

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

FAKULTA BEZPEČNOSTNĚ PRÁVNÍ

Katedra profesní přípravy

**PROBLEMATIKA PSYCHICKO-FYZICKÉ
PŘÍPRAVY JEDNOTLIVCE ZABÝVAJÍCÍ SE
BOJOVÝMI SPORTY, NA ŘEŠENÍ
MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ**

Diplomová práce

**THE ISSUE OF MENTAL AND PHYSICAL PREPARATION
OF AN INDIVIDUAL INVOLVED IN COMBAT SPORTS,
FOR DEALING WITH EXTRAORDINARY SITUATIONS**

Diploma thesis

Vedoucí práce: PaedDr. Ing. Zelinka Jan Ph.D. Autor práce: Bc. Škola Patrik

**Praha
2024**

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Ve Strakonících dne

.....

Jméno Příjmení

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na vliv tréninku bojových sportů na tvorbu fyzických a psychických vlastností a atributů, které mohou hrát důležitou roli v rámci řešení mimořádných událostí, ať už jsou způsobeny lidským chováním, přírodními vlivy, nebo technickými chybami. Postupně přibližuji konkrétní sporty a jejich specifika, jejich využitelnost v mimořádných událostech, popřípadě rozdíly v jejich aplikaci v zápasech a v mimořádných událostech. V praktické části pomocí dotazníkového šetření získávám informace od respondentů na konkrétní mimořádné události a jejich řešení, vzhledem k jejich charakteristikám. Výsledky podrobněji rozebírám v řízených rozhovorech s profesionály i laikem, pro využití více úhlů pohledu v rámci této problematiky.

Klíčová slova: mimořádné události * bojový sport * řešení * útočník * fyzický * psychický

Annotation

This thesis focuses on the influence of combat sports training on the development of physical and mental qualities and attributes that can play an important role in dealing with emergencies, whether they are caused by human behaviour, natural influences or technical errors. Gradually, I present specific sports and their specifics, their applicability in emergencies, or differences in their application in matches and emergencies. In the practical part, by means of a questionnaire survey, I obtain information from respondents on specific emergencies and their solutions, given their characteristics. I discuss the results in more detail in guided interviews with professionals and laymen, in order to use multiple perspectives within this issue.

Keywords: extraordinary events * combat sport * solution * attacker * physical * mental

Obsah

Úvod.....	6
1 Bojové sporty	8
2 Brazilské jiu jitsu	11
2.1 Techniky užívané v brazilském jiu jitsu	14
2.1.1 Rear naked choke	14
2.1.2 Gilotina	14
2.1.3 Armbar.....	15
2.1.4 Páky na nohy.....	15
2.2 Psychické benefity získané tréninkem jiu jitsu	16
2.3 Rozdíly využití technik jiu jitsu v zápase a sebeobraně.....	17
3 Box.....	20
3.1 Techniky užívané v boxu.....	21
3.1.1 Přímé údery	21
3.1.2 Háky a zvedáky	22
3.2 Rozdíly využití boxerských technik v zápasech a v sebeobraně.....	23
4 Thajský box.....	25
4.1 Techniky užívané v thajském boxu	28
4.1.1 Boxerské údery.....	28
4.1.2 Údery lokty a koleny	29
4.1.3 Kopy	32
4.2 Rozdíly využití technik thajského boxu v zápasech a v sebeobraně.....	35
5 MMA.....	37
5.1 Techniky užívané v MMA.....	40
5.1.1 Zápas	40
5.1.2 Postojové techniky.....	43
5.1.3 Techniky boje na zemi.....	43
5.2 Rozdíly využití technik MMA v zápasech a v sebeobraně.....	44
6 Psychické benefity tréninku bojových sportů.....	46
6.1 Sebevědomí.....	46
6.2 Kognitivní funkce.....	48
6.3 Disciplinovanost	49
6.4 Psychické benefity tréninku bojových sportů u dětí.....	51
7 Fyzické benefity tréninku bojových sportů.....	55

7.1	Fyzické benefity tréninku bojových sportů u dětí.....	56
8	Mimořádné události.....	58
9	Dotazníkové šetření	60
9.1	Výsledky dotazníkového šetření a potvrzení hypotézy	71
10	Řízené rozhovory	72
10.1	Rozhovor č. 1- Trenér brazilského jiu jitsu	72
10.2	Rozhovor č. 2- Zápasnice MMA.....	74
10.3	Rozhovor č. 3- Žena bez zkušeností s bojovými sporty.....	75
10.4	Výsledky řízených rozhovorů a potvrzení hypotézy	76
11	Diskuze a doporučení.....	77
	Závěr.....	79
	Seznam použité literatury.....	80

Úvod

Tato diplomová práce není zaměřena pouze na bojové sporty jako takové, ale na fyzické a psychické atributy, získané pravidelným tréninkem těchto disciplín. V práci se věnuji nejen vlivu, který tyto aspekty mají na jednotlivce v jeho každodenním životě, ale tomu, jak mohou ovlivnit jeho zvolené způsoby řešení různých mimořádných událostí, oproti jednotlivci, kterému tyto atributy a vlastnosti chybí. Začátek práce definuje bojové sporty jako takové, jejich rozdělení, historii, principy, validitu v reálných konfliktech, a také individuální aspekty a techniky, které od sebe různé bojové sporty odlišují. Mezi zmíněné sporty patří například box, thajský box, zápas, nebo brazilské jiu jitsu. Smíšená bojová umění, neboli MMA, jsou kombinací všech výše zmíněných jednotlivých disciplín, a v práci se mu tedy pochopitelně též věnuji. Jak už to bývá u většiny kompetitivních, či občas i rekreačních sportovců, můžeme pozorovat sekundární benefity spojené s tréninkem, ať už jsou to fyzické, či psychické. Právě tyto sekundární benefity ale nejsou nic opominutelného, naopak v případě kontextu této práce, mohou být dokonce větším rozhodujícím faktorem při řešení mimořádných událostí, než primárně získané dovednosti v tréninku bojových sportů. Těmto fyzickým a psychickým atributům se v části této práce věnuji, a rozebírám jejich vliv, či vliv jejich absence, na řešení mimořádných situací. Tyto situace, které jsem již několikrát zmínil, definuji v další části práce. Věnuji se převážně mimořádným událostem, způsobeným lidským jednáním, ale zmiňuji také ty, které jsou způsobeny přírodními vlivy, či technickou chybou, jelikož i při řešení těchto situací, lze využít atributy získané tréninkem bojových sportů.

V praktické části této práce vyhodnocuji výsledky v rámci anonymního dotazníkového šetření, na které anonymně odpovídala široká škála respondentů. Dotazník je vytvořen tak, abych získal pohled lidí jak na trénink bojových sportů, mimořádné události, ale i na způsoby řešení konkrétních situací, a jak se liší u respondentů, kteří bojové sporty trénují, a těch co nikoliv. Jelikož v praktické části této práce rozebírám problematiku důležitosti atributů získaných tréninkem bojových sportů také pomocí rozhovorů s oběma stranami spektra, je možné získat několik úhlů pohledu, a vytvořit si vlastní názor, dle poskytnutých informací.

Výsledky dotazníkového šetření v konečné části práce rozebírám v rámci řízených rozhovorů s experty jako trenér brazilského jiu jitsu, či zápasnice MMA a s laikem, kterým je žena bez zkušeností s bojovými sporty, abych poskytl širší spektrum pohledů na danou problematiku. V řízených rozhovorech rozebírám nejen řešenou problematiku, ale také sleduji reakci osoby, se kterou rozhovor vedu, na výsledky dotazníkového šetření.

Cílem této práce je poskytnutí kompletních informací o různých bojových sportech, attributech získaných tréninkem těchto sportů, a jejich vlivem na přesně vymezené mimořádné situace. Praktická část je učena k poznání různých reakcí, dle typů respondentů, reakce a zpětná vazba na výsledky dotazníkového řešení nejen od trenérů a zápasníků, ale i od běžného jednotlivce ze společnosti, bez jakýchkoliv zkušeností s bojovými sporty.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Bojové sporty

Bojová umění, jejichž kořeny sahají až k nejstarším kapitolám lidské civilizace, se v různých podobách projevovala po tisíciletí. Modernizací se většina těchto umění přeměnila ve sportovní aktivity a různé typy tréninku sebeobrany, ale mají mnohem hlubší kořeny a tradice, rozdílné dle zemí, kde byla vytvořena. Bojová umění, jako forma fyzického cvičení a sebeobrany, mají hluboké kořeny v historii lidstva. Vznikla v různých kulturách a obdobích, v reakci na potřebu přežití a obrany proti nepřátelům. První zmínky o bojových uměních pocházejí z dob starověkého Egypta a Indie, kde byly používány ve vojenském výcviku. V asijských kulturách, zejména v Číně a Japonsku, byla bojová umění rozvíjena jako součást filosofických a duchovních tradic, jako je buddhismus a taoismus.

Například „kalaripayattu“, je starobylé indické bojové umění, které je považováno za jeden z nejstarších zaznamenaných bojových systémů zahrnujících údery, kopy, chvaty a obranu zbraněmi. Považuje se za tzv. „matku bojových umění“, jelikož kořeny tohoto indického bojového umění, sahají až do třetího století před naším letopočtem. *„Bojové umění bylo praktikováno válečníky z Keraly, aby chránili zemi. Kalaripayattu vzkvétalo během 100letého válečného období mezi mocnými dynastiemi Cholas, Cheras a Pandyas kolem 11. století. Během britské nadvlády v 19. století zakázali Kalaripayattu ze strachu z revoluce, což mělo za následek náhlý úpadek Kalaripayattu v celém státě. Na konci 20. století si praxe kalari postupně získala popularitu jako součást podpory tradičních uměleckých forem v jižní Indii.“¹*

Přechod z tradičních bojových umění, používaných především pro reálný boj za účelem přežití, na sportovní a kulturní aktivity, můžeme ukázkově pozorovat v antickém Řecku, kde vznikl pankration. Jednalo se o olympijskou disciplínu na antických olympijských hrách, která spočívala v boji dvou osob, pod určenými pravidly. Jednalo se o plně kontaktní bojový sport, složený z prvků boxu a zápasu,

¹ About Kalaripayattu. -Online Kalari manoeuvre Dostupné z: <https://kalaripayattuclass.com/about-kalaripayattu/>. [cit. 2024-03-05].

ale oproti dnešním bojovým sportům existovaly techniky, jako kopání do genitálií, což je v dnešní moderní době samozřejmě zakázáno. V tu dobu, to však bylo údajně dokonce žádoucí, jelikož se stále jednalo o styl boje, který byl používán i mimo sportovní a kulturní dění. Mezi zakázané techniky patřilo například kousání, či dloubání soupeře do očí, nebo nosu. *„Událost Pankration byla oblíbeným sportem starověkého davu. Věřilo se, že vojenský výcvik založený na tomto dříve neozbrojeném bojovém systému pomohl Sparťanům vyniknout v boji proti muži. Vojáci vycvičení v pankrationu byli ve slavných makedonských falangách vysoce ceněni, protože jim Alexandr Veliký údajně dával přednost při náboru své armády.“*²

Bojové sporty nemají přesně určené rozdělení do kategorií, avšak lze podle různých atributů hledat spojitosti mezi dvěma a více z těchto sportů. Například sporty, kde jsou základním prvkem údery, můžeme pomyslně spojit do jedné kategorie, i když se liší jak pravidly, tak přímo provedením a různými druhy technik. Například box, thajský box, kickbox, karate, nebo například lethwei, jsou všechno sporty s hlavním důrazem na údery, ale i přesto jsou z většiny velmi odlišné. Box má ze všech výše zmíněných nejvíce omezená pravidla, kdy zápasníci musí mít rukavice, údery mohou být provedeny pouze pomocí rukou a je zakázáno protivníka jakkoliv strhávat na zem. Thajský box naopak bodově oceňuje strhy během zápasu a navíc jsou součástí i kopy, nebo údery lokty a koleny, což drasticky mění způsob zápasení oproti například výše zmíněnému boxu. Zajímavým extrémem v oblasti úderových bojových sportů je letwei, neboli barmský box. Jedná se o prakticky totožná pravidla jako v thajském boxu, avšak zápasníci nemají rukavice a jsou povolené hlavičky, což je v porovnání s ostatními bojovými sporty nevídané. Tento sport má však velkou tradici a kulturní signifikanci.

