

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné výchovy**

**VLIV A VÝZNAM TAKTICKÉ PŘÍPRAVY V ULTIMÁTNÍM ZÁPASE**

**Bakalářská práce**

**Autor: David Hůrka**

**Olomouc 2011**

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** David Hůrka

**Název bakalářské práce:** Vliv a význam taktické přípravy v ultimátním zápase

**Pracoviště:** Katedra sportu FTK UP Olomouc

**Vedoucí práce:** Mgr. Jiří Štěpán

**Rok obhajoby:** 2011

**Abstrakt:** Zjistit vliv a důležitost taktické přípravy v rámci jednotlivých složek tréninku v přípravě na ultimátní zápas. Ve skupině 5-10 profesionálních zápasníků MMA, muži ve věku 25-35 let, provedeme formou řízeného rozhovoru sociologické šetření. Výsledkem je zjištění, že v přípravě profesionálního zápasníka hraje taktika důležitou a mnohdy rozhodující roli. Správně zvolenou strategií se dá významně ovlivnit průběh a výsledek zápasu.

**Klíčová slova:** taktická příprava, ultimátní zápas, MMA

**Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.**

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** David Hůrka

**Title of the thesis:** Tactical training in ultimate fighting

**Department:** Department of sport, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc

**Supervisor:** Mgr. Jiří Štěpán

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** To ascertain the outcome and importance of tactical training within the boundaries of individual parts of training for the preparation for an ultimate fight. In the group 5-10 of professional fighters MMA, men of the age of 25-35 years old we carry out a discussion in the form of sociological investigation. The results are gathered and it is assessed that in the preparation of a professional fighter that tactic is the most important factor. The right choice of strategy can notably influence the outcome of the fight.

**Keywords:** tactical training, MMA, ultimate fight

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis

## Poděkování

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za metodické vedení, podnětné rady a připomínky při vypracování mé bakalářské práce.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>9</b>
2.1	ULTIMÁTNÍ ZÁPASY .....	9
2.1.1	<i>Historie ultimátních zápasů</i> .....	9
2.1.1.1	Historie ultimátních zápasů ve světě .....	9
2.1.1.2	Historie ultimátních zápasů v ČR.....	10
2.1.2	<i>Charakteristika ultimátních zápasů</i> .....	11
2.1.2.1	Hmotnostní kategorie .....	11
2.1.2.2	Délka zápasu .....	11
2.1.2.3	Zakázané techniky.....	12
2.1.2.4	Druhy ultimátních zápasů .....	13
2.2	TAKTICKÁ PŘÍPRAVA .....	15
2.2.1	<i>Taktická příprava jako složka sportovního tréninku</i> .....	15
2.2.1.1	Fáze taktického jednání .....	16
2.2.2	<i>Taktická příprava v UZ</i> .....	17
2.3	PSYCHOLOGIE SPORTU .....	17
2.3.1	<i>Teoretické přístupy k vysvětlení agrese</i> .....	18
2.3.1.1	Agrese ve sportu .....	19
2.3.1.2	Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese .....	19
2.3.1.3	Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese .....	20
2.3.1.4	Psychologie sportu v UZ.....	20
2.4	SOCIOLOGICKÉ ŠETŘENÍ - OBECNĚ .....	21
2.4.1	<i>Konkrétní podoby sociologického výzkumu</i> .....	21
2.4.2	<i>Etapy sociologického výzkumu</i> .....	22
<b>3</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>24</b>
3.1	CÍL PRÁCE .....	24
3.2	ÚKOLY:.....	24
3.3	HYPOTÉZY .....	24
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>25</b>
4.1	CHARAKTERISTIKA ZVOLENÉHO SOUBORU .....	25
4.2	SOCIOLOGICKÉ ŠETŘENÍ .....	25
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>26</b>
5.1	VYHODNOCENÍ ROZHOVORU .....	28
<b>6</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>34</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>36</b>
<b>8</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>38</b>
<b>9</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>39</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>40</b>
<b>11</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>41</b>

# 1 Úvod

Sport se stává jedním z fenoménů dnešní doby. Díky výkonům a úspěchům sportovců a týmů na olympijských hrách, světových či kontinentálních šampionátech si mnoho lidí uvědomuje svoji příslušnost a národní cítění. Život se na chvíli zpomalí, zapomeneme na stres a ostatní nepříjemnosti. Můžeme si užít oslavy a prožít spoustu krásných okamžiků s přáteli a blízkými.

Bohužel se však díky moderní, uspěchané a slávy chtivé době dostává také do sportu řada negativních vlivů. Přehnaná agresivita, unfair jednání, používání zakázaných metod, doping, snaha zvítězit za každou cenu a stát se slavným. To jsou prvky, s kterými se stále častěji setkáváme. Rvačky a násilí se prolínají ze života i do sportu a to jak do ochozů, tak na sportovní kolbiště. Zvláště patrné je to pak pro mladistvé. Myslím, že naši dědové by jen velmi dlouho a usilovně vzpomínali, kdy se za jejich doby během zápasu v basketbale nebo hokeji poprali celé týmy. Zajímavé je, že většina konfliktů a zkratů sportovců, se děje v kolektivních sportech, kde to pravidla nedovolují.

V současnosti však zažívají velký úspěch a zájem široké veřejnosti tzv. ultimátní zápasy. Tyto zápasy, ve starověkém Řecku velice oblíbené pro svou brutalitu, začínají přitahovat stále více lidí. Dnes se už ale nejedná o tak krvavé a nebezpečné zápasy, jak již bylo zmíněno a jak by si představoval leckterý neznalí. Právě naopak.

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

Dnešní profesionálové jsou již velice dobře připravováni na své zápasy. Kromě perfektní kondiční a technické přípravy, které jsou základem a samozřejmostí, je také velká pozornost věnována taktické a psychologické přípravě na zápas. Dříve opomíjené složky sportovního

tréninku, jsou dnes již jeho nedílnou, dokonce možná nejdůležitější součástí. Vždyť i sebelépe fyzicky a technicky připravený borec může prohrát díky dobře stanovené strategii. Není tedy divu, že se dnešní trenéři snaží získat co nejvíce informací o soupeři, o jeho silných a slabých stránkách, sledovat jeho předešlé zápasy a stanovit správnou taktiku boje.



## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Ultimátní zápasy

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolil ultimátní zápas, neboť tento druh sportu je v dnešní době velmi oblíbený. Mnoho lidí si však stále nedovede představit, o čem vlastně tyto zápasy jsou, jaká jsou pravidla a druhy.

#### 2.1.1 Historie ultimátních zápasů

Ultimátní zápasy (dále jen „UZ“) je název pro druh bojového sportu, často také označovaného MMA (Mixed Martial Arts).

##### 2.1.1.1 Historie ultimátních zápasů ve světě

Počátky ultimátních zápasů sahají až do 7. stol. př. n. l., kdy Řekové zavedli na svých hrách tzv. pankration. Byla to drsná směs starověkého boxu a zápasu, ve které byly povolené všechny úderové a zápasnické techniky (včetně lámání končetin, vypichování očí a úderů na genitálie), které vedly k poražení soupeře. Zápasy trvaly často několik hodin a nezdědka končily smrtí (Snowden, Shields, 2010).

