

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra rekreologie a cestovního ruchu

Komparace MMA a Jiu-Jitsu

Bakalářská práce

Autor: David Dvořák

Studijní obor: Sportovní management

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Hrušová Ph.D

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením
Mgr. Dagmar Hrušové Ph.D a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne:

Podpis:

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat Mgr. Dagmar Hrušové Ph.D za vedení mé práce, pomoc, odborný dohled a rady při jejím plnění.

Dále bych chtěl velice poděkovat oběma zápasníkům. Za MMA Patriku Kinclovi a za Jiu-Jitsu Jakubu Stejskalovi, že jim nevadila moje přítomnost v přípravě na jejich zápasy a za veškeré informace, které jsem od nich získal.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá porovnáním dvou bojových sportů – mixed martial arts a Jiu-Jitsu. Oba tyto sporty jsou zařazeny mezi bojové sporty.

Cílem práce je porovnat odlišnosti od začátku přípravy na zápas až po samotný zápas. Autor by chtěl porovnat odlišnosti v přípravě dvou profesionálních zápasníků ve dvou odlišných sportech, i když jsou oba sporty zařazeny mezi bojové.

Anotation

This bachelor thesis compares martial arts, mixed martial arts and Jiu Jitsu.

Both of these sports are categorized in martial arts.

The main goal is to compare the differences from the beginning of the preparation for the fight to the fight itself. Autor would like to show the differences between the preparation of two professional fighters.

Obsah

1. Úvod	7
2. Cíle práce	8
2.1. Úkoly práce	8
3. Stav dosavadních poznatků	9
3.1. Historie MMA	9
3.2. Historie Jiu-Jitsu	9
3.2.1. Jiu-Jitsu v ČR	10
3.3. Současné MMA	10
3.3.1 MMA v ČR	11
3.3.2. Důležitost uspořádání tréninku	12
3.3.3 Pravidla	13
3.4. Současné Jiu-Jitsu	18
3.4.1 Důležitost uspořádání tréninku	20
3.5. Porovnání historie a moderní doby	21
3.5.1. V čem se tyto sporty liší?	21
4. Metodika	24
4.1. Popis zkoumaného souboru	24
5. Výsledky práce	26
5.1. Patrik Kincl: Charakteristika zápasníka	26
5.1.1 Trénink bojových dovedností respondenta Patrika Kincla	32
5.1.2 Fyzická příprava respondenta Patrika Kincla	34
5.2 Jakub Stejskal: Charakteristika zápasníka	36
5.2.1 Trénink bojových dovedností respondenta Jakuba Stejskala	40
5.2.2 Fyzická příprava respondenta Jakuba Stejskala	42
6. Diskuse	45
7. Závěr	47

8. Seznam použité literatury	48
8.1. Internetové zdroje	48
9. Seznam tabulek a obrázků	50

1. Úvod

V dnešních moderních bojových sportech už nejde o násilí, ale jde především o sportovní prožitky, sportovní výkony jednotlivých sportovců a o zábavu a radost, kterou nám sport přináší. Dnešní bojové sporty mají mnoho odvětví a mnoho různých pravidel, která se snaží o to, aby chránila především zdraví zápasníků, ale také zajistila i diváckou atraktivitu. Bojovým sportům se nevěnuji od mala jako mnoho mých známých, kteří jako malí chodili na judo či wrestling a mají díky tomu dobré základy v bojových sportech. Já jsem se od mala věnoval šachům a do svých 15-ti let jsem hrál šachovou extraligu. Dnes se šachům věnuji pouze rekreačně, hraji pouze rekreačně okresní soutěže, a to zhruba jednou za 14 dní. Proto si nemyslím, že je nutné se těmto sportům věnovat od útlého dětství. Zastávám spíš názor, že je dobré získat všeobecný rozhled o sportech, a pak se jednomu konkrétnímu intenzivně věnovat.

Bojové sporty jsem osobně poznal v 16 letech na SŠ Trivis Třebechovice pod Orebem, kde jsem navštěvoval kurz sebeobrany, ale brzy jsem zjistil, že sebeobrana je pro mě málo kontaktní. Posléze jsem poznal klub UFC-HK, dnes pod názvem Good Luck Gym, kde již šestým rokem trénuji MMA a působím zde jako profesionální zápasník a trenér.

Celkem často se setkávám s tvrzením, že tento sport dělají pouze lidé, kteří rádi vyhledávají konflikty a mají nižší IQ, ale to není tak úplně pravda. Většina zápasníků se chce konfliktům mimo tréninkovou halu a zápasiště za každou cenu vyhnout. Mnoho zápasníků je vysokoškolsky vzděláno a ani v nejmenším se neliší od obyčejných lidí. Je to sport jako každý jiný s vlastními pravidly, soutěžení a se vším, co k dnešnímu modernímu sportu patří.

Z těchto důvodů jsem si vybral téma bakalářské práce Komparace MMA a Jiu-Jitsu. Myslím, že mám dostatek zkušeností a vědomostí k tomu, abych lidem představil tyto bojové sporty a ukázal jim, jak jsou tyto sporty náročné a v čem se liší.

2. Cíle práce

Cílem práce je analýza a následná komparace tréninkového procesu dvou vybraných zápasníků v jejich přípravě osm týdnů před zápasy. Porovnávání budou dva respondenti, kteří zastupují své sporty MMA a Jiu-Jitsu. Jejich příprava bude rozebrána a budou porovnávány odlišnosti v tréninkovém procesu z pohledu bojových dovedností a fyzické přípravy.

2.1. Úkoly práce

Mezi úkoly práce bude zařazeno především uvedení příkladů tréninků zápasníků v osmi týdenní přípravě. Jako zástupce MMA si autor vybral Patrika Kincla, který trénuje v hradeckém klubu Good Luck Gym, a Jiu-Jitsu bude reprezentovat Jakub Stejskal, který trénuje v pardubickém SK Pretorián gymu.

U daných tréninků zhodnotit v čem se tréninková jednotka shoduje a v čem se trénink liší. Také bude podrobněji rozebrán charakter a struktura odlišných tréninků. Dále autor bude rozebírat shazování váhy, suplementy a dodržování zdravé výživy.

3. Stav dosavadních poznatků

3.1. Historie MMA

Nejvíce o historii se dozvíme v knize od Martina Rooneyho *Traning for warriors* (2008) *Smíšená bojová umění* (angl. mixed matrial arts) jsou kontaktní bojový sport.

MMA se skládá z chvatů, úderů, kopů a strhů na zem. Počátky sahají až do 7. stol. př. n. l., kdy Řekové zavedli na Olympijských hrách pankration drsnou směs starověkého boxu a zápasu, ve kterých byly povolené všechny údery a zápasnické techniky (včetně lámání končetin, vypichování očí a úderů na genitálie), které by vedly k poražení soupeře. Zápasy trvaly často několik hodin a nezdá se, že by někdy končily smrtí. Pankratisty využíval pro jejich legendární schopnosti např. Alexandr Veliký při svých taženích. Nejvíce byl pankration oblíben ve Spartě a byl zde považován za součást vyučovaných předmětů, tak jako je u nás například matematika. Tento způsob boje přetrval v Řecku dodnes, ovšem s jasnými a bezpečnými pravidly chránícími oba zápasníky.

Podle oficiálních internetových stránek Ultimate Fightig Championship (2015) se za zrod moderního MMA považuje USA, kde je i největší a nejprestižnější organizace světa UFC (Ultimate Fighting Championchip) - sen drtivé většiny zápasníku z celého světa být členem této organizace. V historii se podařilo pouze dvěma Čechům dostat se do UFC - Karlos Vemola a Viktor Pešta. Karlos Vemola byl pro špatné výsledky propuštěn.

3.2. Historie Jiu-Jitsu

Historii Jiu Jitsu nejvíce popisuje Cavalcanti a Schuvier (2009) v knize *Brazilian Jiu Jitsu Fighting Strategies* kde popisuje, že zemí původu Jiu-Jitsu je Japonsko, kde toto bojové umění vzniklo jako pokračování a doplnění samurajského umění meče (kenjutsu). Není znám zakladatel ani doba vzniku tohoto sportu, ale pravděpodobně první zmínka je už ze 7. století našeho letopočtu. Tento bojový sport, kterému se říkalo jemné umění, byl zaměřen na méně nebo úplně neozbrojeného protivníka a hlavním cílem bylo, aby se pomocí různých pák, škrcení a strhů povedlo protivníka zneškodnit. Tento styl není zaměřen na údery a kopy. Jiu-Jitsu v Japonsku začalo značně upadat a to nepřímým zaviněním profesora Jigorem Kanem, který přišel se svojí školou juda a většinu prvků z jiu jitsu přebral.

Jiu-Jitsu se vrátilo v modernizované verzi jako brazilské Jiu-Jitsu. Umění podporuje zásadu, že menší slabší člověk se může úspěšně bránit proti většímu silnějšímu útočníkovi pomocí

správné techniky, především uplatňováním páčení a škracení.

