktorům, které jej ovlivňují jsou například jeho osobní problémy, se kterými se potýká.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Určitě síly úderu, musí být rychlý, důležitá je i koordinace pohybu – umět se rychle orientovat v malém prostoru, kterým ring určitě je. Měl by být také vytrvalý.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Jen přes skutečně odboxované zápasy se boxer posouvá dál. Každá zkušenost z ringu je důležitá. Myslím tím, že jsou pro boxera důležité jak vyhrané, tak i prohrané zápasy. Neméně důležité jsou i zápasy se stejnými boxery. I těmi získávají zkušenosti.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Především to jsou somatické předpoklady, pohybové nadání, rychlost, obratnost, dobrá koordinace pohybu, zvládnutí techniky.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM N

Jaký je Váš věk?	41
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	13 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	2
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 15 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Je to něco, čím se liší od ostatních sportovců, co ho posouvá v jeho výkonech dopředu. Na rozdíl od ostatních se rychle učí novým věcem.

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Talentovaný boxer by měl být hlavně vybaven vynikající fyzickou kondicí, měl by být rychlý, měl by mít silný úder. Musí být i obratný, aby se uměl vyhnout soupeřovým ranám a uměl, jak se říká, „tančit v ringu“. Dobrý boxer rány dává a ranám se vyhýbá. Velmi důležitá je i disciplína, vůle chtít něco dokázat sobě i ostatním. Důležité je vybrat si správného boxera pro jeho rozvoj v pravý čas.

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Zejména jsou to zátěžové testy. Nepoužíváme nic výjimečného. V rámci určitého časového období provádíme testování kondice jednotlivých boxerů, výsledky si zaznamenáváme a sledujeme, jak se boxeři zlepšují nebo jestli stagnují. Na základě těchto zjištění potom upravujeme boxerům trénink individuálně.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Cooperův test 12 minut, běh na 100 metrů, sed – leh / 1 minutu, skok snožmo, odhod medicinbalem.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Stres, tréma, diváci, strach z toho, že do přípravy nedal vše, nevěří si, podceňuje svou výkonnost.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost, koordinací pohybu apod. Měl by umět předvídat, co chce soupeř udělat.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Zápasy jsou zcela určitě důležité. Čím více zápasů, tím rychleji boxer roste, má více zkušeností, které jej posouvají dál.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Mluvíme-li o dětech, pak je na místě úroveň rychlostních schopností, nadstandardní úroveň široké škály základních pohybových dovedností a forem, kvalitní rodinné zázemí, motivace, technika.

PŘEPIS ROZHOVORU S TRENÉREM A

Jaký je Váš věk?	38
Jak dlouhou dobu se věnujete trenérské praxi?	18 let
Jakou trenérskou licenci vlastníte?	2
Jaká je věková skupina momentálně trénovaných jedinců?	školní mládež, kadeti. Junioři, muži a ženy
Působil jste také jako aktivní boxer? Jak dlouho?	ano, 10 let

1. Co pro Vás znamená, když se řekne sportovní talent?

Sportovní talent jsou předpoklady sportovce provozovat nějaký sport, vyniknout v něm, dosahovat nadprůměrných výsledků s minimálním snažením. Tyto předpoklady jsou z části dány geneticky

2. Co považujete za sportovní talent v boxu?

Boxerský talent je vybaven zejména fyzickou kondicí, herní taktikou, ovládá perfektně techniku boje. Jsou mu vlastní disciplína a pevná vůle. Box miluje a je mu oddaný. To abych mohl říct, že se jedná o boxerský talent, může trvat delší dobu. Vše se odvíjí od tréninků, jak se boxer projevuje, jak reaguje na zátěž, jestli se ve svých výkonech posouvá apod. Po dvou zápasech nedokážu říct, jestli je to talent

3. Jaké speciální testy výkonnosti používáte pro identifikaci talentovaných boxerů?

Žádné speciální testy nepoužíváme. Většinou spoléháme na vlastní intuici a cit odhadnout (na základě několikaletých zkušeností) jestli boxer je schopen v budoucnu podávat nadprůměrné výsledky i ve vyšších soutěžích.

4. Jaké konkrétní testové baterie používáte pro diagnostiku kondičních indikátorů?

Kondici zjišťujeme velmi jednoduše na kruhovém tréninku. V rámci kruhového tréninku zařazujeme jak všeobecná cvičení, tak i speciální, vyloženě určená pro box. Tady můžeme vidět, kdo z boxerů na sobě pracuje i mimo tréninky, jestli pravidelně chodí na trénink. Kluci poměřují své síly v rámci jednotlivých cvičení. S výsledky ale již dále nepracujeme. Záleží jen na každém boxerovi, jak trénink uchopí a chce něco dokázat.

Každý boxer musí pravidelně jednou za rok podstoupit zátěžové testy (spiroergometrii – maximální spotřebu kyslíku a běžecký zátěžový test), které jsou prováděny na

specializovaných zařízeních sportovního lékařství. Bez těchto testů nesmí boxer vůbec nastoupit do ringu.

5. Můžete definovat konkrétní psychologické faktory, které ovlivňují výkonnost boxerů?

Z faktorů, které podle mě hodně ovlivňuje výkon boxera v ringu je strach ze zápasu a ze soupeře. Před každým losováním soupeřů vidím, jak jsou kluci nervózní a snaží se zjistit o svém soupeři maximum. V poslední době se setkávám i s tím, že kluci mají trému i před diváky, obzvláště, když se na něj přijdou podívat kamarádi nebo rodina. Nechce je zklamat a chce vyhrát.

6. Kterými pohybovými schopnostmi by měl být vybaven talentovaný boxer?

Rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost, koordinací pohybu apod.

7. Jakou úlohu hrají u talentovaných boxerů jejich zkušenosti z předchozích zápasů?

Zápasy jsou zcela určitě důležité. Čím více zápasů, tím rychleji boxer roste, má více zkušeností, které jej posouvají dál.

8. Jaká kritéria jsou pro vás rozhodující pro rozpoznání talentovaných boxerů?

Síla, rychlost, umět se pohybovat v ringu, přesunout se včas na správné místo, změnit směr pohybu, hbitost, předvídavost, technika, kondice.