Další záznam o zápasech se objevili ve starém Římě. Římané v polovině 3. století před n. l. převzali od Etrusků zvyk doprovázet pohřební slavnosti významných mužů zápasy na život a na smrt. Tyto první zápasy se odehrávaly před smrtelnou postelí, na které odpočívalo tělo nebožtíka. Tam proti sobě museli nastoupit váleční zajatci, aby svojí krví usmířili ducha mrtvého a získali přízeň bohů smrti. Z tohoto zvyku si Římané brzy udělali zábavné akce s pestrým programem. V těchto zápasech bojovali zločinci, zajatci, otroci a dobrovolníci, kteří byli cvičeni ve velkých gladiátorských školách. Gladiátorské zápasy pro pobavení publika se tak rozrostly, že při nich zemřely i stovky lidí během jednoho dne (Snowden, Shields, 2010).

Zrod novodobých UZ je možno vystopovat v Brazílii, v první polovině 20. stol., kdy rodina Graciů vytvořila styl brazilské Jiu-jitsu. Tehdy ještě neznámý Helio Gracie hledal možnost porovnat si svoje Jiu-Jitsu s jinými styly bojových umění. Jeho zápasnická zdatnost dosáhla

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

#### **2.1.1.2 Historie ultimátních zápasů v ČR**

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

## 2.1.2 Charakteristika ultimátních zápasů

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

### 2.1.2.1 Hmotnostní kategorie

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

**Názvy hmotnostních kategorií se uvádějí v anglickém jazyce:**

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

### 2.1.2.2 Délka zápasu

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

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

Mezi jednotlivými koly jsou jednodominutové přestávky.

### **2.1.2.3 Zakázané techniky**

V pravidlech ultimátních zápasů jsou stanoveny zakázané techniky, které jsou pečlivě kontrolovány rozhodčími, případné prohřešky jsou okamžitě trestány odečtem bodů či ukončením zápasu. Před zápasem je také možné dohodnout další úpravy boje, které musí odsouhlasit obě strany a dále s nimi musí být seznámen rozhodčí (*Snowden, 2008*).

#### **Všeobecně zakázané techniky:**

1. Hlavičky.
2. Veškeré útoky prsty na oči.
3. Kousání.
4. Strkání prstů do nosu a úst.
5. Veškeré útoky na slabiny.
6. Strkání prstů do jakéhokoliv otvoru nebo otevřené rány či škrábance.
7. Údery na ohryzek jakéhokoliv druhu, včetně úchytů průdušnic.
8. Drápání, škrábání, štipání.
9. Plivání na oponenta.
10. Jakékoliv nesportovní chování, které soupeři způsobí újmy na zdraví.
11. Držení provazů nebo plotu.
12. Používání urážlivého jazyka v ringu nebo ohrazených prostorech.
13. Útok na soupeře během přestávky.
14. Útok na soupeře, který je pod dohledem rozhodčího.
15. Útočit na soupeře poté co gong oznámil konec kola.
16. Ignorovat pokyny rozhodčího.
17. Vyhýbání se kontaktu se soupeřem, úmyslné zahazování chrániče zubů nebo předstírat zranění.

(*Snowden, 2008*)

Ostatní techniky jsou dovolené, což ponechává bojovníkům rozsáhlou paletu technik. Ultimátní zápasy nejsou bojem na život a na smrt, ale sportem, byť tzv. extrémním či adrenalinovým. Cílem není zbit soupeře do krve, ale dostat ho na zem a přinutit ho pomocí vhodné techniky, například páky či škrcení, aby se sám vzdal. Zápas pečlivě sleduje několik osob (ringový rozhodčí, pomocný rozhodčí, lékař a trenér), kteří mohou zápas v případě, že by některému ze závodníků hrozila vážná újma na zdraví, kdykoliv přerušit. Stejně tak závodník může boj kdykoliv vzdát a to buď odklepáním, nebo slovně. Jakékoliv prohřešky proti pravidlům se trestají (např. mínus body či diskvalifikace). Nutno dodat, že na rozdíl od běžných sportů jako jsou fotbal či hokej se s úmyslnými fauly v ultimátních zápasech setkáváme jen velmi zřídka, ba téměř vůbec. Na rozdíl od obecného povědomí mají ultimátní zápasy ve štítě vepsány jasná pravidla a fair-play (Snowden, 2008).

#### **2.1.2.4 Druhy ultimátních zápasů**

##### **Valetudo**

Valetudo patří mezi nejrozšířenější druh UZ. Název pochází z portugalštiny a znamená vše dovoleno, všechno se smí. Jedná se o boj beze zbraní s minimem pravidel. Nutné jsou jen chrániče zubů, suspensor a speciální bojové rukavice. Je povoleno používat všechny úderové techniky, včetně loktů, kolen, všechny kopy na celé tělo, porazy, hody, páky. Bojuje se ve váhových kategoriích, v kleci zvané octagon nebo v ringu. Zápasy jsou různě dlouhé, většinou však 2x10 minut. Rozhodují 3 rozhodčí, přičemž ringového hlas platí za 2. Zápas končí vzdáním soupeře odplácáním či slovně, technickým K.O určeným rozhodčím či doktorem, nebo na body. Mezi tzv. zakázané techniky patří kousání, útoky na oči, údery dlaní na ušní bubínky; strkání prstů do úst a nosu soupeře (tzv. fish hook); trhání uší, úst, a nosu soupeře (Snowden, Shields, 2010).

##### **Ultimate fighting**

Dnes už málo provozované. Neexistovaly žádné hmotnostní kategorie, časové limity nebo kola a žádné povinné ochranné pomůcky. Jedinými pravidly bylo, že bojovníci nesmí útočit na oči, ústa, kousat a boje mohou skončit pouze zastavením ze strany rozhodčího,

knockoutem nebo tzv. submission, která může být dána najevo verbálně nebo „odklepáním“ (tap-outem) na soupeřovo tělo nebo podložku. Zápasy se odehrávaly v osmiúhelníkové kleci, přezdívané oktagon (*Snowden, Shields, 2010*).

### **Shootfighting**

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

### **Sambo**

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

### **Combat Sambo**

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

### **Sportovní Sambo**

Je velmi podobné modernímu Judu (popř. Valetudo či Jiu-jitsu) s mnohem odlišnějšími pravidly a oblečením. Bojovníci jsou oblečeni do krátkých kalhot a kazajky přepásané opaskem. Celý zápas trvá 6 minut.