Na začátku 20. století se přistěhoval do Brazílie japonský učitel juda a Jiu- Jitsu, uznávaný zápasník Esai Maeda. Spřátelil se zde s Gastao Graciem, vlivným politikem, a nabídl mu, že bude učit jiu jitsu jeho nejstaršího syna Carlose. Carlos později učil své čtyři mladší bratry a v roce 1925 si otevřeli první akademii Jiu-Jitsu v Brazílii. Rodina Gracie je nejslavnější a nejuznávanější rodinou v tomto sportu. V tomto sportu už v minulosti používali zápasníci Gi, to znamená kimono a pochopitelně i pásek, který označoval jejich výkonnostní stupně. Nejvyšší pásek nedostával jen nejlepší bojovník. Důležité je také to, jak se bojovník chová, jak pomáhá s rozvojem klubu, jak učí nové a méně zkušené bojovníky. Každý musel být pokorný a musel umět vystupovat na veřejnosti v co nejlepším světle a být vzorem pro všechny ostatní.

3.2.1. Jiu-Jitsu v ČR

Hašek (2001) popisuje historii Jiu Jitsu v ČR a podle něho, je rok 1919 označován jako vznik organizovaného juda v ČSR. Vojenská tělovýchovná škola zařazuje do programu výcviku pro léta 1922 – 1926 výcvik Jiu-Jitsu. V roce 1930 byly v Praze zahájeny pravidelné kurzy pro vysokoškoláky v tělocvičně Marathon v Černé ulici pod vedením Adolfa Lebedy. V roce 1933 byl založen první samostatný oddíl Jiu-Jitsu ve VŠ Praha pod vedením ing. O. Pecáka. V Brně již v té době vedl výcvik Jiu-Jitsu F.S.Dobó, který sehrál v historii československého juda významnou roli. V roce 1933 ČSR poprvé navštívil i zakladatel juda profesor Jigoro Kano, který vedl své propagační kurzy a v Praze předvedl instruktáž na VŠ Praha. V roce 1934 zahájil výcvik ve VŠ Praha v Marathonu F.S.Dodó. V Plzni byl založen samostatný oddíl Jiu-Jitsu při BC Star Plzeň.

Dne 3. 4. 1936 byl založen Československý svaz jiu jitsu. Prvním předsedou byl zvolen profesor Dr. František Smotlacha. Při cestě na OH v Berlíně navštívil ČSR podruhé prof. Dr. Jigoro Kano. Přednáškami a instruktážemi zahájil výcvik juda ve školním roce 1936 – 1937 ve VŠ Praha.

3.3. Současné MMA

Dnešní moderní MMA se značně liší a je to fenomén posledních 30 let. Naplno se tento sport rozjel v Americe v polovině devadesátých let, kdy vznikla největší a nejslavnější organizace světa UFC, která je dnes největší organizací na světě.

Základní informace podle oficiálních stránek Ultimate Fighting Championship (2015). UFC vznikla v roce 1993, kde bylo cílem zjistit, jaký bojový sport je nejúčinnější a nejlepší. Aby bylo možné cíle dosáhnout, stáli proti sobě boxeři a zápasníci Jiu-Jitsu nebo karate vs. judo - jak je známo například z filmových zpracování (například film Krvavý sport nebo Souboj cti s Jeanem Claudem Vandamem). Za dobu své existence se UFC stala největší a nejmocnější MMA organizací. V USA je její sledovanost dokonce větší než finále Super Bowlu (finále, kterým vrcholí play-off amerického fotbalu). Na turnaj, který se konal 30. dubna 2011 v Torontu pod hlavičkou UFC, se dostavilo osmdesát tisíc diváků, což ani ve světovém měřítku nemá obdoby. UFC vlastní více než 100 sportovních klubů a dále disponuje vlastní UFC TV. Dnes UFC postupuje tempem, jaké nikdo předtím v profesionálním sportovním světě neviděl. UFC program je k dispozici ve více než 354 milionů domácností ve více než 145 zemích a v 19 různých jazycích. UFC také drží vyznamenání jako největší pay-per-view poskytovatele živé události ve světě.

Pod záštitou UFC se konají i ženské zápasy, které rovněž získávají velkou popularitu a někdy se stávají zápasem galavečera.

3.3.1 MMA v ČR

MMA se v České republice začalo rozvíjet kolem roku 2000. Tehdy byl tento sport nazýván Vale Tudo, ale od tohoto zastaralého názvu, který připomínal dobu, kdy se zápasilo ještě bez rukavic, se upustilo.

Na počátku tohoto sportu v ČR byli David Vyvážil, Bohumil Lungrik, Roman Vanický a další zápasníci z této éry. Tito zápasníci rádi cestovali do ciziny a přiblížili tento sport více širší veřejnosti. S tím přišlo i zakládání nových sportovních klubů.

Popularita MMA v ČR je na strmém vzestupu, ale v případě zaměření organizátorů dosavadních turnajů MMA stále pro úzkou skupinu lidí.

V současnosti je u nás i bez masové základny mnoho nadějných bojovníků světového formátu. Existuje proto velký potenciál růstu obliby a sledovanosti, pokud divákům tento sport atraktivně představíme v rámci unikátní mediální komunikace i zápasů samotných.

Doposud v ČR však chyběla komplexní zastřešující organizace sjednocující pravidla, žebříčky, rozhodčí či komunikační prezentaci MMA.

26. září 2012 proto vznikla nová profesionální asociace MMA - **MMAA**.

V České republice jsou tři hlavní velké organizace, které pořádají galavečery zápasů MMA. Jsou to: Heroes gate, GCF a MMAArena.

Roman Šebrle (2015) tvrdí: „Ti kluci se na jeden zápas připravují zhruba stejně tak dlouho, jako my atleti na desetiboj. Po zápase jsou stejně jako desetibojaři fyzicky i psychicky vyřízení, protože je to neskutečně náročný výkon. Všestrannost hraje obrovskou roli. Kdo umí jen něco, nemá dnes v kleci šanci.“

Stejně jako tvrdil už dlouho dobu Bruce Lee (1964)

„Zahrň to, co je užitečné, zbav se zbytečného, a přidej to, co je specificky tvoje.“

3.3.2. Důležitost uspořádání tréninku

Struktura tréninku

Struktura tréninku popisuje velice dobře Bartáka (2016) do které, zahrnuje přípravné drily a strečink, drily na mobilitu, stínový box, cvičení na lapách a boxovacích pytlích, práce na technice, sparring, kondiční trénink a cardio.

Vycházíme z tzv. Pareto principu, tj. nácviku těch nejdůležitějších 20% technik, které budou více než 80% úspěšné.

Nejlepší boxer světa nemůže stále vyhrávat, protože v případě, že by ho někdo hodil na zem nebo ho bude okopávat, nebude mít znalosti a ani schopnosti k tomu se přizpůsobit boji.¹ Přišlo se na to, že nejlepší je umět všechno dohromady a tím si MMA vysloužilo označení desetiboj bojových sportů. Aby zápasník uspěl, musel trénovat hodně věcí - strhy a hody z juda a wrestlingu, kopy a údery z karate, thajského boxu a klasického boxu, škrčení a páky z Jiu-Jitsu. Dále musel zápasník začít intenzivně trénovat svoji silovou a výbušnou stránku - zkrátka moderní desetiboj, o kterém už v polovině šedesátých let dvacátého století mluvil Bruce Lee, který je mimo jiné považován za zakladatele MMA.

¹Pozn. Slovní spojení dril, hodit na zem a okopávat jsou slangové výrazy patřící k bojovým sportům, a proto budou v této bakalářské práci a nadále používány.

Jako první spojil techniky všech bojových sportů do jednoho stylu. Byl to inovátor ve správném cvičení, ve stravě a vybavení k bezpečnému boji.

Dnešní MMA je jedním z nejvíce expanzivních sportů současnosti a to i na území ČR, kde si pomalu ale jistě získává členskou základnu a spoustu fanoušků.

Záznamy zápasů na Nova sport a přímé přenosy z galavečerů přispělo na popularitě zápasů.

3.3.3 Pravidla

Ultimate Fighting Championship (2015) oficiální pravidla

Bezpečnost sportu

Lékařská prohlídka před každým zápasem je jednou z povinných procedur, kterou musí absolvovat každý účastník turnaje. Na místě je vždy přítomen lékař, který pár hodin před zápasem zkontroluje zdravotní stav zápasníků - změří tlak, kontroluje oči, atp. Zjišťuje, zda nebyl zápasník po úrazu, zda netrpí alergií a s čím se léčí. Pokud je zjištěno, že zdravotní stav zápasníka není dobrý, například z důvodu shazování váhy (viz Praktická část) nebo utrpěl v posledním zápase knockout, nebude vpuštěn do zápasu a zápas se zruší. Tyto události nejsou časté, ale stát se mohou, a z tohoto důvodu je zde nezbytně nutná přítomnost lékaře.

Příklad jedné situace: Jan Maršálek, absolvent sportovního managementu na Univerzitě Hradec Králové a zápasník MMA ve váze do 66kg, nastupoval v Centru Aldis v Hradci Králové ke svému amatérskému zápasu v boxu. Bez problémů prošel zdravotní prohlídkou, ale bohužel jeho soupeř ne. Ještě před samotným zápasem se zjistilo, že Honzův soupeř má problémy s tlakem a před zápasem začal silně krvácet z nosu. Z tohoto důvodu byl zápas zrušen.

Další součástí každého turnaje je sanitní vůz s teamem lékařů, kteří jsou v případě zranění schopni ihned zasáhnout

Pravidla

Váhové kategorie:

V UFC mohou bojovat jen profesionální bojovníci mužského pohlaví, kteří jsou rozděleni do osmi váhových kategorií. Bojovníci jsou váženi vždy jeden den před zápasem a jemné porušení váhy je tolerováno do jedné libry a jen v případě, že se nejedná o mistrovský titul.