„Lethwei není jen o fyzické zdatnosti, ale také o kulturním a duchovním významu, který má pro obyvatele Myanmaru. Před každým zápasem vzdávají bojovníci úctu svým trenérům, předkům a divákům prostřednictvím řady rituálních tanců a gest. Tyto rituály, známé jako "Lekkha moun", zdůrazňují duchovní spojení mezi

² Pankration- Online- World history encyclopedia
Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/pankration/> [cit. 2024-03-05].

bojovníky a jejich uměním a udávají slavnostní a uctivý tón bitvě, která se má odehrát.“³

Bojové sporty bez používání úderů nejsou o nic méně nebezpečné, často tomu bývá naopak. Podobnosti mezi těmito sporty jsou opět velmi znatelné, přičemž se totožné, či alespoň podobné techniky používají napříč dvěma i více sporty. Konkrétně se jedná například o brazilské jiu jitsu, judo, řecko-římský zápas a jiné druhy zápasu, nebo luta livre. Tyto sporty dělí velmi odlišná pravidla a způsoby vítězství, avšak mnoho stejných technik se používá ve všech výše zmíněných. Pro příklad, mnoho technik vytvořených pro judo, či zápas, je používáno v brazilském jiu jitsu.⁴

V dalších částech práce konkrétně rozebírám jednotlivé sporty z obou zmíněných kategorií, jejich pravidla, principy, techniky a využitelnost. Všechny tyto sporty přináší jak fyzické, tak psychické benefity, kterým se také v pozdější části práce věnuji. Bojové sporty pomáhají k vyššímu sebevědomí, disciplinovanosti, a schopnosti potýkat se s problémy a řešit je. Tyto vlastnosti mohou být klíčové při setkání s mimořádnými událostmi.⁵

³ What is lethwei- Everything you need to know about the art of 8 limbs.- Online- Lethwei World. Dostupné z: <https://lethweeworld.com/what-is-lethwei-everything-you-need-to-know-about-the-art-of-9-limbs/>. [cit. 2024-03-05].

⁴ Grappling martial arts.- Blackbelt Wiki- Online. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/grappling-martial-arts>. [cit. 2024-03-05].

⁵ FITZGERALD, Gareth. Martial Arts and Mental Health: How They Help Us Heal and Grow. Independently Published, 2020. ISBN 9798634239910.

2 Brazilské jiu jitsu

„Jiu jitsu je bojové umění, jehož kořeny sahají do feudálního Japonska, kde se rozvíjelo a inovovalo v samurajských školách. Novou tvář mu dal po modernizaci Japonska a konci doby Samurajů, instruktor slavné japonské školy Kotokan, Mitsuyo Maeda. Jiu jitsu se specializuje na boj na blízkou vzdálenost, kdy užitím různých způsobů porazů a škracení, či pák, je možné soupeře dostat na zem a tam ho bezpečně kontrolovat, popřípadě pomocí zmíněných chvatů zpacifikovat, či si ho podmanit.“⁶

Maeda od roku 1904 cestoval po celém světě, konkrétně USA, Anglie, Belgie nebo Španělska, kde byl součástí nespočet soubojů, kde ukazoval sílu a využitelnost tohoto bojového umění. V roce 1914 ho jeho cesty zavedly do brazilského města Belém, což navždy ovlivnilo vývoj, modifikace a globalizaci brazilského jiu jitsu. Proslavil se výzvami pro bojovníky jiných bojových stylů, jako box, nebo brazilská caoepira, přičemž se snažil ukázat, že jeho umění je nadřazené těm ostatním. Tento trend pokračoval několik desetiletí poté, jelikož těmito souboje stylů proslavily rodinu Gracie, jejíž členové jsou obecně označováni jako nejvlivnější osoby v tomto sportu. Právě Carlos Gracie, který byl fascinován uměním Maedy, který ho začal trénovat. Carlos toto umění a lásku pro něj, sdílel se svými osmi sourozenci, kteří pomocí nasbíraných zkušeností v zápasech a tréninku, začali toto bojové umění modifikovat a přetvářet tak, aby bylo efektivní pro každého člověka, nehledě na jeho stavbu těla, či věk.⁷ Rodina Gracie se dodnes pyšní desítkami černých pásů, k čemuž jistě pomohlo, že Carlos byl otcem více než dvaceti dětí.⁸ Největšími průkopníky z této rodiny byli kromě Carlose, jeho bratr Helio Gracie, nebo Roger Gracie, který je veřejností uznáván jako nejlepší zápasník brazilského jiu jitsu v historii. Dnes můžeme ve většině zemí na světě, najít akademii brazilského jiu jitsu, založenou jedním ze členů této rodiny.

⁶ ŠKOLA, Patrik. Aspekty bojových sportů využitelné pro sebeobranu v reálných konfliktech. Praha, 2022. Bakalářská práce. Policejní Akademie České republiky v Praze, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra profesní přípravy. Vedoucí práce pplk. Ing. Aleš BLAHUT

⁷ Gracie, R.; Gracie, R.; Danaher, J.; Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique; Invisible Cities Press, 2001.

⁸ The Saga of jiu jitsu. Online. Gracie Mag. Dostupné z: <https://www.graciemag.com/the-saga-of-jiu-jitsu/>. [cit. 2024-03-05].

Cílem využití brazilského jiu jitsu v boji, je donutit protivníka se vzdát, popřípadě ho zneškodnit, tedy způsobit pomocí submisí újmu, dostatečnou pro útěk, či neutralizaci situace a odstranění nebezpečí vůči naší, či jiné osobě. Submise rozdělujeme na škrcení a páky, přičemž oboje působí újmu protivníkovi, ale jiným způsobem. Pákami útočíme na slabé články těla, jako ramena, lokty, kolena, či kotníky, které izolujeme a pomocí principů daných technik a pákového efektu uvádíme do extrémních, či nepřírodných poloh, kde hrozí poškození dané části těla.⁹ Páky tedy oproti škrcení mají více devastační účinky, což může být dle situace žádoucí, ale také nikoliv. V mimořádných situacích, jako například napadení člověkem pod vlivem návykových látek, nemusí být fyzická újma a bolest způsobená pákami dost signifikantní na to, aby odvrátila pokusy o poškození ze strany již zmíněného útočníka pod vlivem návykových látek či alkoholu, jelikož může zpravidla pociťovat vyšší práh bolesti, který ve spojení s adrenalinem přítomným při fyzickém konfliktu může dovolit útočnickovi pokračovat v jeho jednání přímo ohrožující nás, či jiné osoby.¹⁰ Výhodou škrcení je v tomto případě fakt, že finálním výsledkem technicky správně provedeného typu škrcení, je uspání útočníka. Uvedení útočníka do bezvědomí škrcením funguje na mechanismu, kdy pomocí vytvářené síly na části krku, působíme na tepny přivádějící okysličenou krev do mozku. Dočasným zastavením průtoku krve pomocí škrcení, docílíme ztráty vědomí u protivníka, čehož lze docílit již po uplynutí deseti vteřin, přičemž se tento časový údaj liší dle fyzických vlastností protivníka. Vědomí zpět nabírá v rozmezí zhruba tří až deseti vteřin, dle toho, po jakou dobu bylo škrcení aplikováno. Nelze však brát tyto techniky na lehkou váhu, jelikož v případě extenzivní aplikace škrcení, lze způsobit fatální následky. Po minutě kontinuální aplikace škrcení začínají odumírat mozkové buňky, po třech minutách vzniká trvalé poškození mozku, a v případě kontinuální aplikace po dobu kolem pěti minut, je téměř jistá smrt.¹¹

⁹ KRUL, Lukáš. Teorie v Jiu-jitsu a v sebeobraně. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2004. ISBN 80-248-0630-4.

¹⁰ Bezpečný alkohol- Mýtus, kterému Češi stále věří. Online. Zdravotnický deník. Dostupné z: <https://www.zdravotnickydenik.cz/2015/12/bezpecny-alkohol-mytus-kteremu-cesi-stale-veri/>. [cit. 2024-03-05].

¹¹ Getting choked out in BJJ. Online. BJJ World. Dostupné z: <https://bjj-world.com/getting-choked-out-in-bjj/>. [cit. 2024-03-05].

Jiu jitsu je obecně uznáváno jako velmi validní prostředek k sebeobraně, vzhledem k nátuře tohoto sportu, kdy protivníka dostaneme do určitých pozic, a tam ho pomocí pák či škrčení zpacifikujeme, bez použití úderů a tím pádem značně omezíme intenzitu a úroveň poškození, které proti soupeři, či útočníkovi používáme. Toto má velký význam z právního hlediska, kdy okolnosti vylučující protiprávnost definují pojem „nutná obrana“, stanoven dle § 29 trestního zákoníku. *„Podstatou nutné obrany je uplatnění práva proti bezpráví. Obránce prosazuje ochranu zákonem chráněných zájmů v nutné obraně tím, že chrání svůj život a zdraví, případně život a zdraví jiného člověka, proti fyzickému útoku. Obránce podle zákona v okamžiku odvracení útoku pachatele nahrazuje služební zákrok v té době nepřítomných veřejných orgánů, zejména policie.“¹²*

Jelikož pomocí technik jiu jitsu soupeře kontrolujeme, kontrolujeme z velké části i stupeň poškození, který způsobíme, což může být výhodou v rámci nutné obrany, konkrétně excesu intenzity obrany. Škrčení a páky jsou finálním stádiem jak regulovaného zápasu, tak reálných fyzických konfliktů při řešení určitých mimořádných událostí, ale dosud jsem se nezmínil o většinové části průběhu střetu, a to je poziční dominance. Jiu jitsu převzalo prvky juda a zápasu v ohledu dostávání protivníka na zem, avšak specialitou tohoto sportu je kontrola soupeře v daných pozicích na zemi, kde je schopnost protivníka způsobit poškození výrazně menší. Nejvíce dominantní pozice jsou dle nejlepšího trenéra jiu jitsu, Johna Danahera, tzv. „mount“ a „back control“. V obou pozicích kontrolujeme pohyb soupeře pomocí našich horních i dolních končetin, přičemž jeho využití dolních končetin je minimální a musí nést naši váhu, což drasticky limituje jeho mobilitu a schopnost být nebezpečný pro nás a naše okolí. *„V Jiu jitsu nikdy neuděláte chybu, pokud se zaměříte na to, abyste se dostali do mountu nebo do rear mountu. Existuje tisíc různých směrů, kterými se můžete kdykoli v zápase vydat - některé jsou dobré, jiné ne - ale dva směry, které jsou vždy dobré bez*

¹² Jak se bránit proti útoku. Online. Bílý kruh bezpečí. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/pomoc-obetem/trestne-ciny/nutna-obrana/>. [cit. 2024-03-05].