## **Grappling**

Grappling se zakládá na chytání a ovládnutí oponenta bez využití úderů. Typickými prvky grapplingu jsou různé variace hodů a škrcení. Máme 2 druhy grapplingu: grappling ve stoje (klinč) a grappling na zemi (Judo, Brazílské Jiu-jitsu, MMA). Grappling je metoda, kterou využívají mnohá bojová umění. Není to samostatné bojové umění jako spíše metody a taktika k porážení protivníka za pomoci hodů (Judo, Sambo, Jiu-jitsu), pák (Aikido, Brazílské Jiu-jitsu, Hapkido) a znehybnění (podmínka k vítězství ve wrestlingu a Judo), podmetry a úniky z držení. Grappling ve stoje může mít dvě podoby. Jeho podoba závisí na účelu grapplingu. Může být defenzivní jako v Aikido, kde umožňuje různé bolestivé páky, hody, úniky z držení atd. nebo ofenzivní jako v klinč Thaiboxu, kdy se uplatňuje jako boj z blízka pro využívání, krátkých úderů jako kopem kolenním nebo úder loktem. Ze stoje se často přechází k boji na zemi pomocí hodů nebo podmetů. Na zemi se bojovník snaží postavit nebo získat lepší pozici k znehybnění protivníka. Zde může bojovník v některých soutěžích využívat údery (Vale Tudo, MMA). Grappling nabízí možnost kontrolovat protivníka, aniž by byl zraněn. Díky tomu jsou tyto techniky využívány bezpečnostními složkami (*Snowden, Shields, 2010*).

## **2.2 Taktická příprava**

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

### **2.2.1 Taktická příprava jako složka sportovního tréninku**

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

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

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

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

*(Dovalil, Perič, 2010)*

### **2.2.1.1 Fáze taktického jednání**

- Vnímání a analýza situace – vznik a rozpoznání situace, výsledkem je pochopení formálních znaků situace, ale i jejího obsahu.
- Myšlenkové řešení situace – rozbor situace a její řešení, složitý proces výběru optimálního řešení na základě sportovcových vědomostí a zkušeností, výsledkem je představa o optimálním řešení.
- Pohybové řešení – realizace vybraného řešení prostřednictvím sportovních dovedností, je uzavíráno zpětnou vazbou ve formě konečného výsledku (úspěšný či neúspěšný).

*(Dovalil, Perič, 2010)*



## 2.2.2 Taktická příprava v UZ

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

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

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

## 2.3 Psychologie sportu

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

**Metody zjišťování** – dělí se dle oblasti, na kterou je zjišťování zaměřeno. Patří sem metody zjišťování životního průběhu, jako jsou anamnéza (sportovec uvádí svou minulost formou řízeného rozhovoru nebo na písemně připravené otázky) či pozorování. Další formou jsou dotazníkové metody určené ke zjišťování vlastností osobnosti. Jsou to předem pečlivě připravené otázky. Psychologické testy zase hodnotí výkon posuzované osoby a tím je dána

vyšší míra objektivit y než u předchozích metod. Nejznámější jsou testy inteligence, reaktivity, pozornosti či senzomotorické koordinace. Dají se z nich odvodit informace o aktuálním stavu sportovce.

**Metody působení** – využití psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce, nebo týmu. Patří sem zejména pohovor.

*(Hátlová, Hošek, Slepíčka, 2009)*

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

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

### 2.3.1 Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

- Teorie instinktivistická – chápe instinkty jako vnitřní tendence chovat se určitým způsobem. Zdůrazňuje se tím genetická podmíněnost agresivních projevů. Agresivita má svůj biologický, geneticky daný základ, v průběhu vývoje jedince se ale vyskytují vnější vlivy způsobující variabilitu v projevech agrese.
- Teorie sociálního učení – lidská agrese se učí jako ostatní sociální chování. Děti napodobují agresivní chování dospělých. Teorie sociálního učení vychází z předpokladu, že není nic předem určeného v lidské agresi, nýbrž je vše výsledkem učení.
- Teorie frustrace – agrese – vychází z předpokladu, že frustrace vytváří negativní emoce, které mohou vést až k propuknutí agrese.

*(Hátlová, Hošek, Slepíčka, 2009)*

### **2.3.1.1 Agrese ve sportu**

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

### **2.3.1.2 Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese**

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

### **2.3.1.3 Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese**

- Divácké reakce – vzájemně oboustranné. Sportovci mohou přenést agresivitu do hlediště a nevhodné chování diváků zase může ovlivnit sportovce.
- Agresivita soupeře - agresivně až brutálně hrající mužstvo či sportovec vyvolá rovněž stejnou odezvu soupeře.
- Klimatické a terénní podmínky - zhoršené podmínky brání uplatnění technických dovedností a vedou ke zvýšenému silovému pojetí.
- Časová tíseň - před koncem zápasu či boje se může projevit více agresivity z důvodu výhry či prohry.
- Zdůrazňování významu výsledku - emocionálně vypjatá atmosféra vede k pravděpodobnosti výskytu zvýšené agrese.

*(Hátlová, Hošek, Slepíčka, 2009)*

### **2.3.1.4 Psychologie sportu v UZ**

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

## 2.4 Sociologické šetření - obecně

Sociologický výzkum se snaží popsat, vysvětlit či předpovědět sociální život jedinců, skupin a společností. K tomu je užívána celá řada metod, které můžeme zjednodušeně rozdělit na kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní výzkum se zaměřuje na populaci. Snaží se o reprezentativnost, má vypovídat o tom, jak je nějaký znak zastoupen v populaci, nebo jaký postoj je možné u populace najít. Kvalitativní výzkum se zaměřuje na objekt. Nepopisuje zákonitosti, ale snaží se nacházet vztahy mezi kategoriemi. Nejčastěji užívá hloubkových rozhovorů a analýzy textů (*Havlík, 2005*).

Sociologie úzce souvisí s ostatními společensko-vědními disciplínami (např. s filozofií, psychologií), mají společnou orientaci na člověka a podmínky jeho života. Historií celého společenského dění probíhá v kontextu s ekonomikou, že ekonomický život je podstatnou složkou společenského života. S psychologií, že psychické obtíže mají často sociální souvislost, s antropologií se zabývají kulturou a společenskými institucemi, s politologií zkoumají témata jako je volební chování nebo neformální mocenské struktury, s ekologií, že ekologické problémy se v současném světě stávají zásadními společenskými problémy (*Havlík, 2005*).

### 2.4.1 Konkrétní podoby sociologického výzkumu

- Expertízy - sociolog posuzuje různé dokumenty, plány, projekty apod. a dává k nim své vyjádření ze sociologického hlediska.
- Sekundární analýzy - přehodnocuje studie a materiály o stejném či podobném obsahu se zřetelem k novým záměrům a vyvozuje z přehodnocení a analýzy nové závěry a poznatky.
- Metodiky všeho druhu – zpracovávají se k možnostem zachování stejného pracovního postupu při řešení různých sociálních situací.
- Koncepce - na základě sociologických poznatků zpracovávají varianty směru dalšího rozvoje se stanovením dalších cílů a vytýčení forem dosažení těchto cílů.

- Prognózy - naznačují ze sociologických hledisek možný vývoj některých společenských jevů.
- Případové studie - řeší pomocí sociologických metod a technik konkrétní sociální jev či sociální jevy, ať deskripcí či analýzou.

Sociologický empirický výzkum, umožňuje shromáždit, vyhodnotit a zpracovat potřebná data do podoby, kterou pro ten či onen úkol potřebujeme. Empirický výzkum je tedy jedním z prostředků získání a zpracování informací. Metodologie každého empirického výzkumu musí být založena na následujících předpokladech:

- předpoklad objektivnosti - objektivní přístup nezaujatého tazatele nenechávajícího se ovlivnit subjektivními postoji vlastními či někoho jiného,
- předpoklad složitosti - respektuje skutečnost, že sociální jevy a procesy jsou v podstatě velmi složité, takže je nelze zjednodušovat,
- předpoklad vzájemné podmíněnosti - uvědomující multifaktorová determinovanost celé řady vnitřních, vnějších vlivů ať již přímých či zprostředkovaných,
- předpoklad vnitřní rozpornosti - odhaluje vnitřní stránku jevů a vztahy mezi nimi, které mají vliv na další vývoj (např. rodina).