□ muší	–	do	56,7 kg
□ bantamová	–	do	61,2 kg
□ pérová	–	do	65,8 kg
□ lehká	–	do	70,3 kg
□ valterová	–	do	77,1 kg
□ střední	–	do	83,9 kg
□ lehčí těžká	–	do	93 kg
□ těžká	–	do	120,2 kg

Povolené techniky

Povolené je vše, co není zakázáno. Povoleno je používat v boji údery rukou, loktů, kolen a nohou. Jsou povolené také strhy a hody na zem a různé techniky boje na zemi - škrčení a páčení.

Zakázané techniky

- ♣ dloubání do očí
- ♣ kousání
- ♣ plivání na soupeře
- ♣ tahání za vlasy
- ♣ rybí háček (prst se zachytí za soupeřova ústa,...)
- ♣ útoky na třísla
- ♣ strčení prstu do jakéhokoliv otvoru
- ♣ takedown pomocí loktů
- ♣ údery do očí, páteře nebo zadní části hlavy
- ♣ kopy patou do ledvin
- ♣ údery do krku
- ♣ chycení za klíční kost
- ♣ kopání do hlavy ležícímu soupeři
- ♣ dupání na ležícího soupeře
- ♣ držení se plotu
- ♣ držení se za soupeřovy šortky či rukavice
- ♣ sprosté nadávky uvnitř ringu
- ♣ jakékoliv nesportovní chování, které způsobuje újmu soupeři

- ♣ napadení soupeře o přestávce
- ♣ útok na soupeře, který je v péči rozhodčího
- ♣ útok na soupeře po zaznění gongu na konci kola
- ♣ neustálé zdržování hry (předstírání zranění, záměrné vyhazování chráničů zubů,...)
- ♣ házení soupeře mimo ring
- ♣ neuposlechnutí pokynů rozhodčího
- ♣ postavení na soupeřovo hlavu či krk
- ♣ vměšování se do rohu soupeře (při přestávce)
- ♣ použití jakékoliv zakázané látky na vlasy, či tělo za účelem získání výhody

Zápasiště

Smíšené bojové umění se smí konat pouze v ringu nebo oploceném areálu (Octagonu). Ring musí být menší než 32 čtverečních metrů. Jeden roh má modré označení, druhý červené. Podlaha musí mít aspoň o osmnáct centimetrů více, než jsou umístěná lana, podlaha musí být polstrovaná pěnovou vycpávkou. Octagon musí být stejně velký jako ring (bráno pouze na součet metrů čtverečních). Plotové sloupky musí být vyrobené z kovu, nesmí mít více jak 6 cm v průměru, sahají od minimální výšky 58 cm a musí být řádně vycpané, aby nedošlo ke zranění. Octagon musí mít dva vchody a nesmí obsahovat žádné překážky, které by mohly bojovníky zranit.

Čas zápasu

Všechny profesionální zápasy jsou vypsány na tři kola. Každé kolo trvá pět minut a mezi koly je vždy minutová pauza. V této pauze mohou bojovníci nabrat nové síly a být ošetřeni. Titulové zápasy jsou vždy vypsány na pět kol a každé kolo trvá pět minut s minutovou přestávkou mezi koly. Amatérské zápasy jsou vypsány na tři kola po třech minutách s minutovou pauzou mezi koly.

Hlavní rozhodčí

V zápasu se střetávají vždy dva zápasníci a na každý zápas dohlíží zkušený hlavní rozhodčí, který kontroluje, zda zápas probíhá tak, jak by měl, a nejsou v něm prováděny zakázané techniky a nevyskytuje se při něm nesportovní chování. Také má právo zápas kdykoliv ukončit, pokud se jedná o: opakované nesportovní chování, bojovník nemůže pro zranění bojovat, nejeví žádný aktivní odpor nebo se vzdal. Rozhodčí podává během zápasu instrukce bojovníkům.

Hlavní rozhodčí dále upozorňuje na nedovolené chytání pletiv, po zaznění signálu konce kola odtrhává zápasníka a na začátku kola zápasníky zase dává k sobě. Následně také po ukončení zápasu zvedá ruku vítězi.

Bodový rozhodčí

V MMA jsou vždy tři bodoví rozhodčí. Tito rozhodčí nejsou uvnitř zápasště, ale vždy sedí v bezprostřední blízkosti. Jejich úkolem je pozorovat aktivitu zápasníků, zapisovat všechny čisté údery, které zápasník provede, všechny porazy a držení na zemi. Pokud se výsledek zápasu nerozhodne ve standardní zápasové době, bodoví rozhodčí předávají své zápisky s výsledkem hlavnímu komentátorovi zápasu a ten zápas vyhlásí.

Hlasatel

Hlavním úkolem hlasatele je volat jednotlivé zápasníky do zápasu. Vždy o nich sdělí publiku základní informace, jako je jméno, věk, váhová kategorie, zápasnické skóre a klub, kde trénují. Jeho úkolem je předvést takový slovní projev, aby dokázal publikum co nejvíce zaujmout.

Nejnámější hlasatelem v MMA sportu je Bruce Buffer, který působí v Americké UFC a má dokonce vlastní patentovanou větu, kterou řekne vždy před hlavním zápasem a je tedy jediný, kdo dnes může tuto větu používat jako značku.

"It's Time!" Vždy provázena: catchphrase, The Buffer 180°, The Buffer 360°

(Buffer, 1993)

Druhy výsledku zápasu a ukončení

Technika

- ♣ odklepání
- ♣ verbální projev bolesti při technice □ knockout
- ♣ když rozhodčí stopne zápas pro sérii úderů a kopů (TKO) - (Technical knockout)
- ♣ pokud má jeden z bojovníků tržné zranění nebo jiné zranění, pro které nemůže pokračovat v zápasu. (TKO)
- ♣ pokud se po jednom úderu nebo kopu zhroutí k zemi (KO) - (Knockout)

Bodová rozhodnutí

- úplné bodové rozhodnutí - kdy všichni tři rozhodčí rozhodli ve prospěch jednoho zápasníka. (Decision unacision)
- rozdělené rozhodnutí - když dva rozhodčí dali body jednomu ze zápasníků a jeden rozhodčí dal jednomu. (Split decision)
- majority rozhodnutí - když dva rozhodčí hlasují pro jednoho zápasníka a jeden rozhodčí pro remízu. (Majority decision) □ remíza - kdy všichni rozhodčí dají stejně bodu.

Diskvalifikace

Diskvalifikace nastane tehdy, pokud jeden ze zápasníků prováděl nepovolené techniky, choval ne nesporně nebo nebezpečně mimo rámec stanovaných pravidel.

Zápas bez výsledku

Pokud zápasník omylem zraní svého protivníka například úderem hlavou nebo kopem pod pás a zraněný zápasník nemůže pokračovat, je zápas přerušen na pět minut. Pokud zraněný zápasník není schopen vrátit se po této pauze zpět do zápasu, je zápas zastaven bez výsledku (NO Contest).

Vybavení zápasníků

Zápasníci mají ruce zadělané tzv. tapem nebo bandáží. Tape připomíná lékařskou pásku, díky které mají zápasníci stažené klouby a ruce jsou lépe chráněné. Na těchto tapech mají zápasníci nasazené rukavice, které maximálně chrání jejich ruce před zraněním a jsou vyrobeny z velice kvalitních materiálů. Dále musí každý zápasník používat chránič na zuby a suspensor. Bez tohoto ochranného vybavení by zápasník nebyl vpuštěn do zápasu.

Také se kontroluje, zda má bojovník ostříhané nehty a není namazán zakázanou látkou nebo na sobě nemá něco, co by mohlo zranit jeho soupeře nebo by mohlo bránit v průběhu zápasu.

Těsně před vstupem na zápasovou plochu je obličej každého zápasníka namazán vazelínou, a to zejména nos, lící kosti, obočí a uši. Hlavní důvodem je ochrana kůže - aby rychle nepopraskala a tak nevznikala zbytečně rychle tržná zranění. Tržnému zranění se bohužel nedá vždy vyhnout.

3.4. Současné Jiu-Jitsu

Dnešní moderní Jiu-Jitsu je velice oblíbené a lidé ho mají rádi. Je to sport, který mohou lidé dělat i do pokročilého věku na rozdíl od MMA, u kterého to možné není.

Oficiální pravidla podle International Brazilian Jiu Jitsu Federation (2015)

Kimono

Zápasníci Jiu-Jitsu jsou při boji oblečeni do GI neboli kimona. Toto kimono se skládá ze dvou částí - horní část a dolní. Všechny části kimona jsou k sobě spojeny páskem, který má různé barvy. Barvy pásku značí výkonnostní úroveň zápasníka. Pásky jsou vyrobené z bavlny nebo podobného materiálu bavlně a v dobré kvalitě.

Materiál by neměl být příliš drsný nebo tlustý, aby nebránil oponentovi v provádění technik.

Barva by měla být černá, bílá nebo modrá, bez žádných kombinací (bílé kimono + žluté kalhoty, atp.).