*ohledu na kontext, jsou mount a rear mount. Pokud tedy nevíte, kam jít, soustředte se na tyto dva směry a nikdy neuděláte chybu.*¹³

2.1 Techniky užívané v brazilském jiu jitsu

V této části práce selektuji vybrané techniky škrcení, či pák, které jsou obecně považovány za nejefektivnější a nejdostupnější. Jako kritéria k posouzení efektivity v rámci mimořádných událostí, nikoli sankciovaného zápasu, počítám bezpečnost v pozici, ze které submisi provádíme, schopnost submise zpacifikovat, či poranit útočníka a dostupnost použití submise v reálném konfliktu při mimořádných událostech.

2.1.1 Rear naked choke

Škrcení „rear naked choke“, je prováděno ze zad, kdy působíme na útočníkův krk pomocí specifické konfigurace našich rukou. Výhodou tohoto škrcení je, že je k nám soupeř zády, nemá tedy přehled o situaci a je méně nebezpečný. Toto škrcení lze provádět ve stoje i na zemi. Dle předem stanovených kritérií je tedy prováděno z velmi bezpečné pozice, je velmi dostupné vzhledem k tomu, že pozice „back mount“ je nejvíce vyhledávanou pozicí u lidí, kteří jiu jitsu trénují. Schopnost zpacifikovat je dle Johna Danahera zdaleka vyšší, než u jakékoliv páky, jelikož ani útočník pod vlivem jakýchkoliv látek nemůže zabránit ztrátě vědomí. *„V zápase nebo v pouliční bitce můžete někomu páčit patu a on může bojovat dál, pokud je tvrdý. Při škrcení není žádný kompromis. Usnou.*¹⁴

2.1.2 Gilotina

Na rozdíl od předchozího zmíněného škrcení, gilotina je aplikována z přední strany útočníka, kdy opět určitou konfigurací našich rukou působíme na krk útočníka a dočasně zastavujeme průtok okysličené krve do mozku. Je tedy častěji dostupná než „rear naked choke“, ale neposkytuje takový stupeň bezpečí při aplikaci, jako předchozí zmíněné škrcení. Aplikována může být taktéž ve stoje, či vleže z tzv. „guardu“. *„Pro BJJ je typické to, že se využívá tzv. „guard“. Je to pozice*

¹³ You can never go wrong in Jiu jitsu if you focus on getting mounted or rear mounted. Online. Danaher Says. Dostupné z: <https://www.danaher-says.com/2023/07/18/you-can-never-go-wrong-in-jiu-jitsu-if-you-focus-on-getting-mounted-or-rear-mounted/>. [cit. 2024-03-05].

¹⁴ John Danaher Explains Why Chokes Are Superior to Heel Hooks. Online. BJJEE. Dostupné z: <https://www.bjee.com/articles/john-danaher-explains-why-chokes-are-superior-to-heel-hooks/>. [cit. 2024-03-05].

v lehu na zádech, na boku nebo v sedu. Z těchto pozic lze snadno nasměrovat své nohy proti soupeřícím nahoře. Nohy jsou mnohem silnější než ruce a je tedy možné odolávat i výrazně silnějším lidem. V BJJ je jedním ze základů snaha mít „4 ruce“ – jde tedy o to, mít velmi obratné dolní končetiny a vlastníma nohama udržovat bezpečnou vzdálenost. Další součástí je přetáčení ostatních do nevýhodných pozic, tzv. „sweep“ a „submise“, což je škrčení rukama i nohama a páčení. Tohle jsou typické charakteristiky BJJ, které toto umění velmi odlišují od ostatních „grapplingových“ sportů jako je moderní Judo a Zápas, kde je pozice v lehu na zádech obvykle nežádoucí.“¹⁵

2.1.3 Armbar

Útoky na ruku jsou velmi versatilní, jelikož je k rukám velmi snadný přístup v jakémkoli fyzickém konfliktu. Armbar je páka na ruku, při které útočíme na loket protivníka a působíme na něj silou pomocí našich boků, které užíváme jako opěrný bod a uvádíme s nimi loket do hyper extenze. Tato páka lze nasadit jak z horní pozice, z kontroly na zádech, či spodní pozice. Dokonce se dá soupeři tzv. „naskočít“ ve stoje, což je však během mimořádných událostí v reálném fyzickém konfliktu nežádoucí, vzhledem k tvrdému povrchu, na který by naše tělo narazilo během dopadu. Tato páka poskytuje dobrou kontrolu nad tělem protivníka a má potenciál způsobit poškození, nicméně, jak jsem již zmiňoval v předchozí kapitole, útočníka pod vlivem alkoholu, či omamných látek, nemusí toto poškození zastavit ve snaze ublížit nám, či našemu okolí. Dostupnost této páky je též široká, což zmiňuji konkrétně v uplynulém odstavci.¹⁶

2.1.4 Páky na nohy

Jako druhý a poslední typ páky, chci zmínit páky na nohu. Fungují na principu, kdy kontrolujeme a imobilizujeme soupeřovy kyčle a během toho rotujeme jeho kotník do vnitřní, či vnější rotace, což způsobuje devastující účinek na kolenní kloub. Nejčastější typy poranění v důsledku pák na nohy jsou přetržení vazů kolene, či zlomený kotník.¹⁷ Výhodou pák na nohy je, že kontrolujeme soupeře, avšak nikoliv

¹⁵ Co je Brazílské Jiu Jitsu? – Choketopus Gym. Choketopus Gym – BJJ, MMA a Krav Maga v Praze [online]. Dostupné z: <https://choketopusgym.cz/co-je-brazilske-jiu-jitsu/>

¹⁶ RIBEIRO, Saulo. *Jiu Jitsu University*. Victory Belt Publishing, 2008. ISBN 9780981504438.

¹⁷ Are heelhooks actually dangerous. Online. Jitz Magazine. Dostupné z: <https://jitzmagazine.com/are-heel-hooks-actually-dangerous/>. [cit. 2024-03-05].

z horní, či spodní pozice, ale zpravidla jsme s protivníkem oba sedící na zemi ve stejné úrovni. Ačkoliv mají páky devastační účinky, uvádím je z důvodu, že mají rozsáhlá negativa, oproti jiným pákám. Jedním z nich je společné pro všechny páky, a to je schopnost afektovaného útočníka, případně pod vlivem alkoholu, či omamných látek, pokračovat v útoku i přes způsobené poškození. Další nevýhodou je dostupnost použití, jelikož se do pozic, ze kterých lze útočit na nohy, dostáváme ze spodní pozice, což je v reálném konfliktu extrémně nevýhodné, jelikož na rozdíl od zápasu s pravidly jiu jitsu, může soupeř z horní pozice používat údery a kopy, které mohou být devastační. Dostupnost je také snížena, z důvodu používání obuvi, což může značně stěžovat správnou aplikaci těchto technik, v důsledku menšího přímého kontaktu s tělem protivníka.

2.2 Psychické benefity získané tréninkem jiu jitsu

Trénink jiu jitsu nespočívá jen v rozvoji technik a zlepšování se v tomto sportu. Bojové sporty jsou mnoha lidmi vnímány jako způsob odreagování a odbourávání stresu, nebo zábavným způsobem redukce tělesné hmotnosti. Pravidelný trénink však může pomáhat se zvýšením sebevědomí, pozitivitu, naučením sebekontroly, respektu, snížení agresivity, a například schopnost řešení problémů a náhlých situací během krátkého časového úseku. Poslední zmíněná vlastnost může být rozhodujícím faktorem při řešení mimořádných událostí, ať už jsou způsobené člověkem, či přírodou, nebo havárií. Osvojení těchto vlastností a přítomnost těchto procesů v důsledku tréninku bojových sportů potvrzují výsledky studie z roku 2019, která se zaměřuje na „Zkoumání účinnosti integrované intervence smíšených bojových umění a psychoterapie pro duševní zdraví mladých mužů“. *„Všichni účastníci uvedli, že program měl pozitivní dopad na jejich duševní zdraví. Uváděli, že se zlepšil jejich celkový pocit pohody a schopnosti zvládat problémy a zvýšila se jejich sebedůvěra. Jeden z účastníků uvedl: "Program byl velmi úspěšný: "Jsem na tom lépe, než když jsem přišel poprvé ... teď si myslím, že díky tomu, že jsem to absolvoval, jsem teď lepší, mám větší kontrolu ... a určité věci, které se objevily, jsem se naučil, jak se s nimi vypořádat". Účast v programu poskytla účastníkům dovednosti, které potřebovali k tomu, aby znovu získali pocit samostatnosti a účinně se vyrovnávali s obtížemi, které prožívali. Tentýž účastník*

*také poznamenal, že se jeho depresivní příznaky zlepšily a že se mu díky programu vrátil zájem o další aktivity.*¹⁸

Z předchozích poskytnutých informací můžeme konstatovat, že trénink bojových sportů poskytuje benefity jak lidem s psychickými problémy, či závislostmi, tak kompletně zdravým lidem, kteří hledají způsob ke zvýšení kvality jejich života. Výhodou tréninku jiu jitsu oproti úderovým sportům, je absence rizika kumulativního poškození mozku při tréninku, či zápasech, v důsledku absorpce síly úderů do oblasti hlavy a krku. To může mít za výsledek tzv. CTE, neboli chronické traumatické encefalopatie, což je vážné poškození mozku a kognitivních funkcí. Na téma CTE je zaměřeno mnoho studií a jejich počet roste společně s popularitou bojových sportů.