(*Schneider.M, Koudelka.F, 1993*)

#### **2.4.2 Etapy sociologického výzkumu**

- Přípravná fáze - začíná zadáním či objednávkou konkrétního empirického šetření. Do této etapy spadá studium odborné literatury k dané problematice, studium výzkumných zpráv z realizovaných empirických šetření dané problematiky a

rekognoskace terénu (seznámení se s prostředím). Důležitá je i komunikace se zadavatelem. Tato etapa je v podstatě nejdůležitější a časově nejnáročnější. Její kvalita výrazně ovlivňuje úspěšnost celého šetření. Etapa končí zpravidla zpracováním projektu výzkumu. Chyby, nedostatky v projektu, jež nelze v průběhu výzkumu napravit. U kvantitativně pojatých výzkumů je třeba formulovat hypotézy.

- Terénní šetření - znamená získávání informací (výpovědí) od respondentů pomocí výzkumných technik (dotazník, anketa, rozhovor, pozorování apod.) S terénním šetřením souvisí kontrola a vyřazení neúplných či nepoužitelných zdrojů informací.
- Statistické zpracování - představuje první, druhé případně další třídění odpovědí v relativních četnostech, zpracování kontingenčních tabulek, výpočet koeficientů pro testování hypotéz, stanovení hladiny významnosti apod. V podstatě u reprezentativních šetření jde o aplikaci matematické statistiky při testování hypotézy (nejčastěji  $\chi^2$ , korelační koeficient).
- Interpretace výsledků - představuje výzkumnou zprávu, která začíná charakteristikou zkoumaného vzorku, pokračuje interpretací jednotlivých bloků otázek testujících dané hypotézy a je ukončené stručným shrnutím záměrů a hlavně sociotechnickými návrhy a doporučení, které by měly zlepšit stávající situaci.
- Závěrečná etapa - znamená předání výzkumné zprávy, její prezentace či obhajoba v diskusi a vyúčtování.

(Čihovský, 2006)

## 3 Cíl a úkoly práce

### 3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakou roli hraje v přípravě profesionálního sportovce na ultimátní zápas, dle pravidel MMA, taktická příprava jako jedna ze složek sportovního tréninku.

### 3.2 Úkoly:

1. Načerpat teoretické znalosti z různých zdrojů o dané problematice.
2. Vybrat vhodné respondenty pro výzkum (profesionální zápasníci, věková skupina od 25 do 35let, soubor bude tvořit 8 respondentů).
3. Vybrat vhodné sociologické šetření.
4. Zjistit roli fair – play v ultimátním zápase.
5. Statisticky zpracovat získané údaje.
6. Vyhodnotit zpracované údaje, abychom mohli rozhodnout o pravdivosti předem stanovených hypotéz a závěrem zhodnotit, zdali byl splněn předem stanovený cíl této bakalářské práce.

### 3.3 Hypotézy

**Hypotéza č. 1.** Předpokládáme, že taktická příprava je podceňována zejména začínajícími zápasníky.

**Hypotéza č. 2.** Předpokládáme, že ve vyšších váhových kategoriích končí více zápasů před časovým limitem.

**Hypotéza č. 3.** Předpokládáme, že duch fair play je v ultimátních zápasech silnější než v kolektivních.

**Hypotéza č. 4.** Předpokládáme, že s ultimátními zápasy se dá začít v každém věku.



## **4 Metodologie výzkumu**

Po zadání tématu bakalářské práce jsem začal shromažďovat materiály týkající se vymezeného problému a s ním související. Poté jsem si zvolil časový harmonogram, metody a techniky zpracování, které vedou ke splnění úkolů a cílů bakalářské práce. V teoretické části jsem použil metodu rozhovoru. Vymezil jsem problematiku konzultacemi s trenéry a vybranými zápasníky.

### **4.1 Charakteristika zvoleného souboru**

Cíleně jsem pro svůj výzkum vybral skupinu osmi profesionálních zápasníků MMA, ve věkové hranici od 25 do 38 let, kteří mají za sebou více jak 10 vyhraných zápasů. Věkový průměr respondentů byl 33 let. Ultimátními zápasy se zabývají 7 až 12 let. Rozsah hmotnostních kategorií je od 67 kg do 95 kg. Respondenti souhlasili s případným zveřejněním jednotlivých fotografií v mé bakalářské práci. Tyto fotografie jsem pořídil během jejich tréninku. Souhlas se zveřejněním těchto fotografií uvádím v příloze č. 3.

### **4.2 Sociologické šetření**

Ve své bakalářské práci využiji kvalitativní sociologický výzkum se skupinou reprezentantů formou řízeného rozhovoru (konkrétně – případová studie). Pro rozhovor jsem si předem připravil deset otázek, které jsou obsaženy ve výsledcích této práce. Ve své podstatě jsem tedy využil tyto metody:

- deskripce - hledání zdrojů informací v literatuře a na internet,
- analýza - dekompozice celku na elementární části (poznat jejich podstatu),
- syntéza - vhodná a účelná skladba oddělených samostatných částí.

## 5 Výsledky

Výsledky řízeného rozhovoru se skupinou 8 profesionálních zápasníků MMA, ve věku 25-38 let, hmotností 67-95 kg, s více jak 10 vyhranými zápasy, z Prahy a Karlových Varů jsou shrnuty v následujících tabulkách a obrázcích.

Tabulka 1. Přehled základních informací o probandech.

respondent	věk	hmotnostní kategorie kg	zápasy			klub
			W	L	D	
1	30	67	20	1	0	Gladiator MMA Team Praha
2	29	70	12	9	2	Gladiator MMA Team Praha
3	29	77	14	24	0	MMA Karlovy Vary
4	30	84	17	9	2	Hanuman Gym Praha
5	38	77	10	1	0	Penta Gym Praha
6	33	84	16	12	1	Heroes Gate Team Praha
7	38	95	14	12	0	Heroes Gate Team Praha
8	34	93	19	0	0	MMA TKBC Praha