Zápasíště

Zápasí se na zápasišti, které je čtvercové nebo kruhové, nikoli klec či boxerský ring. Zápasíště musí měřit minimálně 64 m² a maximálně 100 m². Tato zápasí plocha je rozdělena na dvě části - vnitřní plochy, která je složena nejméně z 18 tatami zelené barvy, a vnější bezpečnostní plochy, která je složena ze 14 tatami barvy jiné.²

Pozice a funkce hlavního rozhodčího

Hlavní rozhodčí je přítomen na zápasišti. Jeho úkolem je řídit zápas, určovat výsledky a ověřovat správné zapisování v rozpisu tzv. pavouku. Hlavní rozhodčí je nejvyšší autoritou na zápasišti. Může také diskvalifikovat zápasníky během zápasu.

²Pozn. Velikost zápasíště, lze upravit dle dohody s pořadatelem.

Ukončení zápasu

V Jiu Jitsu nikdy nemůže dojít k remíze. Zápas je rozhodnut na základě:

- VZDÁNÍ SE
- DISKVALIFIKACE
- OMDLENÍ
- BODŮ
- VÝHOD

- VZDÁNÍ SE: Vzdání se znamená, že oponent je technikou donucen uznat svou porážku těmito způsoby:

- plácnutím na soupeře nebo viditelným způsobem na zem
- plácnutím nohou na zem (pokud není možno použít ruce)
- rozhodčímu slovně oznámit, aby ukončil zápas (pokud není možné použít ruce ani nohy)
- rozhodčímu slovně oznámit, aby ukončil zápas, pokud dojde ke zranění nebo se zápasník cítí fyzicky nezpůsobilý k tomuto zápasu.

- DISKVALIFIKACE:

- ⊖ užívání urážek, nadávek nebo jiných neslušných projevů proti rozhodčím, soupeři i jiným přítomným
- ⊖ kousání, tahání za vlasy, strkání prstů do soupeřových očí či nosu, záměrné pokusy poranit genitálie nebo užívání pěstí, chodidel, kolen, loktů nebo hlavy se záměrem zranit nebo získat nedovolené výhody.

- BEZVĚDOMÍ:

- ⊖ Zápasník prohrává v případě, že ztratí vědomí v důsledku provedení povolené techniky: škrcení, páky, strhu nebo situace, kterou jeho soupeř nezpůsobí nepovoleným zákrokem.

- BODY:

- ☉ Kladné body
- ☉ Zápasníci využívají techniky k tomu, aby zajistili nebo zneškodnili svého soupeře. Cílem je předvést v zápasech perfektní techniky, získávat výhodně pozice a donutit soupeře, aby nasbíral záporné body.
- ☉ Tabulka +18 let, čas a váhové kategorie

Tabulka 1. Čas zápasu a váhové kategorie

5 min., zápas	65 kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	+95kg	OPEN
10 min, finále								

V kategorii open mohou zápasit všichni zápasníci, kteří o tuto kategorii projeví zájem. Tato kategorie je bez rozdílu vah, a tak se zde mohou potkat bojovníci váhové kategorie například 65kg vs. 120 kg.

Čas zápasu:

Zápasy trvají pět minut, finálové zápasy jsou vypsány na deset minut.

Organizace:

Nejslavnější organizací v Jiu-Jitsu je ADCC, která je zaměřena jak na GI – boj s kimony, tak i NO GI - to je boj bez kimona, ale s podobnými pravidly.

IBJJ - International Brazilian Jiu Jitsu federation pořádá turnaje na celém světě.

Mimo jiné také ME a MS.

3.4.1 Důležitost uspořádání tréninku

Jiu-Jitsu program patří mezi nejvyhledávanější výukové programy. Díky univerzálnosti je tento systém ideálním způsobem, jak se naučit boj ve stoje a na zemi. Trénink je zaměřen na nácvik techník v kimonu, škrcení páčení, strhy a hody na zem.

Co trénink umožní:

- Získáte základní sebeobránné návyky a dovednosti
- Zlepšíte si celkovou fyzickou kondici
- Zpevníte svaly po celém těle
- Zlepšíte flexibilitu
- 100% se odreagujete od stresu

3.5. Porovnání historie a moderní doby

3.5.1. V čem se tyto sporty liší?

Vzhled zápasníků a vybavení na zápas

Zápasníci již na první pohled vypadají odlišně. V MMA mají zápasníci pouze zápasové trenky, rukavice, suspensor a chránič na zuby. V Jiu-Jitsu mají zápasníci naopak kimono a chránič na zuby.

Zápasíště

Zápasníci v MMA zápasí ve speciální kleci popřípadě v ringu. Jiu-Jitsu se celé odehrává na tatami

Pravidla

Jiu-Jitsu je zápas bez úderů. Povolené jsou pouze strhy, škrcení a páky. MMA naopak používá údery, kopy, páky a škrcení.

Zápasník Jiu-Jitsu tedy nemůže vyhrát zápas na techniku pomocí kopu nebo úderu.

Doba Jiu-Jitsu zápasu trvá 1x6 minut, naopak doba zápasu MMA 3x5 minut.

Jsou zde tak velké odlišnosti v možnostech ukončení zápasu.

Oficiální váha

Oficiální váha na zápasy Jiu-Jitsu se zjišťuje jednu hodinu před začátkem turnaje. MMA zápasníci absolvují oficiální vážení 24 hodin před zápasem.

MMA je v dnešní době nejvíce rostoucí bojový sport na světě. To, jakou rychlostí se vyvinul za posledních 20 let, je skoro neuvěřitelné. Tyto zápasy se značně podobají gladiátorským zápasům, neboť jsou zápasníci nejčastěji zavřeni v osmihranné kleci nebo ringu. Moderní pojetí však omezuje mnoho pravidel.

Nepoužívají se žádné zbraně, zápasy nejsou na život a na smrt a mají mnoho omezujících pravidel, která dbají především na zdraví bojovníku a férový průběh zápasu.

Jiu-Jitsu se za posledních 50 let také dost změnilo, kde změny zahrnují zejména mnoho nových technik, soutěže, pravidla, atd.

V roce 1993 vznikla největší organizace na světě, nazývající se UFC, s hlavním účelem zjistit, jaký bojový sport je nejlepší. Bojovali proti sobě wrestleři a boxeři, karatisti proti zápasníkům juda atd. V průběhu let se ale zjistilo, že žádný z těchto sportů není nejlepší. Nebylo možné říct, jaký sport bude nejlepší, než se pak objevilo několik zápasníků, kteří doslova zbourali vše, na čem byl původní koncept postaven, a poráželi úplně každého, kdo jim přišel do cesty. Tím se ukázalo, jaký styl je nejlepší. Zde se mluví o MMA (mixed martial arts) - smíšená bojová umění, která používají prvky všech bojových sportů dohromady.

Níže jsou vyjmenováni zápasníci, kteří stáli na počátku zrodu MMA, který je dnes známý díky knize od Marina Rooneyho

- ♣ Renzo Gracie
- ♣ Ken Shamrock
- ♣ Don Frye
- ♣ Bas Rutten
- ♣ Mark Kerr
- ♣ Matt Lindland
- ♣ Maurice Smith
- ♣ Frank Shamrock
- ♣ Pat Miletich
- ♣ Carlos Newton

Rooneyho (2008)

V knize Training for Warriors, popisuje Rooneyho (2008) velice dopodrobna příchod rodiny Gracie.

Příchod Jiu-Jitsu s rodinou Gracie značně napomohl rozvoji MMA. Byl to právě Gracii, kdo byl historicky prvním šampionem organizace UFC na turnaji UFC 1. Gracii sice neuměl boxovat ani kopat, ale jeho Jiu-Jitsu dovednosti mu postačily k tomu, aby se stal prvním výhercem.

Přišly nové techniky a výukové metody, ale vzhledem k tomu, že se již jednalo o zažitý sport s dlouhou tradicí, v němž nepoužívají údery ani kopy, nebylo potřeba přidávat mnoho nových věcí. Důraz byl kladen pouze na rozvoj pohybových dovedností zápasníků a na jejich technickou zdatnost - ať už s kimonem nebo bez kimona.

Zanedlouho si zápasníci začali uvědomovat, že jednosměrně zaměřený zápasník není schopen se prosadit, a pokud chce vyhrávat, musí umět používat ruce, nohy, strhy, hody, techniku na zemi a mnoho jiného.

Komplexní příprava tak začala být nutnou součástí přípravy každého zápasníka.

Smíšené bojové umění je nejkompaktnější formou bojového umění, protože zahrnuje mnoho individuálních disciplín z bojových sportů. Jednoduše řečeno: všechny styly dohromady jsou nejlepším komplexním řešením a tím vznikl samostatný sport a nový systém výuky bojovníků.

4. Metodika

4.1. Popis zkoumaného souboru

Zkoumání je zaměřeno na komparaci, hodnocení a zjištění rozdílu historie MMA a Jiu-Jitsu a dále na porovnání, hodnocení a zjištění rozdílu tréninkového procesu zápasníka MMA Patrika Kincla a Jiu-Jitsu zápasníka Jakuba Stejskala v osmi týdenní přípravě na zápasy.

Autor zvolil přípravu osm týdnů zejména z důvodu, že v případě MMA se zápasník dozvídá termín zápasu zhruba dva až tři měsíce před samotným konáním zápasu. Turnaje Jiu-Jitsu jsou ohlašovány zhruba šest až dvanáct měsíců předem, ale termíny neturnajových zápasů, kde zápasník absolvuje pouze jeden zápas stejně jako zápasník MMA, se dozvídá dva až tři měsíce před plánovaným konáním.