*„CTE byl původně studován u boxerů jako "syndrom opilosti úderem". Toto progresivní a smrtelné onemocnění mozku je spojeno s rozvojem demence. V rámci nové studie vědci zkoumali 130 aktivních a vysloužilých profesionálních boxerů a zápasníků smíšených bojových umění. Ti byli součástí studie o zdraví mozku, kterou prováděla Clevelandská klinika v Ohio. Na začátku studie účastníci podstoupili skenování mozku a kognitivní testy. Výzkumníci zjistili, že u těch, kteří splňovali kritéria pro syndrom traumatické encefalopatie, došlo k většímu poklesu objemu mozku. Tito účastníci měli také rychlejší roční tempo poklesu objemu mozku. Testování pro syndrom traumatické encefalopatie splnilo celkem 52 účastníků, a pozitivně testováno bylo kolem 40 % z celkového počtu. Více než 80 % z nich uvedlo jako jedinou formu boje, které se věnují, box.“*¹⁹

2.3 Rozdíly využití technik jiu jitsu v zápasu a sebeobraně

Sankciované zápasy jiu jitsu, jsou konány pod pravidly, které určuje organizace pořádající dané sportovní utkání. Univerzálně zakázané techniky jako dloubání do očí, škrábání, kousnutí soupeře, manipulace s malými klouby, tedy například lámání prstů, nebo údery jakéhokoliv způsobu, včetně tzv. „slamu“, kdy se

¹⁸ Bird, N., McCarthy, G., & O'Sullivan, K. (2019). Exploring the Effectiveness of an Integrated Mixed Martial Arts and Psychotherapy Intervention for Young Men's Mental Health. *American journal of men's health*, 13(1), 1557988319832121. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1557988319832121>

¹⁹ New Ways to Spot Risk for CTE in Boxers, MMA Fighters. Online. US News. Dostupné z: <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2023-06-29/new-ways-to-spot-risk-for-cte-in-boxers-mma-fighters>. [cit. 2024-03-05].

soupeřem házíme z výšky nekontrolovatelně na zem, Všechny tyto zakázané aspekty mohou hrát v reálném konfliktu při řešení mimořádných událostí velkou roli, tudíž se nemůžeme spoléhat, že útočník se jich vyvaruje a my můžeme používat stejné provedení technik a volit stejné techniky, jako v řízeném prostředí zápasu. Velkým rozdílem je také prostředí, jelikož zápasy jiu jitsu se odehrávají zpravidla na měkké žíněnce, na otevřeném prostoru bez jiných předmětů, které by zápasníky omezovali v pohybu, nebo se o ně bylo možné zranit. To samozřejmě v kontextu sebeobrany mimo trénink není podmínkou, tudíž musíme s těmito proměnlivými faktory počítat, v případě jich dokonce využít. Poslední zmíněnou limitací užití jiu jitsu v sebeobraně, je v případě více útočníků. Jelikož tento bojový sport užívá manipulace s jedním člověkem, kdy se osobu snažíme dostat na zem, tam bezpečně kontrolovat a pomocí submisí nebezpečí zneutralizovat, nebo alespoň omezit do doby, než se k situaci dostanou bezpečnostní složky. Tento postup značně stěžuje situace, kdy je útočníků více, tudíž není prostor pro individuální manipulaci s každým útočníkem postupně. Navíc v případech, kdy úspěšně strhneme jednoho z útočníků na zem, dostáváme se do extrémně nevýhodné imobilní pozice, v které jsme velmi snadný cíl pro ostatní útočníky, což může znamenat devastující účinky vůči našemu zdraví a životu. Tímto tématem se zabývá v článku jeden z největších portálů ohledně sportu brazilského jiu jitsu. *„Brazilské jiu-jitsu může být v pouličních bojích velmi účinné, je však třeba si uvědomit jeho omezení. BJJ se zaměřuje především na boj na zemi, což znamená, že cvičenci musí být obezřetní vůči více útočníkům nebo nebezpečnému prostředí. Kromě toho se trénink BJJ nezabývá takovými aspekty, jako je úder, což by mohlo cvičence učinit zranitelným vůči protivníkům, kteří ovládají bojové styly ve stoje.“*²⁰

Téma využití úderů a technik z ostatních bojových sportů rozebírám v pozdějších kapitolách, jelikož jejich znalost je nezbytná, k vytvoření kompletního souboru znalostí a dovedností, spojených s úspěšným vyústěním fyzického konfliktu v rámci mimořádných událostí, jako proti jednomu, tak více útočníkům.

²⁰ How effective is BJJ in a street fight. Online. Blackbelt Mag. Dostupné z: <https://www.blackbeltmag.com/how-effective-is-bjj-in-a-street-fight>. [cit. 2024-03-05].

„Závěrem lze říci, že brazilské Jiu-Jitsu nabízí komplexní soubor dovedností, které mohou výrazně zvýšit efektivitu v pouličních bojích. Jeho důraz na grappling, techniky boje na zemi, pákový efekt a kontrolu poskytuje výrazné výhody v reálných scénářích sebeobrany. Je však důležité, aby si cvičenci uvědomili omezení BJJ a doplnili svůj trénink o další bojová umění, aby si vytvořili komplexní soubor sebeobránných dovedností. Účinnost BJJ v pouličních bojích nakonec závisí na zdatnosti, myšlení a přizpůsobivosti cvičence.“²¹

²¹ How effective is BJJ in a street fight. Online. Blackbelt Mag. Dostupné z: <https://www.blackbeltmag.com/how-effective-is-bjj-in-a-street-fight>. [cit. 2024-03-05].

3 Box

Historii spojenou s antickým Řeckem, zmiňují na začátku práce, kdy šlo jak o Pankration, tak o původní formu boxu, kde dva muži stáli proti sobě v boji, s rukami obvázanými popruhy z tvrdé kůže. V Římské říši a soubojích gladiátorů se určitá forma boxu zachovala, ačkoliv primární úlohu měly v boji na smrt zbraně, přesto bojovníci měli k již zmíněným popruhům na ruce i kovové štítky, pro způsobení většího poškození. Po pádu Římského impéria prožil box velkou odmlku, která skončila jeho znovuzrozením na počátcích šestnáctého století v Londýně. Dnes víme, že box má bohatou historii v oblasti Velké Británie, ale jeho začátky nebyly příliš sofistikované. Box byl prostředkem k řešení sporů mezi bohatými, kteří si vybrali a podpořili svého patrona, kterým byl zápasník, reprezentující stranu sporu daného bohatého člověka, který ho podporoval a pokládal na něj sázky v boji proti patronovi druhé strany sporu.²² *„Jack Broughton, úřadující šampion z let 1734 až 1758, byl první, kdo zavedl školu boxu. Pomohl také formulovat první soubor pravidel boxu a byl vynálezcem tlumičů, předchůdců moderních boxerských rukavic. Broughton vyzval gentlemany z vyšší společnosti, aby se ze sponzorů boxerů stali sami boxery. Když se box na počátku 19. století přesunul přes moře do Ameriky, nebyl příliš populární - tedy až do doby, kdy se jeho zastáncem stal Theodore Roosevelt.“*²³

Dnes je box nejsledovanějším bojovým sportem v historii, který je trénován nejen profesionály, ale obrovským množstvím amatérských sportovců a lidí, kteří hledají způsob fyzické aktivity a učení sebeobrany.

Princip boxu je založen na útoku pomocí úderů, jak do oblasti hlavy a krku, tak do oblasti trupu, kdy je dle pravidel legální jakýkoliv úder nad úrovní pasu, kromě úderů do zadní strany těla, či hlavy. Obrana je stejně, ne-li více důležitým aspektem boxu, ať už se jedná o vykrývání úderů jejich blokováním, či vyhýbáním se jim. Boxu se v jeho komunitách přezdívá „sladká věda“, vzhledem k extrémnímu důrazu na techniku a taktiku v boji. Cílem v boxerském zápasu je porazit soupeře, čehož lze docílit primárně dvěma způsoby. Prvním je ten více

²²BODDY, Kasia. *Boxing: A Cultural History*. Reaktion Books, 2009. ISBN 978-1861894113.

²³ *Boxing History*. Online. Legends Boxing. Dostupné z: <https://www.legendsboxing.com/post/boxing-history>. [cit. 2024-03-05].

definitivní, což je tzv. „knockout“. Uvedením soupeře do stavu, kdy není schopen pokračovat v zápasu pomocí úderů, je velmi nebezpečný a zaručený způsob jak zajistit vítězství. To samé platí v mimořádných událostech, kdy v rámci sebeobrany pomocí boxerských technik, můžeme efektivně zpacifikovat útočníka, nicméně je velmi obtížné korigovat intenzitu naší obrany vůči útočníkovi, kterému můžeme v krajních případech způsobit až fatální následky. Druhým způsobem výhry, je výhra díky získání vyššího počtu bodů, než do vypršení časového limitu získá soupeř. Pravidla jasně určují bodovací kritéria, dle kterých po konci zápasu kvalifikovaní bodoví rozhodčí vydají verdikt o výsledku zápasu.

3.1 Techniky užívané v boxu

Údery používané v boxu jsou velmi různorodé a jejich efektivita nezáleží pouze na správném technickém provedení, ale také na fyzických parametrech člověka, který danou techniku provádí. Typy úderů rozdělujeme na přímé, „háky“ a „zvedáky“, přičemž všechny zmíněné typy úderů mohou směřovat jak na hlavu, tak tělo soupeře. Důležitým faktorem v boxu je postoj, který je typicky asymetrický, tedy jedna noha stojí více vepředu, než druhá, a tělo není nastavené přímo rovně k soupeři, ale vytočené do strany zadní nohy, aby se opticky zmenšila plocha, do které může soupeř efektivně namířit úder.²⁴ Přímé údery, háky a zvedáky, tedy navíc rozdělujeme na „zadní“ a „přední“ variace těchto úderů. V příštích kapitolách se detailněji věnuji mechanice těchto úderů, jejich efektivitě, využitelnosti v řešení fyzického konfliktu v rámci mimořádných situací, nebo bezpečnosti a schopnosti modifikovat intenzitu při jejich aplikaci.

3.1.1 Přímé údery

Direkt, tedy přímý úder, jak již nasvědčuje jeho název, je proveden v přímé linii. I přes prvotní dojem, že se jedná pouze o udeření pěsti do cíle v rovné linii, což působí jako velmi jednoduše motoricky proveditelný pohyb, velkou roli v efektivitě a tvrdosti přímého úderu, hraje pohyb dolních končetin a trupu. Pro vyšší efektivitu, tvrdost a rychlost přímého úderu, je stěžejní aby ve stejný čas, co naše ruka začíná pohyb v trajektorii vůči cíli, rotoval bok stejné strany společně s rukou ve směru

²⁴ EDWARDS, WILLIAM. The art of boxing and manual training. Literary Licensing, 2011. ISBN 978-1258128616.

úderu. To zajistí větší vygenerování síly do úderu, jelikož dolní končetiny, jsou schopny vyprodukovat až desetkrát větší množství síly, než horní končetiny.²⁵

3.1.2 Háky a zvedáky

Oba typy úderů jsou od přímých rozdílné na první pohled tím, že při celém pohybu je ruka ohnuta v loketním kloubu, do zhruba devadesáti stupňů. Trajektorie háku je kruhová, na rozdíl od přímého úderu, který putuje rovně z bodu A do bodu B. „Ze správného boxerského postoje přeneste váhu na vedoucí nohu a mírně ji vytočte, abyste zatížili hák. Zvedněte loket a odvažte váhu z vedoucí nohy. Současně provedte rotaci těla v kyčlích, abyste přenesením váhy na zadní nohu zatížili celý kinetický řetězec od země nahoru. Ohněte paži do úhlu devadesáti stupňů a loket umístěte přímo za ruku a rovnoběžně s podlahou. Ruka, loket a rameno musí být v jedné linii. Současně s úderem se otáčejte na přední nohu, abyste zvýšili jeho sílu. Bradu mějte schovanou a pravou ruku držte blízko hlavy kvůli obraně.“²⁶ Zvedák je mechanicky velmi podobný háku, přičemž jeho trajektorie míří vertikálně, nikoliv horizontálně, jako je to u předchozího zmíněného typu úderu. Obě techniky mají značnou výhodu, a tou je možnost zasažení protivníka z úhlu, kde je jeho kryt nejvíce otevřený. Tato výhoda se mnohonásobně zvětšuje v rámci reálného fyzického konfliktu během řešení mimořádné události, kde účastníci nemají boxerské rukavice, tudíž ztrácejí možnost kvalitního krytu, který použití rukavic umožňuje.