Vysvětlivky: W – výhra

L – prohra

D - remíza

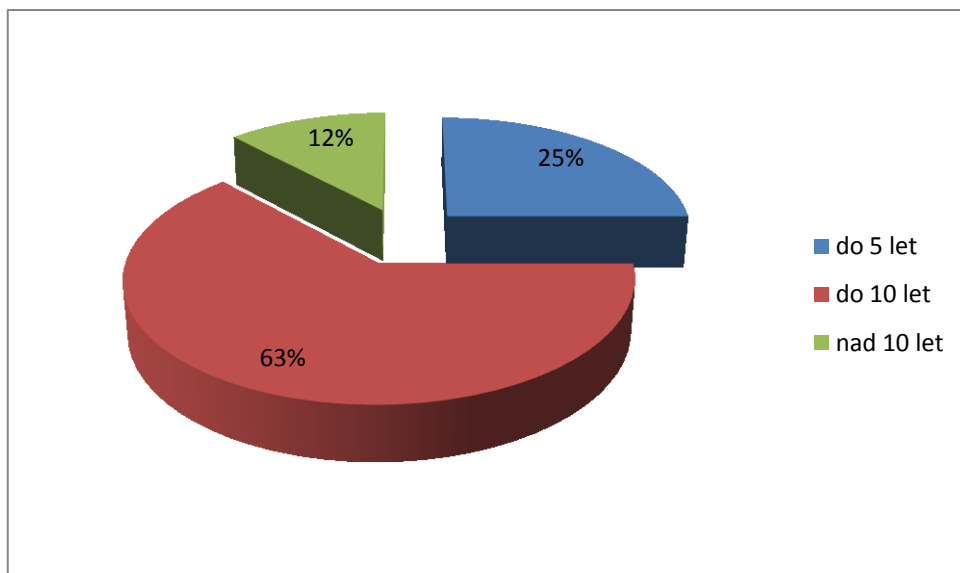
**Otázky do výzkumu:**

Otázky týkající se věku, bilance zápasů v MMA, hmotnostních kategoriích a mateřských oddílů, shrnuje předchozí tabulka.

1. Jak dlouho provozuješ UZ?
2. Jaký sport jsi dělal předtím?
3. Kolik času věnuješ přípravě na zápas?
4. Je pro tebe důležitá taktická příprava na zápas?
5. V jakém věku je podle tebe vhodné začít?
6. Měl jsi nějaké vážné zranění ze zápasu?
7. Měl jsi nějaké vážné zranění z tréninku?
8. Myslíš, že se v UZ dodržují pravidla fair-play?
9. Je pravda, že ve vyšších váhových kategoriích končí více zápasů KO?
10. Tvoje dosažené vzdělání?

## 5.1 Vyhodnocení rozhovoru

**Otázka č. 1:** Respondenti odpovídali na otázku, jak dlouhou dobu (uvedeno v rocích) se věnují ultimátním zápasům.



Obrázek 1. Doba provozování ultimátních zápasů.

Z grafu vyplývá, že 63% dotazovaných respondentů se UZ věnuje do 10 let, 25% do 5 let a jen 12% nad 10 let.

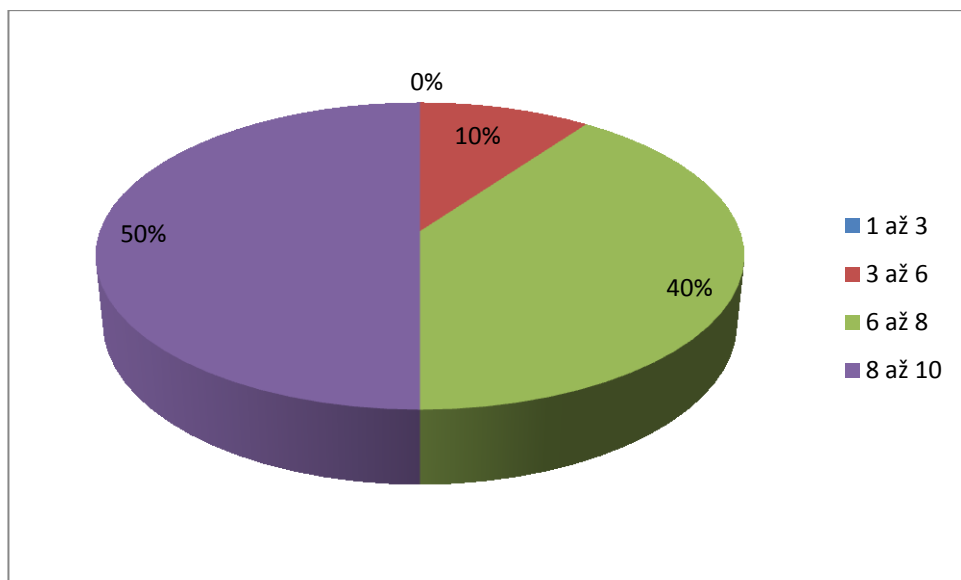
**Otázka č. 2.** Respondenti uváděli sporty, které dělali závodně (viz tabulka 2).

Tabulka 2. Sporty

respondent	1	2	3	4	5	6	7	8
sporty								
zápas			x		x			
thaibox				x		x		
judo	x							x
karate				x		x		
box		x					x	
hokej							x	
fotbal	x							
atletika		x						

Z odpovědí vyplynulo, že všech osm respondentů provozovalo před UZ minimálně jeden úpolový sport. Pouze dva dotazovaní respondenti se věnovali kolektivním sportům. Můžeme se tedy domnívat, že vhodnou přípravou pro UZ jsou úpolové sporty.

**Otázka č. 3.** Respondenti odpovídali, kolik týdnů věnují přípravě na zápas.



Obrázek 2. Délka přípravy na ultimátní zápas.

Z grafu 2 vyplývá, že 50% dotazovaných respondentů se věnuje přípravě na UZ osm až deset týdnů, 40% se připravuje šest až osm týdnů a jen 10% využívá tří až šesti týdenní přípravu.

**Otázka č. 4.** Respondenti odpovídali na otázku, zda je pro ně důležitá taktická příprava na UZ.

Tabulka 3. Důležitost taktické přípravy před ultimátním zápasem.

respondenti	velmi důležitá	důležitá	není důležitá
1	x		
2	x		
3		x	
4		x	
5	x		
6	x		
7		x	
8			x

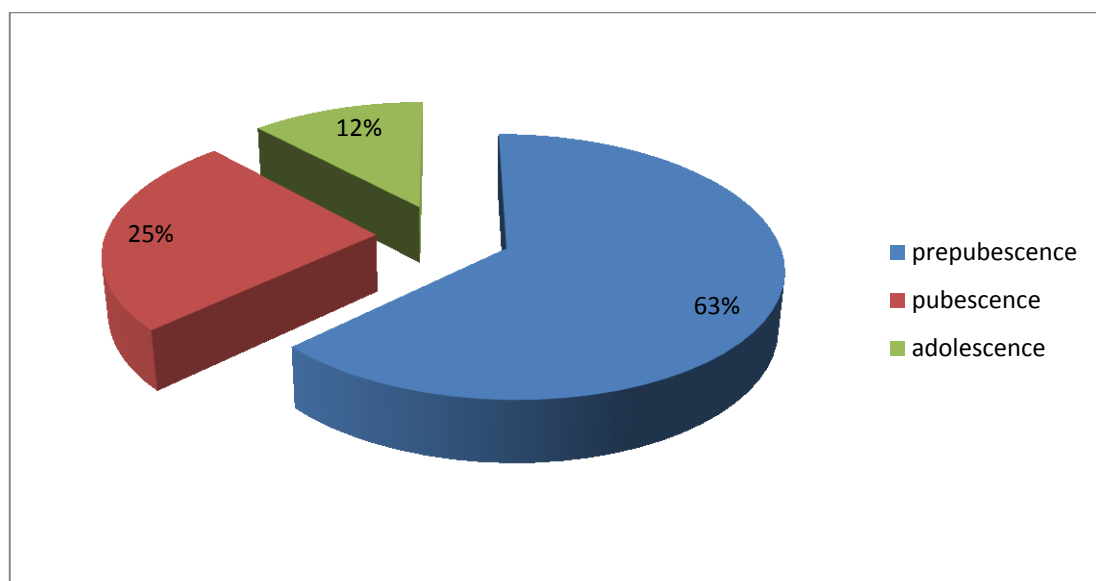
Tabulka 3 nám ukazuje, že pro polovinu dotazovaných respondentů je taktická příprava velmi důležitá. Tři z osmi dotazovaných považují taktickou přípravu za důležitou a pouze pro jednoho není důležitá.