Kritéria pro výběr respondenta:

- ♣ věk od 22 - 27 let
- ♣ tělesná výška 185 - 190cm.
- ♣ tělesná váha 88 - 93kg
- ♣ zápasník musel být pravák
- ♣ aktivní účast na zápasech minimálně 5let.

Patrik Kincl i Jakub Stejskal splňovali všechna kritéria a díky tomu, že je autor dobře zná, byli ideální respondenti k tomuto zkoumání a následné komparaci.

Další výhodou je možnost být přítomen v době jejich příprav a být v bezprostředním kontaktu se všemi procesy tréninku.

Další kritéria pro výběr těchto zápasníků byl věk, váha, výška, lateralita a výkonnostní úroveň v jejich bojovém sportu. Oba zápasníci musí mít minimálně pět let aktivního tréninku a oba zápasníci museli absolvovat profesionální soutěže.

Věk byl zvolen především proto, že autor chtěl mladé zápasníky, výška, váha a lateralitu z důvodu, aby si zápasníci bylo co nejvíce podobni. Také je důležitá výkonost zápasníka, která je rozdílná v případě, že je zápasníkovi 25 let nebo 45 let. Každá váhová kategorie se na své zápasy připravuje trochu jinak a odlišnosti v přípravě by byly znatelné u zápasníka ve váhové kategorii do 77 kg a do 57 kg.

Analyzování informací ke zjištění rozdílů historie a současného pojetí MMA a Jiu-Jitsu probíhala formou vyhledávání odborné literatury a odborných článků v knižní formě ale i v elektronické

Obsahová analýza

Zjišťování informací ohledně zápasníků probíhalo metodou dotazování, kdy si autor po tréninku konzultoval s jedním ze zápasníků průběh tréninku a zapisoval si odpovědi na předem připravené otázky. Další metoda, která byla zahrnuta do obsahové analýzy, je metoda pozorování, kdy byl autor přítomen na tréninku a pozoroval probíhající trénink. Doplňující otázky zasílal autor elektronickou formou a byl stále v kontaktu se zápasníky.

Metodou přímého pozorování autor zjistil, jak se zápasníci pohybují, zda nemají omezení, které by znehodnocovalo výzkum a jaká jsou jejich tréninková nasazení a styly boje.

5. Výsledky práce

5.1. Patrik Kincl: Charakteristika zápasníka



Obrázek 1. Respondent Patrik Kincl

Tabulka 2. Charakteristika zápasníka Patrika Kincla

Věk	26 let
Tělesná výška	185 cm
Tělesná váha	92 kg
Lateralita	Pravá
Jak dlouho už bojové sporty trénuje	9 let

8 týdenní příprava zápasníka na zápas

Patrik Kincl je profesionální zápasník MMA z Hradce Králové a tomuto sportu se věnuje na profesionální úrovni více jak devět let. Patrikova normální váha se pohybuje okolo 93 kg a zápasí ve váze do 77 kg. Patrik je šampionem největší České organizace GCF (Gladiator championchip fighting) a nyní působí v jedné z největších Evropských organizacích ACB.

Příprava Patrika Kincla na zápas je vždy zaměřena pouze na jednoho soupeře, který mu byl organizací, pod kterou zápasí, přidělen. Soupeře se každý zápasník dozví zhruba osm až deset týdnů před samotným zápasem, a i když se snaží zápasník držet ve formě a být připraven, pravá příprava začíná až s konkrétním zápasem.

Trénink bojových technik je složen z: trénování úderů, kopů, strhů na zem, pák a škrcení.

Tréninkové kempy jsou převážně zaměřené na sparingy a zápasník se snaží co nejvíce spárovat se zápasníky, kteří se podobají jeho soupeři. Tyto sparingy jsou po většinou v intenzitě kolem 80 - 100 procentního nasazení oproti domácím, které se s blížícím zápasem snižují a nasazení je okolo 50 - 60 procent. Důvod je ten, že se zápasník snaží předejít zraněním a rychleji regenerovat.

Fyzická příprava

Fyzická příprava probíhá pod vedením PhDr. Petra Schlegela Ph.D. a vychází se z konceptu Crossfitu, který obsahuje:

- **silovou** část, která je složena z variant dřepů (přední, zadní, pauzovaný, over head), vzpírání (trhy, přemístění, nadhoz) a silová gymnastiky (kruhy, hrazda)
- **dynamickou** část - výskoky s činkou i bez, výskoky do výšky, přeskoky přes průkazky, odhozy a výhozy medicinbalu
- **kondiční** část: běh, plavání, veslování, assaultbike a spojování všech složek do tzv. kruhového cvičení (ubírání vah, ze silové části, ale přidávání intenzity.)
- **doplňkové cviky** – velká část je věnována gymnastice (kruhy, hrazda, stoj a chůze na rukách), plavání, běh – krátké sprinty, agility a pohybové cvičení.

Úprava stravy + suplementy:

Pravidelný a hlavně pestrý jídelníček je velmi důležitý, a pokud je Patrik na cestách, připravuje si jídlo sebou.

Snídaně je založena na tucích a bílkovinách (vejce, banán, ořechy).

⚡ **Trénink:** (před BCAA, po BCAA + glutamin + protein)

Oběd: maso (krůtí, hovězí + zelenina + mct olej)

Svačina: ovesné vločky + džus + ořechy

⚡ **Trénink** (1h před klidně lehká svačina - banán, jablko, před BCAA, dále carbonox před náročným tréninkem a když má správnou váhu, po BCAA + glutamin + protein)

Večere: (maso nebo ryba + zelenina + rýže nebo batáty + kokosový olej) před spaním glutamin + protein.

Patrik je abstinent a nekuřák a snaží se dodržovat pravidelný režim, i když cestuje.

Odpočinek a relaxace ve dnu volna:

Pravidelný spánek je dodržován minimálně osm hodin denně, plus se snaží zvládnout krátký spánek okolo 30 minut mezi tréninky.

K regeneraci využívá chůzi, wellness, masáže i lymfatické masáže nebo využívá služeb fyzioterapeuta.

Shazování váhy:

Patrik shazuje do zápasové váhy do 77kg vždy z váhy okolo 92 kg, a proto musí být tento proces velice precizní a je velmi důležitou součástí přípravy.

Shazování váhy vodou

Rooney (2008) se velice zabývá shazováním váhy a jako trenér americké reprezentace má mnoho zkušeností se sportovci, kteří shazují na své závody a zápasy váhu.

Pokud zamezíme přísunu tekutin, tak každou hodinou i minutou tohoto procesu ztrácíme na váze. Bojovník tak za minimálního výdeje energie může během 24 hodin bez přísunu tekutin ztratit 2 - 3 kg váhy.

Pátého, čtvrtého a třetího dne před vážením měl přísun tekutin denně zhruba sedm litrů vody. Celý den s sebou nosí litrovou lahev, kterou doplňuje, aby věděl, kolik litrů za den vypil a kolik mu ještě zbývá do splnění denního limitu. Během těchto dní také nemusí tolik hlídat hladinu sodíku ve stravě. V poslední fázi, den před vážením, již žádné tekutiny nepřijímá, to samé platí i pro sodík a pouze přijímá omezené množství stravy.

Pocením:

K tomuto způsobu odvodnění lze také použít saunu nebo horkou vanu či sprchu. Suchá sauna je z uvedených metod neúčinnější, ale zde je velmi důležité ztrátu tekutin monitorovat. Doba strávená v sauně nebo horké koupeli by se měla pohybovat v 15 - 30 minutových intervalech, po kterých vždy váhu zkontrolujeme.

Nabírání váhy na zápas:

V první fázi je důležitý příjem tekutin, který je potřeba hlídat a nezahltit žaludek. Patrik k tekutinám přidává přípravky na zavodnění, sacharidy a aminokyseliny. Minerály doplňuje s jídlem - opět pomalu a jí jen věci, na které je běžně zvyklý. Stejně jak u zavodnění, kdy zápasník pije během dne zhruba osm litrů vody, i zde po odvodnění musí vodu do sebe dostávat pravidelným pitím. Patrik pije ihned po vážení přesně 300 ml každých 30 minut. Tím docílí toho, že v něm voda zůstane, tj. zavodní se, a neproteče celým organismem. Zápasník přestává pít v těchto intervalech, až uvidí, že při vylučování nemá moč nažloutlou barvu.

Zápas:

Do zápasu vstupuje Patrik vždy s taktikou a náhradním plánem. Vše si opakuje v hlavě po celou dobu rozcvičky, která probíhá podle stanovené taktiky. Po lehkém rozcvičení a zahřátí přichází fáze vysoké frekvence, kterou se snaží udržet okolo tří minut a dostat se do anaerobní zóny. Pak si vydechne a hlavně už nesmí „vychladnout“. Do zápasu přichází plně soustředěn a v klidu.

O anaerobním prahu se dozvíme od Mariána Pažického, který ve svém internetovém článku Anaerobní práh (2011) odkazuje na Wassermannem (1964), který uvádí, že **anaerobní práh** je projevem maximální intenzity, při které je ještě rovnováha mezi laktátovou produkcí a eliminací. Jedná se o maximální intenzitu zatížení, která může být ještě udržitelná bez vzrůstajícího překyselení.