²⁵ VAN DER VEERE, Arnaud. *Muay Thai*. Meyer & Meyer Sport, 2012. ISBN 978-1841263281.

²⁶ How to throw a hook. Online. Sweet science of fighting. Dostupné z: <https://sweetscienceoffighting.com/how-to-throw-a-hook/>. [cit. 2024-03-05].

3.2 Rozdíly využití boxerských technik v zápasech a v sebeobraně

Vzhledem k tomu, že box oproti například thajskému boxu, nebo kickboxu značně omezen pravidly, musíme tím pádem počítat s více změnami v jeho použití v sebeobraně, oproti klasickému zápasu. Dle pravidel boxu, je zakázáno udeřit soupeře jiným způsobem než pomocí rukavic, nelze zasáhnout pod úroveň pasu, zadní strany hlavy, či zadní strany trupu, například v oblasti ledvin. Je zakázáno protivníka trefovat pomocí kopů, kousat, či strhávat na zem. Povinností je do zápasu nastoupit s chráničem zubů a pevně zajištěnými bandážemi, zajišťující stabilitu zápěstí, dlaně a prstů. Oba bojovníci mají na sobě rukavice s určenými parametry. „*Boxerské rukavice musí mít hmotnost 8 uncí pro soutěže od muší do welterové váhy a 10 uncí pro soutěže od supervelterové váhy výše. Je zakázáno lámat rukavice kroucením, odstraňovat vycpávky prstem a palcem z případné části rukavice. Ve všech ženských soutěžích musí mít rukavice hmotnost 10 uncí. Všechny rukavice používané v jurisdikci kontrolní komise musí být opatřeny palcem.*“²⁷

V sebeobraně situaci je pochopitelně mnoho rozdílů od sankciovaného boxerského utkání, nejvýznamněji absence rukavic, bandáží a chráničů na zuby. Absence těchto prvků znamená zvýšené riziko jak vůči zdraví bránící se osoby, tak vůči zdraví útočníka. Je tomu tak, jelikož při používání razantních úderů bez ochranné bariéry ve formě rukavic, značně zvyšujeme riziko poranění našich horních končetin, převážně zápěstí a prstních kloubů.²⁸ To platí i vůči druhé osobě, jelikož bez rukavic je úder výrazně více koncentrovaný na menší plochu a díky odkrytým kloubům se zvyšuje riziko tržných ran. Vzhledem k tomu, že hlavní zbraní a prostředkem sebeobrany pomocí boxerských technik, jsou údery, je vyšší riziko způsobení větší míry poškození útočníkovi, než by bylo dostačující v rámci jeho zpacifikování. Roste tedy probabilita výskytu nežádoucích excesů intenzity nutné obrny, v rámci § 29 trestního zákoníku. Poslední nevýhodou v rámci sebeobrany, kterou je důležité zmínit, je možnost úderů pomocí kopů, kolen, loktů, hlavy, nebo zápas na krátkou vzdálenost, či přenesení boje na zem. Na žádnou

²⁷ RULES OF PROFESSIONAL BOXING. Online. APBC Boxing. Dostupné z: https://apbcboxing.com/?page_id=28. [cit. 2024-03-05].

²⁸ 7 Reasons why boxing and punching bag without gloves are bad. Online. Unflinched. Dostupné z: https://unflinched.com/7-reasons-why-boxing-without-gloves-are-bad/?utm_content=cmp-true. [cit. 2024-03-05].

ze zmíněných možností nemá osoba trénovaná v boxu odpověď, vzhledem k principům, pravidlům a technikám používaných v boxu.

Jednou z výhod využití boxerských technik a dovedností v rámci sebeobranu v mimořádných situacích, je schopnost zneškodnit útočníka za krátký čas, dokonce pomocí jediného úderu. „Boxeři jsou známí svou „knockoutovací“ silou, i když mají na rukou osmi nebo desetiuncové rukavice. Jejich „knockoutová“ síla se exponenciálně zvýší, když si sundáte boxerské rukavice a všechny vycpávky uvnitř nich. Úder holou pěstí, který zasadí trénovaný boxer, je mocná zbraň, která uspí každého, pokud se trefí přesně.

Boxeři se naučí otáčet nohama a kroutit trupem do úderů, čímž se výrazně zvýší síla, s jakou úder provedou. Schopnost ukončit zápas v mžiku oka je užitečná dovednost pro sebeobranu. Čím rychleji dokážete boj ukončit, tím menší je pravděpodobnost, že budete zraněni.“²⁹

Další výhodou je mnohonásobně větší šance v konfliktu se dvěma a více útočníky, než například s využitím technik brazilského jiu jitsu, kterému se věnuji v předchozí části práce. Jelikož je žádoucí boxerské techniky provádět ze střední vzdálenosti, můžeme mít větší přehled o situaci, umístění a konání útočníků, přičemž se pomocí efektivního pohybu pokusit zpacifikovat jednoho z útočníků, aniž bychom se vystavili riziku bezprostředního ohrožení ze strany jiného z útočníků, při našem snažení. Efektivní pohyb nám může pomoci zachovat bezpečnou vzdálenost, vytvořit šance ke zneškodnění útočníka, nebo poskytnout ideální časové okno pro útěk, tím pádem i přežití a opuštění dané mimořádné události.³⁰

²⁹ Is boxing good for self defense. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/is-boxing-good-for-self-defense/>. [cit. 2024-03-05].

³⁰ LOR MUN MAK. Martial Arts against Multiple Opponents. Lor Mun Mak, 2013. ISBN 9781301624072.

4 Thajský box

Mezi společensky nejznámějšími bojovými sporty, je thajský box, neboli „muay thai“, nejkompexnější a technicky nejobsáhlejší, ze všech postojových disciplín. Jeho různorodost potvrzuje velké množství útočných technik, které pokrývají jak údery pomocí horních, tak dolních končetin, společně s prací na krátkou vzdálenost pomocí tzv. „klinče“. Z důvodu široké škály technik, se tomuto sportu přezdívá „umění osmi končetin“. To je reference k osmi bodům kontaktu, kterými můžeme soupeře udeřit- pěsti, lokty, kolena, a oblast dolních končetin od kolen dolů, kterými se obecně snažíme trefit protivníka při kopech.

„Bojovníci a cvičenci Muay Thai trénují tak, aby využívali celé tělo jako zbraň, a zaměřují se na rozvoj síly, rychlosti a obratnosti v technikách. Údery, kopy, lokty a kolena trénují na těžkých pytlích a podložkách se svými trenéry, i během sparingů. Muay Thai je rychlý a dynamický sport, bojovníci v něm používají různé techniky, aby své soupeře přelstili a porazili. Trénink Muay Thai klade důraz také na kondiční a vytrvalostní trénink, který zlepšuje vytrvalost a celkovou fyzickou kondici. Thajský box je báječným cvičebním režimem a tréninkem sebeobrany, ale je také populárním sportem po celém světě, kde se v mnoha zemích konají amatérské i profesionální soutěže Muay Thai. Zatímco v minulosti si bojovníci Muay Thai omotávali ruce konopným provazem, nyní jsou při všech zápasech striktně vyžadovány boxerské rukavice.“³¹

Historie thajského boxu se datuje několik století do minulosti, přičemž není jasné definován vznik a průběh vývoje tohoto bojového umění. Je tomu tak z důvodu zničení chrámů, ve kterých se uchovávaly záznamy a archivy. Chrámy byly zničeny při dobytí hlavního města tehdejší siamské říše, Ayutthayi, barmskými bojovníky, v osmnáctém století.³² První známky technik, dnes používaných v thajském boxu, se objevily v dynastii Sukhotai, kdy tréninkové jednotky cvičily jak se zbraněmi, tak boj na blízkou vzdálenost bez zbraně. Trénink bez zbraní byl prováděn ve stylu bojového umění „muay boran“, což byl prakticky thajský box s prvky boje na zemi. Trénink thajského boxu má bohatou historii a kulturní

³¹ A history of muay thai. Online. Sumalee Boxing Gym. Dostupné z: <https://sumaleeboxinggym.com/a-history-of-muay-thai/>. [cit. 2024-03-05].

³² About Muay thai history. Online. Tiger Muay Thai. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>. [cit. 2024-03-05].

význam pro thajský národ již stovky let. „*Výuka vojenského umění neboli "Muay Thai" se stala součástí kultury raného siamského národa. Vzhledem k neustálé hrozbě války začala po celém království pomalu vznikat výcviková střediska. To byly první tábory Muay Thai. Mladí muži se tomuto umění věnovali z různých důvodů: sebeobrana, cvičení, disciplína; v mnoha buddhistických chrámech dokonce vyučovali mniši, kteří předávali znalosti a historii z generace na generaci. Jak se Muay Thai stávalo populárním mezi chudými a obyčejnými lidmi, stalo se také nezbytným základem pro vyšší třídu a královskou rodinu. Dva synové krále Phokhun Sri In Tharatita, prvního krále Sukhothai, byli posláni učit se do tréninkového centra Samakorn. Všeobecně se věřilo, že z dobrých bojovníků se stávají stateční vůdci a že je to připraví na budoucí vládce království.*“³³

První zmínky o thajském boxu jako sportovní aktivitě, ne jen tréninkovou vojenskou metodou, můžeme nalézt na konci sedmnáctého století. Král Prachao Sua miloval boj a často se inkognito účastnil lokálních turnajů v místních vesnicích, kde mnohdy porážel jejich šampiony. V době míru nařídil svým vojskům trénink thajského boxu, aby je udržel ve střehu a kondici. V tuto dobu začaly vznikat náznaky organizovaných turnajů v tomto bojovém umění. V těchto zápasech se proslavil legendární bojovník Nai Khanom Dtom, který byl zajat po dobytí Ayutthayi v roce 1774. Byl se v zajetí donucen účastnit deseti soubojů proti nejlepším barmským bojovníkům, což nařídil barmský král Mangra, aby se ukázaly bojové dovednosti obou národů. Po zhlédnutí jeho neuvěřitelného výkonu a ukázky dovedností, se král rozhodl legendárního bojovníka propustit na svobodu. Nai Khanom Dtom se díky svému legendárnímu postavení stal ikonickou postavou thajské kultury a je uctíván jako symbol statečnosti, dovedností a národní hrdosti. V Thajsku se také každoročně 17. března slaví jako „Den Nai Khanom Dtoma“, který připomíná jeho legendární výkony v ringu.³⁴ „*Na počátku 30. let 20. století bylo Muaythai oficiálně kodifikováno, byla vytvořena pravidla a předpisy, které byly zavedeny do sportovního světa, aby se Muay thai stalo mezinárodním sportem na počátku 20. století a bezpečným ringovým sportem. Byly zavedeny počty kol v*

³³ About Muay thai history. Online. Tiger Muay Thai. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>. [cit. 2024-03-05].