**Otázka č. 5.** Respondenti měli v odpovědích ohledně optimální doby, kdy začít s UZ na výběr tyto možnosti:

A - prepubescence (9-11 let)

B - pubescence (11-15 let)

C - adolescence (15-20 let)



Obrázek 3. Optimální doba, kdy začít s UZ.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že pro 63% dotazovaných je vhodná doba začátku s provozováním UZ období prepubescence, to znamená ve věku mezi 9 až 11 roky. 25% dotazovaných považuje za vhodnou dobu začátku období pubescence (věk 11 až 15) a jen 12% by doporučovalo adolescenci (věk 15-20).

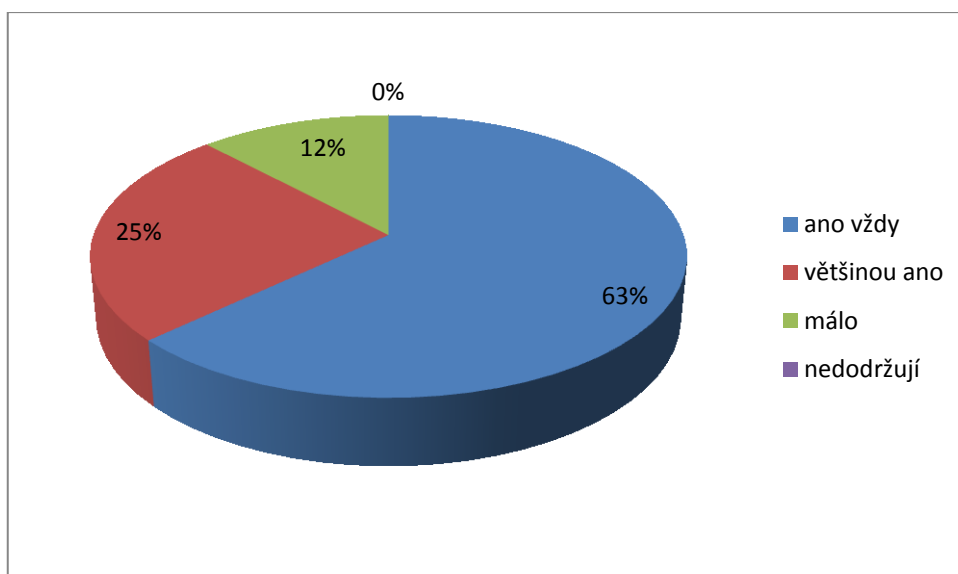
**Otázka č. 6. a č. 7.** Odpovědi jsou znázorněny pro větší přehlednost v tabulce 4.

Tabulka 4. Porovnání počtu zranění během tréninku a v ultimátním zápase.

respondenti	1	2	3	4	5	6	7	8
zranění UZ	2	4	5	3	1	4	4	1
zranění trénink	8	> 10	> 10	8	6	> 10	> 10	7

Z tabulky 4 vyplývá, že mnohem více zranění se stává při trénincích než při samotných UZ.

**Otázka č. 8.** Respondenti odpovídali na otázku, zda se v UZ dodržují pravidla fair-play ze čtyř možností: ano vždy, většinou ano, málo a nedodržují.



Obrázek 4. Dodržování pravidel fair-play v UZ.

Z grafu 4 vyplývá, že dle 63% dotazovaných respondentů jsou pravidla fair-play dodržována vždy, 25% si myslí, že jsou dodržována většinou a 12% se domnívá, že se dodržují málo.

**Otázka č. 9:** Respondenti se shodli, že zápasy často končí před limitem, avšak nezáleží na váhové kategorii. Pro názornost jsou přiloženy výsledkové listiny ze dvou galavečrů MMA.

Tabulka 5. Výsledky galavečeru A, Praha 21. října 2010

zápas	počet kol	hmotnostní kategorie	výsledek
MMA	2x5 min	do 77 kg	3:0 na body
MMA	2x5 min	do 88 kg	bez výsledku
MMA	3x5 min	do 84 kg	TKO
MMA	3x5 min	do 72 kg	submission
MMA	3x5 min	do 90 kg	KO 2.kolo
MMA	3x5 min	do 77 kg	KO 1.kolo
K1	3x3 min	do 90 kg	3:0 na body
K1	3x3 min	do 72 kg	KO 3.kolo
K1	3x3 min	do 85 kg	2:1 na body
MMA	3x5 min	nad 93 kg	KO 1.kolo
MMA	3x5 min	do 93 kg	TKO 2.kolo

Tabulka 6. Výsledky galavečeru B, Praha 5. prosince 2010

zápas	počet kol	hmotnostní kategorie	výsledek
MMA	2x5 min	do 77 kg	TKO 1. kolo
MMA	2x5 min	do 72 kg	remíza
MMA	3x5 min	do 84 kg	TKO 3. kolo
MMA	3x5 min	do 67 kg	TKO 2. kolo
MMA	3x5 min	do 77 kg	submission 1. kolo
MMA	3x5 min	do 90 kg	submission 2. kolo
MMA	3x5 min	do 72 kg	submission 1. kolo
MMA	3x5 min	do 84 kg	remíza
MMA	3x5 min	do 88 kg	submission 3. kolo
MMA	3x5 min	do 67 kg	submission 1. kolo
MMA	3x5 min	do 77 kg	submission 1. kolo

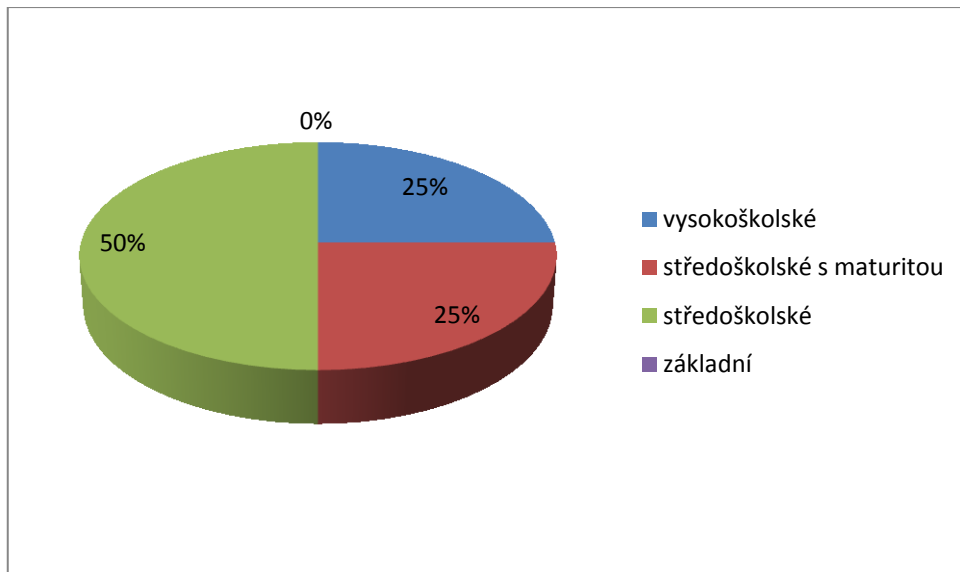
Vysvětlivky: submission – vzdání se soupeři

KO – (ukončení boje – odpočítáváním 10 sekund ringovým rozhodčím)

TKO – technické KO (uděluje rozhodčí nebo lékař)



**Otázka č. 10.** Respondenti vybírali z možností vysokoškolské, středoškolské s maturitou, středoškolské, základní.



Obrázek 5. Dosažené vzdělání respondentů.