Jaké je tvoje moto?

„Fight for your dreams.“

(Patrik Kincl)

Všechny tréninky bojových dovedností: 1. - 4 .týden přípravy

Tabulka 3. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy

MMA	2x týdně
Wrestling, grappling	1x týdně
Box, Thai box	3x týdně

5.- 7. týden přípravy:

Tabulka 4. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy

MMA	3x týdně
Wrestling, grappling	2x týdně
Box, Thai box	1x týdně

1 týden do zápasu:

Tabulka 5. Počet tréninků 1 týden před závody

Lapy	3x týdně
Wrestling, grappling	1x týdně
Box, Thai box	1x týdně

Všechny tréninky fyzické přípravy: 1. - 4. týden přípravy

Tabulka 6. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy

Silová část	3x týdně
Kondiční část	2x týdně
Dynamická část	1x týdně

5. - 7. týden přípravy

Tabulka 7. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy

Silová část	2x týdně
Kondiční část	2x týdně
Dynamická část	2x týdně

1 týden do zápasu

Tabulka 8. Počet tréninků 1 týden před závody

Silová část	0x týdně
Kondiční část	0x týdně
Dynamická část	3x týdně

5.1.1 Trénink bojových dovedností respondenta Patrika Kincla

Rozložení tréninkových jednotek 1. - 4. týden přípravy.

Tabulka 9. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy

Pondělí	18:00	Sparing full MMA 5x5 minut + rozbor tréninku
Úterý	19:00	Technický trénink se zaměřením na judo a wrestling + obranu. Lapy 5x5 minut
Středa	18:00	Nácviky postoje a boje na zemi + grappling 5x5 minut sparing
Čtvrtek	19:00	Techniky boje na zemi grappling a jiu jitsu 5x5 minut
Pátek	15:30	Box sparing 5x5 minut + práce na lapách 5x5 minut
Sobota	14:00	MMA wrestling/sparing 5x5 minut
Neděle		Den volna

Toto je základní tréninkový plán a do tohoto plánu se čas od času přidávají nebo ubírají tréninkové jednotky podle toho, jak se zápasník cítí. Většinou se tréninky přidávají v ranních hodinách a jsou čistě technické, aby měl zápasník dostatek energie.

O počtu tréninkových jednotek sparingu i technické části se z velké části uvádí za vzor Andrš (2016), který podrobně popisuje strukturu tréninku profesionálního zápasníka

Zde je vidět, že zápasník má v tomto období tréninku hodně tréninku typu sparingu, který je vždy na 5x5 minut. Tento koncept času se používá téměř všude a to především z toho důvodu, že zápasová kola jsou vždy na 5 minut, tudíž je časový limit 5 minut pro bojovníky velice důležitý. Vytrvalostní trénink (dlouhé tratě nemají v MMA co dělat).

5. - 7. týden přípravy

Tabulka 10. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy

Pondělí	18:00	Full MMA sparing 6x5 minut + lapy
Úterý	19:00	Grappling + wrestling sparing 6 - 8 kol 5 minut
Středa	18:00	Dril postoj +lapy 5x5 minut
Čtvrtek	19:00	Grappling/wrestling 5x5 minut sparing Lapy
Pátek	15:30	MMA postoj/ Lapy 5x5 minut
Sobota	14:00	Full MMA sparing 6x5 minut
Neděle	Volno	Volno

Jak je výše znázorněno, Patrikovi přibylo několik tréninkových jednotek sparingu. Tento sparing však není tak tvrdý a poslední dva týdny vynechává údery na hlavu, aby se zamezilo možným zraněním.

1 týden do zápasu

Tabulka 11. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závody

Pondělí	Lapy 5x5 minut
Úterý	Drily Postoj + Lehký sparing na 40%
Středa	Lapy 5x5 minut do rychlosti
Čtvrtek	Drily na zemi + porazy
Pátek	Lapy na rychlost
Sobota	Volno
Neděle	Den zápasu

Ve výše uveden tabulce je uvedeno, že až na jeden trénink, úplně zmizel sparing a celkově ubylo všech aktivit. Důvodem je úspora energie na blížící se shazování váhy a samotný zápas.

5.1.2 Fyzická příprava respondenta Patrika Kincla

Rozložení tréninkových jednotek v posilovně a jiné 1. - 4. týden přípravy

Tabulka 12. Rozložení tréninkových jednotek 1-4 týden přípravy

Pondělí	10:00	Silová část: přední a zadní dřep, over head
Úterý	10:00	Kondiční: běh, plavání, veslování,
Středa	10:00	Silová část: vzpírání, trhy, přemístění a nadhoz.
Čtvrtek	10:00	Kondiční: ubírání vah a přidávání intenzity
Pátek	10:00	Silová část: silová gymnastika - hrazda a kruhy
Sobota	11:00	Dynamika: variace výskoků, odhoz medicinbalu
Neděle	Volno	

V této části převládá silová část.

5. - 7. týden přípravy

Tabulka 13. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy

Pondělí	10:00	Dynamická: : výskoky s činkou bez činky, výskoky do výšky, přeskoky přes překážky
Úterý	10:00	Kondiční: běh, plavání, veslování,
Středa	10:00	Silová část: vzpírání, trhy, přemístění a nadhoz.

Čtvrtek	10:00	Kondiční: ubírání vah a přidávání intenzity
Pátek	10:00	Dynamická: variace výskoků, odhoz medicinbalu
Sobota	11:00	Silová: gymnastika: hrazda a kruhy
Neděle	Volno	

V této fázi přípravy už je silová příprava zahrnuta pouze ve dvou tréninkách. Na místo toho přibyla jedna složka dynamické části navíc.

1 týden před zápasem

Tabulka 14. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závody

Pondělí	10:00	Dynamika: výskoky s činkou bez činky, výskoky do výšky, přeskoky přes překážky
Úterý	10:00	Dynamika: variace výskoků, odhoz medicinbalu
Středa	10:00	Dynamika: výskoky s činkou bez činky, výskoky do výšky, přeskoky přes překážky
Čtvrtek	10:00	Jogging
Pátek	10:00	Jogging
Sobota	Volno	
Neděle	Volno	

V poslední fázi přípravy se už nenachází žádná silová ani kondiční složka tréninku. Objevuje se zde pouze dynamika a všechny fáze tréninku směřují k maximální rychlosti. Ke konci týdne trénink zahrnuje jen lehký ranní běh.

5.2 Jakub Stejskal: Charakteristika zápasníka



Obrázek 2. Respondent Jakub Stejskal

Tabulka 15. Charakteristika zápasníka Jakuba Stejskala

Věk:	23 let
Tělesná výška:	188 cm
Tělesná váha:	91 kg
Lateralita:	Pravá
Jak dlouho už bojové sporty trénuje:	8 let

Jakub Stejskal je profesionální zápasník Jiu-Jitsu. Jakubovi je 23 let a pochází z Pardubic, současně však přechodně bydlí v Hradci Králové. Trénuje ve sportovním klubu SK Pretorian Pardubice. Bojovým sportům se věnuje od svých čtrnácti let. Tehdy začínal s MuayThai a také se poprvé dostal do kontaktu s Jiu-Jitsu, které stabilně trénuje od svých patnácti let.

V dnešní době patří Jakub Stejskal k jednomu z nejlepších zápasníků Jiu-Jitsu u nás a je nejmladším držitelem hnědého pásu v ČR.

Jakubova příprava není nikdy zaměřena pouze na jednoho zápasníka. Občas se pořádají galavečery, kde má zápasník pouze jeden zápas, ale takový zápas zatím Jakub nikdy neabsolvoval a v budoucnu neplánuje. Takové zápasy jsou v tomto sportu neobvyklé. I když to není příprava na konkrétního zápasníka, je potřeba se důkladně připravit.

Jak vypadají tvoje tréninky Jiu-Jitsu?

„Krátká rozcvička, hodně drilování a sparingů. Nakonec nějaké kompenzační cvičení a strečink. Skladba je většinou podobná, ale třeba když trénujeme přechody na zem, tak natáhneme rozcvičku a pořádně se na padání připravíme. Dlouhé cvičení na konci většinou neděláme a čas raději věnujeme více drilům a sparingům.“

Jakub Stejskal (2016)

Jak vypadá tvoje příprava 6 týdnů před turnajem?

„Zvyšujeme počet sparingových kol a intenzitu. Už mám většinou vymyšlený „game plan“, takže se zaměřuji na slabší místa ve strategii a ty doladuji. To je hodně důležité. V téhle době více vyjíždíme s klubem na sparingy do jiných klubů, kde testujeme naše strategie a na čem je ještě třeba zapracovat. Moc se to neliší od normálního období, až na intenzitu a už moc nezkoušíme nové věci, spíše pilujeme techniku.“

Úprava stravy + suplementy:

Jakub se snaží upravit si stravu tak, aby zahrnovala vše, co jeho tělo potřebuje.

Jakub řadí do svého jídelníčku hodně ryb, vajíčka, ořechy a rýži. Nejvíce se však snaží jíst ovoce a zeleninu.

Jakub používá tyto suplementy: WEIDER, PROTEIN PANCAKE MIX, OLIMP CARBO-NOX, WEIDER, PREMIUM BCAA

Snídaně: nejčastěji ovesné vločky + ovoce: (banán, pomeranč)

☞ Trénink: BCAA a Carbo Nox před tréninkem, BCAA a protein po tréninku.