³⁴ History of muay thai. Online. Muay Thai Sport. Dostupné z: <https://muaythai.sport/history-of-muaythai/>. [cit. 2024-03-05].

zápasech a osm váhových divizí, podle vzoru mezinárodního boxu. Boxerské rukavice podle queensburských pravidel nahradily provazy na ruku bojovníků. Muay thai se svou staletou historií pokročilo a nyní je uznáváno v mnoha zemích světa, čímž vytvořilo novou éru hrdé světové historie. V posledních letech se Muay thai, amatérské i profesionální, rozšířilo po celém světě jako požár a vyvinulo se v přední ringový sport - bojové umění, které nemá obdoby, pokud jde o boj beze zbraně a diváckou atraktivitu, a zároveň je formou sebeobrany a fitness programu.³⁵

³⁵ History of muay thai. Online. Muay Thai Sport. Dostupné z: <https://muaythai.sport/history-of-muaythai/>. [cit. 2024-03-05].

4.1 Techniky užívané v thajském boxu

Ne nadarmo je známo, že thajský box je nejkompexnější postojovou disciplínou. S několika bonusovými prvky, se množstvím technik odlišuje od ostatních známých postojových disciplín jako box, kickbox, karate, či taekwondo. Spektrum technik užívaných v thajském boxu přesahuje od úderů pomocí horních končetin, tedy pěsti a lokty, přes údery pomocí spodních končetin, tedy kopy a kolena, až po boj na krátkou vzdálenost využívající manipulace s protivníkem, tzv. „klinč“. V klinči se snažíme soupeře dostat do ideální pozice pro využití efektivních úderů, nebo ho vychýlit a poslat k zemi pomocí různorodých technik podmetů.³⁶ Thajský box jako jediný postojový sport úspěšně pokrývá jak dlouhou, střední, tak krátkou vzdálenost. Kopy jsou efektivní pro boj z dlouhé vzdálenosti, boxerské údery slouží pro střední vzdálenost a klinč spojen s devastujícími údery pomocí kolen a loktů, pokrývá krátkou vzdálenost. To, že thajský box je velmi komplexní bojový sport, ukazuje možnost útočit jak na soupeřovu hlavu, tak jeho tělo a nohy. Tyto techniky kompletně mění technickou vybavenost trénujícího člověka, například oproti boxu, který se na většinu zmíněných technik absolutně neorientuje. Komplexnost technik thajského boxu mohou osobě nacházející se v mimořádné události poskytnout více možností a nástrojů, jak ochránit nejen své zdraví a život, ale také zdraví a život ostatních osob, nebo vytvoření dostatečného prostoru pro únik ze situace.

4.1.1 Boxerské údery

Jelikož jsem provedení technik boxerských úderů již detailně popsal v předchozích kapitolách, v této se chci věnovat rozdílné aplikaci. Použití boxerských technik v thajském boxu je samozřejmostí, ale můžeme vidět různé nuance a detaily v použití těchto technik, pro přizpůsobení danému sportu. Zápasník muay thai zpravidla nemá tak dobrý boxerský gard, jelikož se v rámci obrany musí soustředit na mnohem větší variabilitu úderů soupeře, než boxer. Vzhledem k možnosti kopů, či úderů kolena, ať už do hlavy, těla, či nohou, si musí zápasník thajského boxu hlídat v rámci jeho defenzivy více oblastí. Jelikož boxer těchto oblastí hlídá méně a musí se soustředit pouze na ruce soupeře, jeho gard bude efektivnější,

³⁶ Clinching for muay thai. Online. Muy thai guy. Dostupné z: <https://www.muay-thai-guy.com/blog/clinching-for-muay-thai>. [cit. 2024-03-05].

jelikož na něj bude více zaměřen.³⁷ Boxerské údery v thajském boxu nejsou používány jen jako prostředek k poškození protivníka, ale také mají využití v rámci kombinací. Příkladem může být například zadní direkt, při kterém vytáčíme trup, a náš zadní bok putuje směrem vpřed. Tento pohyb kyčle je stejný při provedení kopu zadní nohou, můžeme tedy tímto kopem navázat okamžitě na předešlý úder, jelikož je to v rámci biomechaniky našeho těla výhodné. Kombinace úderů a kopů jsou stěžejním prvkem thajského boxu, což z něj činí extrémně efektivní bojový styl jak ve sportu, tak při řešení fyzických konfliktů v mimořádných událostech.

„Ti nejlepší trenéři Muay Thai v Thajsku nemilosrdně drilují své bojovníky a opakovaně kritizují techniku stejného kopu nebo úderu tak dlouho, dokud není dokonalá a provedená s dokonalou efektivitou a plynulou prací nohou, takže když přijde čas přejít ke složitějším úderovým kombinacím, rovnováha a biomechanika rotace, kontrarotace a produkce síly v celém kinetickém řetězci je dokonalá, což umožňuje bojovníkům provádět údery s velkou silou a zároveň zůstat v bezpečí a vynakládat pouze energii potřebnou pro úder a nic víc.“³⁸

4.1.2 Údery lokty a koleny

Jedny z nejnámějších postojových disciplín kromě thajského boxu jsou box a kickbox. Oba tyto sporty využívají boxerské údery, v případě kickboxu i kopy, nicméně údery pomocí loktů a kolien, jsou specifické přímo pro thajský box. Použití těchto úderů může mít devastující účinky, vzhledem k povaze provedení těchto technik. *„Loket je jednou z nejnebezpečnějších zbraní v bojovém umění. Nic nezakryje tvrdou kostní strukturu a každý úder je pro soupeře zničující. Umění používat loket se nejlépe rozvinulo v Thajsku. V mnoha zemích se je úder loktem zakázán kvůli jeho mimořádné síle a účinku při zásahu krku, hlavy nebo páteře. V kurzech sebeobrany se síla úderu loktem podceňuje, a důrazně doporučuji odborníkům, aby tuto zbraň do tréninků obrany zařadili!“³⁹*

Van Der Veere ve své knize rozděluje typy úderů lokty podle trajektorie úderu. Rozlišujeme lokty směrem ze strany, zespoda nahoru, a shora dolů. Údery

³⁷ Muay thai or boxing. Online. The MMA Guru. Dostupné z: <https://themmaguru.com/muay-thai-or-boxing/>. [cit. 2024-03-05].

³⁸ Muay thai combos. Online. Muaythai.com. Dostupné z: <https://muaythai.com/muay-thai-combos/>. [cit. 2024-03-05].

³⁹ VAN DER VEERE, Arnaud. *Muay Thai*. Meyer & Meyer Sport, 2012. ISBN 978-1841263281.

s trajektorií ze stran jsou nejčastěji používané v zápasech thajského boxu. Provedení je prakticky totožné, jako u boxerského úderu „háku“, jehož provedení popisují v předchozích kapitolách. Rozdíl je v bodu úderu, kdy neudeřujeme pěstí, ale loktem, který je ve výhodné a pevné pozici, jelikož by naše ruka měla být v ohybu zhruba devadesáti stupňů. Tyto údery využívají rotaci trupu pro přidání razance, což je ale také výhodné v rámci navazování technik do kombinací, což podrobněji rozebírám na začátku této kapitoly. Lokty ze spodního směru jsou prováděny totožně, jako boxerské údery zespoda, tzv. „zvedáky“. Výhodou této techniky je trasa úderu, který může snadněji penetrovat soupeřův obranný gard, jelikož lze zamířit přímo do nehlídaného prostoru mezi rukami a předloktími soupeře.⁴⁰ Loket shora, přezdívaný loket „12-6“, je devastující vzhledem k bodu dopadu tohoto úderu, avšak v mnoha zápasnických organizacích na světě, je tato technika zakázána, včetně největší světové organizace zápasů ve smíšených bojových umění, „UFC“.

„Pravidla byla vypracována s atletickou komisí New Jersey a jejich komisař prý chtěl zakázat všechny údery loktem. Legendární rozhodčí John McCarthy byl na schůzi přítomen a zasazoval se o používání úderů lokty. Díky tomu byl uzavřen kompromis. Vypráví se, že komisař viděl úder loktem 12-6 použitý v soutěži v rozbíjení cihel a považoval ho za příliš nebezpečný. Strana MMA se na zasedání dohodla na zákazu úderu loktem 12-6, ale všechny ostatní údery loktem zůstaly legální.“⁴¹

Údery lokty jsou velmi validní způsob provedení poškození proti soupeři, vzhledem k jejich vysoké šanci způsobení tržných ran. Pro využití ve fyzickém konfliktu můžeme považovat údery lokty za bezpečnější, oproti klasickým boxerským úderům. Jelikož se jedná o tvrdší a robustnější kost, než je tomu u našich dlaní, je menší riziko vůči našemu zdraví, při provedení úderu pomocí lokte, než pěstí.

⁴⁰ HARVEY, Joe E. Mastering Muay Thai Kick-Boxing: MMA-Proven Techniques. Tuttle Publishing, 2009. ISBN 978-0804840057.

⁴¹ 12-6 Elbow. Online. The karate blog. Dostupné z: <https://thekarateblog.com/12-6-elbow/>. [cit. 2024-03-05].

Údery koleny můžeme považovat za mnohem silnější, než předešle zmíněné údery lokty. Faktory, které přispívají tomuto rozdílu, je velikost a robustnost kostry dolních končetin, schopnost generovat sílu pomocí dolních končetin, a možnost využití rukou, k manipulaci se soupeřem proti úderu kolenem, pro vytvoření většího impaktu při dopadu úderu. *„Kolenní techniky Muay Thai jsou charakteristickým znakem tohoto sportu. Za 40 let, co jsem cestoval, bojoval a trénoval po celém světě, jsem nikdy nenašel žádné bojové umění, které by bylo schopné používat kolena tak efektivně. Pro thajské bojové umění je používání kolen více důležité, než údery. Úderový bod je vrchní část kolene, když ohýbáme nohu. Pata musí být co nejbližší k hýždím. Při správném provedení se koleno stává silnou, pevnou zbraní! Tato pevná konstrukce se na protivníka vrhá někdy více než desetkrát větší silou než úder pěstí. Hlavními cíli jsou žebra, játra, ledviny, záda, a hlava. Útok kolenem je možný na všechny vzdálenosti.“*⁴²

Rozdílné typy úderů koleny, může být přední, či zadní koleno, což rozlišujeme dle postavení daného zápasníka. Údery koleny můžeme zasahovat jak tělo, tak hlavu, přičemž můžeme tyto variace provádět na střední, či krátkou vzdálenost. Pro thajský box má velký význam používání úderů koleny v klinči, jelikož je to typický a velmi často využívaný aspekt tohoto bojového umění. Jelikož v klinči kontrolujeme horní část těla soupeře pomocí silných úchopů v oblasti krku a hlavy, lze navigovat soupeře do protipohybu vůči našemu úderu, což zintenzivní dopad a účinek dané techniky. Údery pomocí kolen však nejsou limitovány pouze v rámci svázání soupeře, ale můžeme je používat i ve střední vzdálenosti. Pohybem našich boků proti soupeři a následným vytažením kolena co nejdále vpřed, můžeme docílit pokrytí nezanedbatelné vzdálenosti a soupeře zasáhnout. Speciální technikou je tzv. „naskočené koleno“, kdy před soupeřem vyskakujeme do vzduchu a střížným pohybem nohou vytváříme potřebnou razanci a rychlost k zasažení soupeře do oblasti hlavy a krku.⁴³

„Kolena patří k nejsilnějším úderům v Muay Thai a pomáhají ho dále odlišit od ostatních bojových umění. Stejně jako kopy mohou kolena dopadat na libovolné

⁴² VAN DER VEERE, Arnaud. *Muay Thai*. Meyer & Meyer Sport, 2012. ISBN 978-1841263281.