Z grafu 5 je vidět, že z osmi dotazovaných respondentů byli dva vysokoškolsky vzdělaní, dva měli střední školu s maturitou a čtyři měli středoškolské vzdělání.

## 6 Diskuze

Pod pojmem ultimátní zápasy si řada lidí představuje krvavé boje dvou primitivních jedinců, kterých jedinou zábavou je co nejvíce ublížit soupeři. Může zato neinformovanost a neznalost tohoto moderního a stále více oblíbenějšího druhu sportu. Dnešní ultimátní zápasy už nejsou zábavou jen pro lidi s bohatou kriminální minulostí nebo menším IQ. V současnosti nalezneme mezi vyznavači tohoto sportu i vysokoškolsky vzdělané lidi, podnikatele, bankéře. Souvisí to s náročností tréninku, s nutností předvídat myšlení soupeře a v neposlední řadě k vybití přebytečného stresu.

Ve společnosti i ve sportu se setkáváme stále častěji s projevy agrese, která porušuje daná pravidla a přivádí nás do krizových situací. Opak můžeme sledovat právě u ultimátních zápasů. S dříve nelegálních zápasů se stal dobře fungující sport a druh zábavy. Lidé provozující tyto zápasy nemají problémy s dodržováním pravidel fairplay, přebytečnou energii vybíjí na fyzicky i psychicky náročných trénincích a respektují soupeře. Většina těchto lidí pak ani nevyhledává konfliktní situace a v nutných případech je umí zvládat. Na rozdíl od kolektivních sportů je pro bojovníky UZ dodržování pravidel fair-play samozřejmostí. Potvrdila se tím tak hypotéza č. 3. Na zvládnutí vypjatých situací má svůj vliv i taktická příprava. Vždyť najít rychlé a správné řešení je podstatou taktického jednání. Pokud se pak zeptáme profesionálních zápasníků MMA jaký význam má pro ně taktická příprava, přiklání se k názoru, že se bez této složky sportovního tréninku nelze obejít. Dokonce považují správně stanovenou strategii boje za rozhodující. Pouze začínající mladí borci často taktickou přípravu podceňují. Ostrý zápas je však odlišný od tréninku. Většina dotazovaných probandů potvrdila hypotézu č. 1, že i oni v mládí nevěnovali taktice velkou pozornost a spoléhali na svoji výbornou kondici. Zápasy pak často skončili dříve, než si představovali.

Potvrdila se také hypotéza č. 4, že se zápasy se dá začít v každém věku. Výhodou je samozřejmě začít co nejdříve. Z počátku je nezbytná gymnastika a různé formy úpolových sportů jako zápas, judo. Jde především o rozvoj pohybových a koordinačních schopností. Později atletika a různé druhy boxu, thajského boxu přispějí k rozvoji vytrvalostních a silových schopností. Důležité je však směřovat přípravu komplexně. Dnes už v ultimátních zápasech nestačí umět dobře boxovat či zápasit. Pokud chcete být profesionál, musíte ovládat jak boj ve stoji, tak na zemi, tak přechodové fáze. Dokonalou kondiční a technickou přípravu není snad třeba zmiňovat.

Zajímavé je také zjištění, že většina úrazů zápasníků UZ nepochází ze samotného zápasu, nýbrž z tréninku. Nejvíce pak z doplňkových sportů jako je fotbal, cyklistika nebo lyžování. Je to ovlivněno koncentrovaností na zápas, který trvá několik minut. V průběhu boje si zápasník nemůže dovolit vypustit ani vteřinu. Každé zaváhání může totiž znamenat prohraný zápas či dokonce zranění. Naproti tomu nevyžaduje každý trénink 100% soustředění a to jsou právě momenty, kdy dochází k úrazu. Ovšem k největšímu počtu zranění dochází v doplňkovém sportovním vyžití. Častou příčinou bývají hlavně kolektivní hry.

Nepotvrdila se však jednoznačně hypotéza č. 2, že by v ultimátních zápasech končilo více zápasů před časovým limitem ve vyšších váhových kategoriích. Statistiky ukazují, že nezáleží na hmotnosti borců, nýbrž na zkušenosti a hlavně připravenosti. Je logické, že u lehčích zápasníků můžeme očekávat více pohybu, výměn pozic i rychlosti. Oproti tomu těžší borci rozhodují zápasy větší tvrdostí a silou.

## 7 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem chtěl přiblížit širší veřejnosti pojem ultimátní zápasy, vysvětlit pravidla, seznámit s možnými druhy a také ukázat, že v dnešní době už nejsou tyto boje tak krvavou podívanou, při které jsou mrzačeni či dokonce umírají lidé. Nutno podotknout, že na rozdíl od jiných sportů, zvláště kolektivních, se v ultimátních zápasech nesetkáváme se zákeřnostmi typu brutálních faulů a porušováním pravidel fair-play. Hlavním cílem práce je však zdůraznění taktické přípravy zápasníka před bojem. Dříve byla totiž taktická stránka boje opomíjena a hlavní bylo vítězství jakkoli dosažené i za cenu vážných zranění. Dnešní profesionální zápasníci si však již nedovedou představit svoji přípravu bez dokonale promyšlené strategie.

V úvodní teoretické části jsem chtěl ukázat historii a vývoj ultimátních zápasů. Tak jako všechny sporty se také i ultimátní zápasy vyvíjeli. Přibývali chrániče, zkracovala se délka boje a také vzniklo několik, pravidly více omezených, druhů. Začínající borci mohou například bojovat bez použití úderových technik, používat chrániče. Zápasy se také rozdělili do váhových kategorií, aby se zamezilo nesmyslným bojům. Vyjimku tvoří jen skupina ultimate fights, kde pravidla dovolují nastoupit s neomezeným váhovým rozdílem. Tyto zápasy jsou však na ústupu a jsou spíše exhibiční.

Dále jsem pak chtěl seznámit s pravidly, která i když jsou minimální, jsou přísně dodržována a každé jejich porušení přísně postihováno. Na dodržování pravidel dbají zpravidla tři rozhodčí, přičemž ringového hlas platí za dva a může tudíž vyhlásit remízu. Důležité je seznámení se s pravidly před zápasem, neboť ta se mohou různě obměňovat. Můžou se některé techniky přidat či zakázat. Vše závisí na aktérech zápasu a jejich domluvě. Také rozhodčí musí být o těchto změnách informováni. Diváci se pak o pravidlech boje dozví před samotným zápasem od moderátora.