Oběd: (vajíčka, zelenina, ovoce), (kuřecí maso s rýží a zeleninou)

Svačina: ořechy, ovoce, sýr cottage, zelenina

☞ Trénink: BCAA a Carbo Nox před tréninkem a BCAA a protein po tréninku.

Večere: (ryba, rýže, zelenina), podle potřeby protein

Odpočinek a relaxace ve dnu volna: Jakub je velice aktivní člověk a dává přednost aktivnímu odpočinku, například procházkám se psem, jízdě na kole nebo relaxaci doma.

Každou neděli navštěvuje saunu nebo páru a masáže.

Shazování váhy:

Jakubova normální běžná váha je 91 – 93 kg, podobně jako u Patrika. Jakub zápasí ve váhové kategorii do 90 kg, a proto shazuje do zápasu většinou 1 - 2 kg.

Oficiální vážení na Jiu-Jitsu turnaje jsou vždy 1 hodinu před turnajem a Jakub nemůže shazovat velké množství.

Nabírání váhy na zápas:

U Jakuba se nedá říct, že nabírá velkou váhu, tak jako nabírá Patrik. Jakub jen trochu zavodní organismus a dodá tělu potřebné cukry a všechny ostatní potřebné látky k doplnění energie.

Zápas:

Jakub se snaží jít do každého zápasu stoprocentně připraven a namotivován k vítězství. Vždy nastupuje s určitým plánem, co by si chtěl vyzkoušet a jak by chtěl soupeře porazit. Jakub rád překvapuje soupeře něčím nečekaným a pracuje v zápase podle reakcí soupeře. Vždy se

pokouší, aby soupeř přistoupil na jeho styl boje a udělal chybu.

Jaké je tvoje moto?

„Technika je král.“

(Jakub Stejskal)

přípravy: 1. – 4 .týden přípravy

Tabulka 16. Počet tréninků 1-4 týden přípravy

Wrestling, Judo	1x týdně
Techniky na zemi	3x týdně
Technický sparing zem	2x týdně

5. - 7. týden přípravy

Tabulka 17. Počet tréninků 5-7 týden přípravy

Wrestling, Judo	1x týdně
Techniky na zemi	2x týdně
Technický sparing zem	3x týdně

1 týden do zápasu

Tabulka 18. Počet tréninků 1 týden před závody

Wrestling, Judo	1x týdně
Techniky na zemi	1x týdně
Technický dril zem	4x týdně

Všechny tréninky fyzické přípravy

Tabulka 19. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy

Atletický trénink na stadionu	4x týdně
Plavání	2x týdně

5. - 7.týden přípravy

Tabulka 20. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy

Atletický trénink na stadionu	4x týdně
Plavání	2x týdně

1 týden do zápasu

Tabulka 21. Počet tréninků 1 týden před závody

Atletický trénink na stadionu	3x týdně
Plavání	1x týdně

5.2.1 Trénink bojových dovedností respondenta Jakuba Stejskala

Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy.

Tabulka 22. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy

Pondělí	19:00	Jiu-Jitsu techniky zem + dril
Úterý	19:00	Jiu-Jitsu techniky zem + dril odhoz medicinbalu
Středa	19:00	Jiu-Jitsu techniky v postoji + dril
Čtvrtek	19:00	Jiu-Jitsu techniky + sparing 8x6 minut zem
Pátek	19:00	Jiu-Jitsu techniky+ dril zem
Sobota	18:00	Jiu-Jitsu + sparing komplet 10x6 minut
Neděle	Volno	

V této fázi přípravy převládají techniky. Sparingový čas je 10x6 minut, tzn. 10 kol po 6 minutách, protože zápasy na soutěži jsou vždy jedno kolo na 6 minut

Rozložení tréninkových jednotek 5.- 7.týden přípravy

Tabulka 23. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy

Pondělí	19:00	Jiu-Jitsu drilování naučených technik na zemi
Úterý	19:00	Jiu-Jitsu drilování naučených technik zem + sparing 8x6 minut
Středa	19:00	Jiu-Jitsu drilování technik, + sparing 8x6 minut
Čtvrtek	19:00	Jiu-Jitsu komplet dril + sparing 8x6 minut
Pátek	19:00	Jiu-Jitsu dril + sparing na zemi 8x6 minut
Sobota	10:00	Komplet sparing 10x6 minut
Neděle	Volno	

V této části je trénink z hlavní části tvořen drilováním naučených technik a velkým množstvím sparingu. Sparingy jsou vždy na 8 až 10 kol po 6 minutách, podle času, který se stráví drilováním technik.

1 týden před zápasem

Tabulka 24. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závody

Pondělí	19:00	Jiu-Jitsu drilování technik
Úterý	19:00	Jiu-Jitsu drilování technik
Středa	19:00	Jiu-Jitsu lehký dril 8x6min
Čtvrtek	19:00	Jiu-Jitsu projíždění technik 8x6 minut
Pátek	19:00	Jiu-Jitsu lehké proběhnutí 8x6 minut
Sobota	Volno	
Neděle	Volno	

Toto je poslední část přípravy, která je složena pouze z drilování naučených technik. Nejsou zde zařazeny sparingy ani nové techniky.

Sparingy odpadají z důvodu, aby se zápasník nezranil. Nové techniky se netrénují proto, aby zápasník nebyl schopen naučit se něco nového, co by mohl v soutěži použít.

5.2.2 Fyzická příprava respondenta Jakuba Stejskala

Rozložení tréninkových jednotek 1.- 4. týden přípravy.

Tabulka 25. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy

Pondělí	9:00	Atletika -běh 400 m, 3x běh 100 m, 10x variace skoků
Úterý	9:00	Plavání o tepové frekvenci 120-140 tep/min
Středa	9:00	Atletika -běh 400 m, 3x běh 100 m, 10x variace skoků
Čtvrtek	9:00	Plavání o tepové frekvenci 120-140 tep/min
Pátek	9:00	Atletika - běh 400 m, 3x běh 100m, 10x variace skoků
Sobota	9:00	Lehký běh
Neděle	Volno	

Rozložení tréninkových jednotek 5.- 7. týden přípravy

Tabulka 26. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy

Pondělí	9:00	Atletika - běh 400 m, 5 x běh 100 m, 10x variace skoků
Úterý	9:00	Plavání o tepové frekvenci 120-140 tep/min
Středa	9:00	Atletika - běh 400 m, 5x běh 100 m, 10x variace skoků
Čtvrtek	9:00	Plavání o tepové frekvenci 120-140 tep/min
Pátek	9:00	Atletika - běh 400 m, 5x běh 100 m, 10x variace skoků
Sobota	9:00	Lehký běh
Neděle	Volno	

Jediné, co se v této fázi přípravy tréninku mění, je běh na 400 m, kde Jakub přidává 2 kola navíc s maximální intenzitou kola.

1 týden před zápasem

Tabulka 27. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závody

Pondělí	9:00	Lehký běh
Úterý	9:00	Plavání
Středa	9:00	Lehký běh

Čtvrtek	9:00	Lehký běh
Pátek	Volno	
Sobota	Volno	
Neděle	Volno	

Poslední týden před závody má Jakub co se týče atletiky a plavání velice volný týden. Snaží se zůstat co nejvíce svěží, ale zároveň i připravený, aby tělo stále pracovalo

5.3 Výsledné porovnání respondentů Patrika Kincla a Jakuba Stejskala

Bylo zjištěno, že oba zápasníci mají, až na jednu výjimku, stejný počet tréninkových jednotek. Mezi společné znaky patří rozdělení tréninkových jednotek v přípravě na část tréninku bojových dovedností a na část fyzické přípravy. Patrik trénuje mnohem více komplexně a celkově se jeho příprava zdá autorovi mnohem náročnější.

Další věc, která byla na základě analýzy zjištěna, byla, že Jakub disponuje výhodou v tom smyslu, že nemusí dodržovat striktní dietu a téměř vůbec nemusí hubnout. Oproti tomu Patrik musí hubnout okolo 15 – 20 kg. Hodně důležitým aspektem je hlídání Patrikovy váhy v nezápasovém období. Patrik má velké sklony k nabírání váhy, proto musí mít dostatek času na to, aby poctivě zhubnul a provedl celý proces co nejlépe a nejšetrněji ve vztahu k jeho tělu.

Patrik také využívá mnohem více prostředků k regeneraci, které mu pomáhají tělo kvalitně zregenerovat. Jeden z důvodů, proč Patrik využívá více regenerační procedury je ten, že z tréninků je jeho tělo více unaveno a tyto procedury jsou nezbytnou součástí jeho tréninku. Další důvodem je finanční stabilita, díky které si může dovolit všechny procedury absolvovat. Za regenerační procedury Patrik průměrně utratí 3000 Kč měsíčně.

Jakub využívá prostředků k regeneraci mnohem méně, ale jeho tělo je v pořádku, protože v Jiu-Jitsu nejsou žádné kopy a údery, které by přispěly k únavě a popřípadě zranění zápasníka.

Strava je velice individuální pro každého ze zápasníků a nedá se přesně určit, jaká je lepší, protože každé tělo funguje na jiné bázi a každému vyhovuje něco jiného.

Patrik si na kvalitním jídelníčku hodně zakládá, a to jednak z důvodu velkého shazování, tak i z důvodu dobrého cítění se. U Jakuba je tento životní styl podobný a snaží se si hlídat váhu stabilně.