⁴³ HARVEY, Joe E. *Mastering Muay Thai Kick-Boxing: MMA-Proven Techniques*. Tuttle Publishing, 2009. ISBN 978-0804840057.

místo na soupeři od stehna po hlavu, s výjimkou slabin. Účinná kolena mohou soupeře snadno omráčit, pokud dopadnou na hlavu nebo bradu, ale zacílení na správné oblasti těla může způsobit i silnou bolest, zlomená žebra, poškození svalů a bezvědomí. Zastrčení paty směrem k zadku (ale spíše do strany než pod něj) pomáhá zostrřit koleno a zajistit, že udeříte špičatou oblastí, nikoliv měkkými částmi kolem spodní části kolenního kloubu. Toto robustní místo úderu, hnané vpřed rychlým náprahem boků, pomáhá učinit údery kolenem ničivými. Rovnováhu lze stabilizovat shobením paže na stejné straně, jako je vaše úderové koleno, a v závislosti na typu hozeného kolena se zvednout na špičku opěrné nohy. Chcete-li způsobit drtivé poškození, měli byste zajistit, aby koleno prošlo soupeřem s rychlostí, hybností a přesností.“⁴⁴

4.1.3 Kopy

Techniky v rámci kopání, jsou z většiny založeny na rotaci kyčlí a trupu. Rotací vytváříme potřebnou dynamiku a pohybový vzorec, který se přenáší do rychlosti, tvrdosti a přesnosti daného kopu. Rozlišujeme tři různá pásma, do kterých mohou kopy směřovat, jedná se o nohy, tělo a hlavu protivníka. Kop do nohou soupeře, tzv. „lowkick“, je jedna z nejtypičtějších variant kopů v thajském boxu. Kopy jsou tradičně mířeny nad koleno protivníka, do stehenních svalů. Kumulace poškození těmito kopy může mít za výsledek poranění kolene, poškození stehenní kosti, či svalstva v oblasti stehen. Důležitým prvkem je nervové poškození, kdy v oblasti stehen můžeme najít „laterální femorální kožní nerv“. „Rozděluje se na dvě větve – přední a zadní – osm až deset centimetrů pod páteří, kde také vystupuje z fascia lata. Přední větev zásobuje kůži přední a boční oblasti stehna ke kolenu a zadní větev zásobuje boční část stehna, od velkého trochanteru stehna do středu stehna, těsně nad kolenem.“⁴⁵ Kopy umístěné do této oblasti jsou zvláště efektivní, jelikož poškozením tohoto nervu omezujeme funkčnost dolní končetiny, proto můžeme v mnoha zápasech thajského boxu, že zápasníkova noha nereaguje na podněty, jako by chvílemi vůbec nefungovala.⁴⁶ Naučení a trénink správného

⁴⁴ Muay thai knees. Online. Muay Thailand. Dostupné z:

<https://www.muaythailand.co.uk/blogs/techniques/muay-thai-knees>. [cit. 2024-03-05].

⁴⁵ Laterální kožní nerv stehna. Online. PijtePijte. Dostupné z: <https://cs.drink-drink.ru/bokovoy-kozhnyy-nerv-bedra/>. [cit. 2024-03-05].

⁴⁶ Elite low kicks. Online. Muay Thai Guy. Dostupné z: <https://www.muay-thai-guy.com/blog/elite-low-kicks>. [cit. 2024-03-05].

provedení této techniky má velký význam pro sebeobranu v mimořádných událostech, jelikož imobilizací protivníka si můžeme vytvořit dostatečné časové okno pro útěk a zamezení další eskalaci situace.

Kopy do těla, míříme specificky do oblastí žeber, jater a ledvin, což zvyšuje šance vytvoření poškození, potřebnému k ukončení daného zápasu, nebo fyzického konfliktu, v rámci sebeobranu. Důležitým faktorem u všech kopů, je část našich dolních končetin, kterou kop trefujeme do cíle. *„Kopačky se vyrábějí z různých částí nohy. Nejdůležitější část těla v plně kontaktním bojovém umění, je horní část holeně. Tato kost (holenní kost) je silná a tlustá. Další kopy se provádějí pomocí nártu, paty, a spodku nebo boku chodidla.“*⁴⁷ Kopy opět rozlišujeme dle směru trajektorie, kterou noha putuje k cíli. Hlavními jsou kopy ze stran, tzv. „roundhouse kick“, a přímé kopy, tzv. „teep kick“, který je obdobně jako boxerský direkt, směřován v přímé, rovné trajektorii do soupeře. „Roundhouse“, je kop z boku, při kterém využíváme rotace pánve a trupu, pro vyvinutí maximální razance a rychlosti kopu. Stojící noha balancuje na špičce, pro zvýšení mobility a rychlosti vytáčení pánve do stran. Thajští bojovníci tyto kopy trénují v nesčetném množství, aby se v zápase mohli spolehnout na svůj balanc a stabilitu, i když stojí pouze na malé oblasti jejich chodidla. Při tomto kopu se pomyslně snažíme „prokopnout“ soupeře, nikoli trefit specificky jeho tělo, jelikož tento přístup zajistí maximální tvrdost při dopadu úderu. Mimo jiné Delp ve své knize doporučuje po dopadu kopu rychle vracet nohu zpět k našemu tělu, abychom byli připraveni na různé typy protiútoků, a získali zpět potřebný balanc.⁴⁸ „Teep“ je jednou z nejvíce ikonických technik thajského boxu a jeho efektivita je nezpochybnitelná. Při jeho provedení opět stojíme na špičce nohy, avšak noha provádějící kop neputuje vytočením pánve do strany, ale zůstává rovně před tělem, kdy zvedáme koleno nad úroveň našich boků, a bodavým pohybem směrem do soupeře, se ho snažíme zasáhnout spodní stranou chodidla.⁴⁹ Tato technika, stejně jako „roundhouse“, lze trefovat jak do těla, tak oblasti hlavy a krku, kde můžeme způsobit devastující poškození, nebo v krajních případech uvést soupeře do bezvědomí. Kopy do oblasti hlavy a

⁴⁷ VAN DER VEERE, Arnaud. *Muay Thai*. Meyer & Meyer Sport, 2012. ISBN 978-1841263281.

⁴⁸ DELP, CH. *Muay-thai basics*. Berkley: 2005. ISBN 18-978-1-58394-140-9.

⁴⁹ What is the muay thai teep and how you do it. Online. TFC Gym. Dostupné z: <https://tfcgym.com.au/what-is-the-muay-thai-teep-and-how-do-you-do-it/>. [cit. 2024-03-05].

krku mají jedny z nevyšších procentuálních šancí ke „knockoutování“ protivníka jedním úderem, vzhledem k tomu, že jsou kopy prováděny pomocí dolních končetin, které jsou zpravidla několikanásobně silnější, než horní. Kombinace tohoto aspektu s dynamickým pohybem v oblasti pánve a trupu, poskytuje možnost generovat enormní množství síly do finálního stádia kopu.

4.2 Rozdíly využití technik thajského boxu v zápasech a v sebeobraně

Vzhledem ke komplexnosti technik thajského boxu, je ideálním kandidátem pro nejvyužitelnější postojovou disciplínu, kterou může člověk se zájmem o zvýšení svých šancí v rámci sebeobraně situace. Mimořádné události, kterým se věnuji v dalších kapitolách, jako napadení v metru, ochrana osoby s vysokou viktimitou, při napadení několika útočníky, nebo žena odvracející pokus o znásilnění mužem, jsou situace s přítomností fyzického konfliktu, ve kterém bude hrát znalost jakéhokoliv bojového umění velkou roli. Thajský box je z předchozích zmíněných nejvíce aplikovatelný, jelikož je použitelný jak v konfliktu s jednou, či více osobami. Jelikož thajský box pokrývá jak krátkou, střední, či dlouhou vzdálenost, můžeme se v ideálním scénáři vyhnout blízkému kontaktu s útočníkem. Toto má velký význam v rámci konfliktu ženy proti muži, jelikož v boji na delší vzdálenost klesá možnost využití fyzické síly, která bývá zpravidla na straně muže. V rámci konfliktu s více útočníky, jsem již zmínil nevýhody bezúderových disciplín jako brazilské jiu jitsu, přičemž techniky a principy thajského boxu, zvyšují naše šance na přežití, či ochranu v této situaci. Tréninkem thajského boxu získáváme potřebné atributy, ke zvýšení šance zpacifikovat útočníka jedním úderem, nebo kombinací úderů za krátký časový úsek. Tento postup je ideální pro vytvoření časového okna pro útěk, či v ideálním případě, zpacifikování všech útočníků v dané situaci. Je nutné podotknout, že sebeobrana proti několika útočníkům je vždy nevýhodná situace, bez ohledu na zkušenosti, či schopnosti bránící se osoby. Bojové sporty pouze zvyšují šance na úspěšné vyřešení dané mimořádné události, nicméně neposkytují garanci v každém fyzickém konfliktu, je tomu tak především v již zmíněné sebeobraně situaci proti přesile.⁵⁰

V regulovaných zápasech thajského boxu je důležitým aspektem využití rukavic, stejně jako v klasickém boxu. Jejich absence v sebeobraně situaci značně mění využití a aplikaci technik, oproti sportovnímu utkání. Stejně jako v případě boxu, je zvýšené riziko poranění vlastní rukou, při provedení boxerských úderů. Thajský box má však obrovskou výhodu, kterou je využití loktů. Jelikož při úderu loktem využíváme silnější strukturu, je menší šance poranění našeho vlastního

⁵⁰ How to defend against multiple attackers. Online. Self defense pro tips. Dostupné z: <https://selfdefenseprotips.com/how-to-defend-against-multiple-attackers/>. [cit. 2024-03-05].

pohybového aparátu, než při využití boxerských technik. Kolena a kopy jsou extrémně efektivní v obou případech, vzhledem k jejich širokým možnostem využití a žádoucím efektům v rámci sebeobránné situace. Rychlé zpacifikování útočníka je jedním z ideálních výsledků v těchto situacích, nicméně je náročné korigovat výsledek úderu a možné následky v rámci jeho použití, což rozebírám v předchozích kapitolách. Dalším možným negativem v rámci využití kopů a úderů koleny, je možnost přenesení boje na zem, jelikož v momentech provedení těchto technik máme menší rovnováhu a je lehčí nás dostat na zem. Tato možnost v zápasech thajského boxu nechybí, jelikož je povolené provádět podmety a hody soupeře na zem, nicméně následně oba zápasníci vstávají a pokračují v boji ve stoje. V sebeobránné situaci však boj na zemi pokračuje a v případě tréninku thajského boxu, bránící osoba není jakýmkoliv způsobem připravena a technicky vybavena, aby byla ve výhodné pozici, jako by tomu bylo v případě boje ve stoje. Zde je tedy nezbytné opět zmínit fakt, že trénink více disciplín bojových sportů je pro komplexní technickou vybavenost v rámci sebeobránných situací žádoucí a poskytuje značnou výhodu, oproti tréninku pouze jedné oblasti.⁵¹

⁵¹ 11 Best martial arts for self defense ranked. Online. Way of Martial arts. Dostupné z: <https://wayofmartialarts.com/11-best-martial-arts-for-self-defense-ranked/>. [cit. 2024-03-05].