V praktické části práce jsem využil empirický výzkum formou řízeného rozhovoru, abych mohl ověřit důležitost taktické přípravy přímo. Navštívil jsem čtyři pražské a jeden karlovarský klub, kde jsem měl možnost hovořit s profesionálními zápasníky i jejich trenéry. Ti mi také ze svých dlouholetých zkušeností potvrdili, jak důležité místo zaujímá taktická příprava v předzápasové přípravě. Samozřejmě, že i jejich první zápasy byly chaotické. Jak sami říkali, začátky jsou vždy těžké a zkušenosti ničím nenahradíš. V dnešní době už mají za sebou více jak deset vyhraných zápasů. Před každým zápasem se snaží získat co nejvíce

informací o soupeři. Poznat jeho silné a slabé stránky, zjistit jeho psychické rozpoložení, zhlédnout jeho poslední zápasy a na tomto základě vytvořit strategický plán boje. Někdy však i ten nejlepší plán může selhat a v ultimátních zápasech to platí dvojnásob. Stačí malá ztráta koncentrace a každá chyba může být ihned využita soupeřem.

Doufám, že tato práce pomohla seznámit veřejnost s pojmem ultimátní zápasy, vysvětlila pravidla a historii, tohoto v současnosti tolik populárního sportu. Dále pak zdůraznila vliv a význam taktické přípravy jako důležité složky sportovního tréninku.

## **8 Souhrn**

Tato bakalářská práce si klade za cíl zjistit, jak velký význam má taktická příprava pro zápasníka, připravujícího se na profesionální zápas dle pravidel MMA.

V teoretické části se snaží přiblížit ultimátní zápasy široké veřejnosti. Seznámit ji s historií, pravidly a odlišnostmi různých druhů. Dále vyzdvihuje taktickou přípravu, dříve velmi opomíjenou složku sportovního tréninku. Zvláště v úpolových sportech se jedná o velmi podstatnou a nenahraditelnou část v přípravě zápasníka. Věnuje se také vzrůstajícím problémům agrese ve sportu.

V praktické části se tato bakalářská práce zabývá empirickým výzkumem. Formou řízeného rozhovoru se snaží odpovědět na základní otázky, týkající se zápasníků MMA a jejich přípravy.

## **9 Summary**

This bachelors work's aim is to demonstrate how important is tactical preparation for the fighter who is preparing for a professional match taking place under MMA regulations.

In the theoretical part of the work is highlighting the ultimate match to greater public, introduce it to the history rules and the differences of different kinds.

Another aim is to acknowledge the importance of tactical preparation which was in the past a neglected part of the sports training. Especially in the case of s it is one of the main and unavoidable parts of a competitors preparation. I am concentrating also on increasing problems of aggresivity in sports.

By use of controlled discussion I have tried to answer the main basic questions regarding the fighter, MMA and their preparation for the major competitions.

## 10 Seznam použité literatury

- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Olomouc: FTK UP
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Havlík, R. (2005). *Úvod do sociologie*. Praha: Karolinum
- Hátlová, B. Hošek, V. Slepíčka, P. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Dovalil, J. Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada
- Botek, M. Langer, F. Lehnert, M. Neuls, F. Novosad, J. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Wertheim, L. J. (2009). *Blood in the cage*. Boston: Mariner Books
- Snowden, J. Shields, K. (2010). *The MMA Encyclopedia*. Toronto: ECW Press
- Snowden, J. (2008). *Total MMA: imide ultimate fighting*. Toronto: ECW Press

### Internetové zdroje

- Styl boje (2010). *Combat Sambo*. Retrieved 30. 11. 2010 from the World Wide Web: <http://www.mmafights.cz/styl-boje/74>
- Ultimátní zápasy (2011). *Výsledky*. Retrieved 16. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ultimatni-zapasy.cz/vysledky.html>
- BJJ (2009). Pravidla bojových sportů. Retrieved 17. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.justfight.cz/html/pravidla-boj-sportu/bjj-pravidla/>
- Styly (2010). *MMA*. Retrieved 18. 12. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bojove-sporty.cz/styly/mma>
- Wikipedia (2011). *Mixed martial arts*. Retrieved 12. 2. 2011 from the World Wide Web: [http://en.wikipedia.org/wiki/Mixed\\_martial\\_arts](http://en.wikipedia.org/wiki/Mixed_martial_arts)
- Gladiators Championship Fighting (2010). *Rules*. Retrieved 12. 12. 2010 from the World Wide Web: [http://www.gcfighting.cz/?p=p\\_2&sName=RULES](http://www.gcfighting.cz/?p=p_2&sName=RULES)



## 11 Přílohy

### Příloha č. 1

#### Výsledky galavečera A, Praha 21. Října 2010

**zápas č. 1. P. N. vs. H. D.** 77 kg, MMA, 2x5 minut (vítěz: H. D, 3:0 na body)

**zápas č. 2. D. B. vs. J. Ž,** do 88 kg, MMA, 2x5 minut

Zápas ukončen bez výsledku. D. B, nemohl pokračovat po zakázaném úderu do krku.

**zápas č. 3. D. M. vs. M. T,** do 84 kg, MMA, 3x5 minuty

vítěz: M. T, TKO

**zápas č. 4. I. B. vs. R. K,** do 72 kg, MMA, 3x5 minut

vítěz: I. B, submission

**zápas č. 5. R. K. vs. P. K,** do 90 kg, MMA, 3x5 minuty

vítěz: R. K, KO

**zápas č. 6. J. P. vs. S. Z,** do 77 kg, MMA, 3x5 minut

vítěz: S. Z, KO

**zápas č. 7. D. J. vs. L. H, do 90 kg,** K-1, 3x3 minuty

vítěz: D. J, 3:0 na body

**zápas č. 8. A. H. vs. J. M,** do 72 kg, K-1, 3x3 minuty

vítěz: A. H, KO 3. kolo

**zápas č. 9. J. V. vs. V. I,** do 85 kg, K-1, 3x3 minuty

vítěz: V. I, 2:1 na body

**zápas č. 10. D. M. vs. I. S, +93 kg, MMA, 3x5 minut**

vítěz: D. M, po ručníku ze S. rohu

**zápas č. 11. A. V. vs. S. C, do 93 kg, MMA o titul mistra Evropy ISKA, 3x5 minuty**

vítěz: S. C, TKO 2. Kolo

## Příloha č. 2

### Vítězné techniky

#### **Triangl**



#### **Anakonda**



## Gilotina



## Páka na ruku - armbar



## Páky na loket



## Páka na nohu



## Vítězná pozice



### **Příloha č. 3**

#### **Souhlas se zveřejněním fotografií**

**Já Pavel Sklenář tímto prohlašuji, že fotografie pořízené dne 23. 3. 2011 při tréninku mohou být zveřejněny v této bakalářské práci.**

**Podpis**

#### **Souhlas se zveřejněním fotografií**

**Já Jaroslav Zeman tímto prohlašuji, že fotografie pořízené dne 23. 3. 2011 při tréninku mohou být zveřejněny v této bakalářské práci.**

**Podpis**