Potvrdilo se tedy, že tréninkové jednotky se až na jednu odlišnost shodují, regenerace se u zápasníku liší a v části stravování jsou také odlišnosti. Doporučení autora je pouze přidat další prostředky regenerace pro Jakuba Stejskala.

6. Diskuse

Hlavním cílem práce bylo provést analýzu a následné srovnání tréninkového procesu přípravy na zápas zápasníka MMA a zápasníka Jiu-Jitsu a následně zjistit, jaké jsou rozdílnosti v tréninkovém procesu zápasníků.

Srovnávány byla tréninkové procesy Patrika Kincla s Jakubem Stejskalem.

Dovalil (2012) uvádí, že sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu, v nichž sportovec usiluje o maximální výkon.

Bylo zjištěno ze Patrik Kincl v 1.- 4. týdnu přípravy absolvuje 6 tréninků MMA a 6 tréninků na rozvoj fyzické dovednosti. Jakub Stejskal do svého plánu zahrnuje stejný počet tréninkových jednotek.

5.-7. týden přípravy je pro zápasníky totožný a poslední týden do zápasu má Patrik Kincl o jednu tréninkovou jednotku navíc, kterou je práce na blokách a rozvoj rychlosti.

Počty tréninkových jednotek se tedy shodují, ale samotné tréninky nejsou totožné. Respondent Patrik má oproti Jakubovi značně rozšířený repertoár tréninků. Jeho tréninky jsou komplexnější (viz komplexní trénink podle Rooneyho). Stejně je to i ve fyzické přípravě. U Jakuba převládají dlouhé tréninky s vytrvalostním zaměřením - dlouhé sparingy, běhy a plavání. Patrik má v tréninku zařazeno mnohem více prvků na dynamiku.

Další velice důležitou odlišností je shazování váhy. Patrik Kincl shazuje na zápas zhruba 15 kg, oproti tomu Jakub Stejskal shazuje 1-2 kg. Důvodem toho to velkého rozdílu je ten, i když normální tréninková váha je stejná u obou zápasníků, že v MMA probíhá oficiální vážení 24h před zápasem a zápasník tak má dostatek času k regeneraci a dobrání své váhy. Naopak v Jiu-Jitsu je oficiální vážení pouze 1 hodinu před zápasem a není tedy možnost shazovat váhu a následně kilogramy znovu nabrat.

Tato práce by se mohla dále rozvinout o porovnání MMA s dalšími profesionálními sportovci, kteří se věnují bojovým sportům. Například porovnání tréninkových jednotek zápasníka MMA a boxerů. Podobně jako v dokumentárním seriálu Human weapon, kde Jason Chambers a Bill Duff, profesionální bojovník a bývalý hráč amerického fotbalu, se začnou věnovat wrestlingu. Pozoruhodná dvojice křížuje svět, aby na vlastní kůži okusila, jak moc bojová umění bolí. Společně hledají jejich počátky i současnou tvář a po hlavě se vrhají do náročného tréninku. Dobrovolně testují své schopnosti, aby nakonec jeden z nich vyzval na souboj skutečného mistra.

V tomto porovnání by mohla mít práce potenciální úspěch a dále by mohla pomoci

amatérským zápasníkům jako návod, jak trénovat na profesionální úrovni.

7. Závěr

Cílem práce je analýza a následná komparace tréninkového procesu dvou vybraných zápasníků v jejich přípravě osm týdnů před zápasy. Porovnávání byli dva respondenti, kteří zastupují své sporty MMA (smíšená bojová umění) a Jiu-Jitsu. Jejich příprava byla rozebrána a byly porovnávány odlišnosti v tréninkovém procesu z pohledu bojových dovedností a fyzické přípravy.

Dalším zjištěním bylo, jaké používají doplňky stravy, jaká je jejich skladba stravy, průběh shazování váhy a všechny ostatní aspekty, které ovlivňují jejich proces přípravy.

- Bylo zjištěno, že oba zápasníci mají, až na jednu výjimku, stejný počet tréninkových jednotek.
- Mezi společné znaky patří rozdělení tréninkových jednotek v přípravě na část tréninku bojových dovedností a na část fyzické přípravy.
- Jakub disponuje výhodou v tom smyslu, že nemusí dodržovat striktní dietu a téměř vůbec nemusí hubnout.
- Patrik musí hubnout okolo 15 – 20 kg.
- Patrik také využívá mnohem více prostředků k regeneraci, které mu pomáhají tělo kvalitně zregenerovat.
- Jakub využívá prostředků k regeneraci mnohem méně, ale jeho tělo je v pořádku, protože v Jiu-Jitsu nejsou žádné kopy a údery, které by přispěly k únavě a popřípadě zranění zápasníka.

Potvrdilo se tedy, že tréninkové jednotky se až na jednu odlišnost shodují, regenerace se u zápasníku liší a v části stravování jsou také odlišnosti. Doporučení autora je pouze přidat další prostředky regenerace pro Jakuba Stejskala.

8. Seznam použité literatury

- 1) ROONEY, Martin. *Training for warriors: the ultimate mixed martial arts workout*. New York: Collins, c2008. ISBN 00-613-7433-4.
- 2) DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
- 3) ŠÍMA, František a Bedřich KRÁKORA. *Džiu-džitsu*. 1. Praha: Jaroslav Tožička, 1944. ISBN.
- 4) CAVALCANTI, Romero. a Mark Van. SCHUYVER. *Brazilian jiu-jitsu fighting strategies*. 1. Boulder, Colo.: Paladin Press, c2006. ISBN 15-816-0548-X.
- 5) HAŠEK, Milan. *Zkušební řád JIU-JITSU*. Brno, 2001. Vedoucí práce Miroslav Vičar.

8.1. Internetové zdroje

- 1) KONIG, Michael. *HISTORIE JIU JITSU* [online]. [cit. 2016-06-23].
Dostupné: <http://www.jiujitsu.cz/nasehistorie.php>
- 2) GORALCZYK, Zbynek. *HISTORIE BRAZILSKÉHO JIU JITSU* [online]. GRACIE ACADEMY PRAGUE, 2013 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: www.gracieacademy.cz/#!/historie-bjj
- 3) PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *MMA: Historie* [online]. 2014 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/historie.html>
- 4) ANDRŠ Rychard. *Systém výuky MMA* [online]. 2012 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://mmagym.cz/system-vyuky-mma/>
- 5) *INTERNATIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION: Rules (pravidla)* [online]. 2015 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://ibjjf.org/rules/>
- 6) PAŽICKÝ, Marián. *Zátěžová diagnostika ve vytrvalostním sportu: Anaerobní práh* [online]. 2011 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://www.pazicky.cz/anaerobni.html>
- 7) *Ultimate Fighting Championship: Rules, history* [online]. 2015 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://www.ufc.com/discover/sport/rules-and-regulations#15>
- 8) ŠEBRLE, Roman. *Bitva roku* [online]. 2015 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: http://www.ringnews.cz/tocila-se-promo-videa-k-bitve-roku--dorazil-i-sebrle-ringnews_id-2728

- 9) BARTÁK, Daniel. *Spisovatel a trenér MMA* [online]. 2016 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://www.daniel-bartak.cz/?p=603>
- 10) BRUCE, Buffer. *UFC* [online]. 2015 [cit. 2016-06-25]. Dostupné z: <http://www.ufc.com/discover>

9. Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1. Čas zápasu a váhové kategorie	20
Tabulka 2. Charakteristika zápasníka Patrika Kincla	27
Tabulka 3. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy	30
Tabulka 4. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy	30
Tabulka 5. Počet tréninků 1 týden před závodem	31
Tabulka 6. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy	31
Tabulka 7. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy	31
Tabulka 8. Počet tréninků 1 týden před závodem	32
Tabulka 9. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy	32
Tabulka 10. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy.....	33
Tabulka 11. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závodem.....	34
Tabulka 12. Rozložení tréninkových jednotek 1-4 týden přípravy.....	34
Tabulka 13. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy.....	34
Tabulka 14. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závodem.....	35
Tabulka 15. Charakteristika zápasníka Jakuba Stejskala.....	37
Tabulka 16. Počet tréninků 1-4 týden přípravy	39
Tabulka 17. Počet tréninků 5-7 týden přípravy	39
Tabulka 18. Počet tréninků 1 týden před závodem.....	39
Tabulka 19. Počet tréninků 1 - 4 týden přípravy	40
Tabulka 20. Počet tréninků 5 - 7 týden přípravy	40
Tabulka 21. Počet tréninků 1 týden před závodem.....	40
Tabulka 22. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy.....	40
Tabulka 23. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy.....	41
Tabulka 24. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závodem.....	41
Tabulka 25. Rozložení tréninkových jednotek 1 - 4 týden přípravy.....	42
Tabulka 26. Rozložení tréninkových jednotek 5 - 7 týden přípravy.....	42

Tabulka 27. Rozložení tréninkových jednotek 1 týden před závody.....	42
Obrázek 1. Respondent Patrik Kincl	26
Obrázek 2. Respondent Jakub Stejskal.....	36

Zdroje obrázků:

<http://www.profightersmagazine.eu/patrik-kincl-pravoplatnym-sampionem-gcf-do-77kg/>

<http://www.czechfighters.cz/2014/12/04/jakub-stejskalklec-me-porad-laka/>