5 MMA

Smíšená bojová umění, neboli „MMA“, zaznamenaly obrovský nárůst popularity v období posledních patnácti let, převážně díky největší organizaci na světě, pořádající pravidelné turnaje v tomto bojovém sportu, „UFC“. Smíšená bojová umění, jak již název napovídá, jsou kombinací velkého množství bojových umění, jako box, thajský box, řecko-římský zápas, brazilské jiu jitsu, judo a mnoho dalších. V začátcích tohoto sportu byly zápasy účelem k prověření efektivity různých bojových umění, aby se zjistilo, které z nich je to nejlepší. Byl to tedy svým způsobem střet stylů, kdy boxer zápasil se zápasníkem brazilského jiu jitsu pod pravidly, která dovozovala oběma zápasníkům používat techniky z jejich, i ostatních bojových sportů, bez výrazných omezení. Právě tyto souboje mezi zápasníky různých odvětví bojových sportů, proslavily rodinu Gracie a jejich umění brazilského jiu jitsu, o čemž se zmiňuji na začátku této práce. Dnes je však situace odlišná a již od prvního tréninku, se začátečníci učí kompletní spektrum technik a principů ze všech bojových sportů pod jednou střechou, a význam „smíšená bojová umění“ dostává svého významu, tedy nejkomplexnějšího bojového umění na světě.

„S rozvojem sportu smíšených bojových umění se rozvíjel i bojový styl. Trenéři si nakonec uvědomili, že výuka různých aspektů boje pod jednou střechou je pro jejich studenty efektivnější. První generace bojovníků MMA musely trénovat BJJ v jedné tělocvičně a údery jinde. V dnešní době jsou tělocvičny MMA stejně populární jako kterákoli jiná bojová umění, protože mnoho lidí se chce naučit bojovému umění, které je připraveno na různé aspekty boje. Smíšená bojová umění jsou blíže skutečnému boji než kterákoli jiná bojová umění, což z nich činí ideální bojové umění pro sebeobranu. Smíšená bojová umění umožňují údery, kopy, údery lokty, kolena, údery, klinče, chvaty a podvolení si soupeře. Průměrný bojovník MMA rozumí základům BJJ, Muay Thai, zápasu a boxu.“⁵²

⁵² What is mixed martial arts- A beginners guide. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/what-is-mixed-martial-arts-mma-a-beginners-guide/>. [cit. 2024-03-05].

Tento proces byl dlouhý, ale většina zápasníků dnes chápe, že s uměním pouze jednoho bojového umění, jsou příliš jednostranní pro dosažení vysoké úrovně a úspěchu v tomto sportu. MMA se již dlouho řídí dle sjednocených pravidel, s mírnými úpravami dle jednotlivých organizací a zemí pořádající různé turnaje. Například v Evropských organizacích je zakázáno kopat do soupeřovy hlavy, pokud je na zemi, ale v asijské organizaci „ONE FC“, je tato technika zcela legální. Ve Spojených státech jsou důležitým faktorem atletické komise, podle kterých se malými detaily mohou lišit pravidla, dle státu, ve kterém se turnaj odehrává, tudíž můžeme zaznamenat nepatrné rozdíly v pravidlech zápasu v Nevadě, a zápasu konajícího se na Floridě. Plošně však můžeme sledovat řadu technik, či nepovolených pohybů, které jsou vždy zakázány. Jedná se například o útoky do slabin, kopy a údery do zadní strany hlavy soupeře, bodání do očí, tahání za vlasy, kousání, plivání na soupeře, chytání se klece, nebo manipulace s oděvem protivníka. V případě porušení pravidel je možné, aby rozhodčí sebral zápasníkovi bod, nebo ho při hrubém porušení pravidel diskvalifikoval.

Zápasy smíšených bojových umění jsou zpravidla rozděleny na tři pětiminutová kola, v případě titulového zápasu je to pět pětiminutových kol. Mezi koly je minutová přestávka, během které má zápasník nárok na odpočinek na židli, obdržení instrukcí od trenérů přímo v kleci, nebo napítí se. Zápasy se zpravidla odehrávají v osmistranné kleci, přezdívanou dle jejího tvaru- oktagon. Průměr oktagonu je okolo devíti metrů a velikost klece je zhruba sto osmdesát centimetrů.⁵³ „Všichni závodníci musí bojovat ve schválených šortkách, bez bot nebo jiných typů vycpávek nohou. Trička nebo dlouhé kalhoty nejsou povoleny. Bojovníci musí mít schválené rukavice (4-6 uncí), které umožňují úchop prsty a mají volnou dlaň. Povinné jsou také chrániče rozkroku a zubů, které rozhodčí kontroluje před vstupem do klece/ringu.“⁵⁴ Zápasy se odehrávají v určených váhových kategoriích, které se zpravidla liší několika kilogramy. Například váha do 70,3 kilogramů, je lehká váha, a váha do 120 kilogramů je těžká váha. V profesionálních zápasech se zápasníci váží den před zápasem, v amatérských

⁵³ UFC Octagon size. Online. Grounded MMA. Dostupné z: <https://groundedmma.com/ufc-octagon-size/>. [cit. 2024-03-05].

⁵⁴ CSMMA Professional rules. Online. Oktagon MMA. Dostupné z: <https://oktagonmma.cz/csmma-professional-rules/>. [cit. 2024-03-05].

zpravidla v den zápasu. Tolerance pro překročení limitu je půl kilogramu, v titulových zápasech tolerance není. První možností, jak může být zápas ukončen je tzv. „knockout“, kdy jeden ze zápasníků není schopen pokračovat pro ztrátu vědomí, která vznikla v důsledku úderu soupeře. Dále tzv. „TKO“, neboli „technický knockout“, kdy jeden ze zápasníků inkasuje velké množství úderů bez známek obrany, či vůle v zápasu pokračovat a rozhodčí dle svého vyhodnocení zápas ukončí. Submise je úkon, kterému se detailně věnuji v začáteční části práce, a spočívá v donucení soupeře se vzdát v důsledku aplikace škrcení, či páky. V případě, že k ani jednomu z předchozích bodů během zápasu nedojde, je zápas ukončen vypršením časového limitu, a o vítězi rozhodují tři bodoví rozhodčí, kteří celý zápas sledují, a jednotlivě bodují konkrétní kola. Deset bodů je uděleno vítězi kola, a devět bodů druhému zápasníkovi. Po vypršení časového limitu se body sečtou a je rozhodnuto o vítězi. Nutno podotknout, že v případě extrémní dominance, může být zápasníkovi, který prohrál dané kolo, uděleno pouze osm bodů, to může znamenat možnost vzniku situace, kdy oba zápasníci mají po konci zápasu stejný počet bodů, což by mělo za výsledek remízu. Mimořádnými způsoby ukončení zápasu jsou zranění jednoho z bojovníků, diskvalifikace, nebo zastavení zápasu doktorem, který může po kontrole zápasníka usoudit, že není ve stavu, který koresponduje s pokračováním účasti v zápasu.⁵⁵ Poslední výjimečnou možností je tzv. „no contest“, což je v případě neúmyslného faulu na začátku zápasu, například bodnutí prstem do oka soupeře, který není schopen v zápasu pokračovat a jedná se, jakoby zápas nikdy neproběhl. Výsledek se může zpětně změnit na „no contest“, v případě, že zápasník který vyhrál, v určené lhůtě po zápasu absolvuje pozitivní dopingový test, což znamená anulování výsledku.

⁵⁵ Mixed Martial Arts. Online. Rules of sports. Dostupné z: <https://www.rulesofsport.com/sports/mma-mixed-martial-arts.html>. [cit. 2024-03-05].

5.1 Techniky užívané v MMA

V minulé kapitole jsem zmínil komplexnost tohoto bojového sportu, společně s konkrétními styly tvořící smíšená bojová umění jako taková. Důležitým aspektem tohoto sportu není ale pouze široká škála technik, které můžeme používat, ale jejich vzájemná provázanost, která může mnohdy danou techniku ještě více zefektivnit, dokonce více než při použití ve sportu, ze kterého tato technika pochází. Můžeme tedy říci, že smíšená bojová umění přebírají určité množství principů a technik z ostatních bojových sportů a navzájem je navazuje k co nejefektivnějšímu využití jak ve sportu, tak ve fyzickém konfliktu mimo trénink, či zápas.

5.1.1 Zápas

Jedním z důležitých sportů, který jsem individuálně nezmínil v předchozích kapitolách, je zápas. Není tomu tak z důvodu menší důležitosti, ale kvůli velkému vlivu, který zápas má na smíšená bojová umění. V tomto bojovém sportu jsou principy a techniky zápasu užívané jako přechod mezi bojem v postoji a bojem na zemi. Mnoho zápasníků uznává, že v utkání určuje tempo ten z nich, který je lepší v zápasu, jelikož má schopnost diktovat, zda se bude utkání odehrávat v postoji, či na zemi, vzhledem k jeho zápasnickým dovednostem. *„Zápas je jeden z nejstarších a nejkrásnějších sportů. Základem zápasu je síla a obratnost. V zápase je zakázáno způsobovat soupeři úmyslně jakoukoliv bolest, lámat mu klouby, škrtit soupeře nebo nějakým jiným způsobem používat páky nebo jiné takové způsoby boje. Vítězstvím v zápase má být položení soupeře na lopatky a udržet ho na lopatkách aspoň dvě sekundy. Základní rozdělení zápasu je na klasický zápas, neboli zápas řecko-římský, a zápas volný styl. V zápase řecko-římském jsou povolené chvaty od pasu nahoru, v zápase volný styl se provádějí chvaty na celé tělo (včetně nohou).“⁵⁶*

Zápas využívá hody a strhy k položení soupeře na lopatky, což v tomto sportu skóruje body, nebo znamená okamžitou výhru. To potvrzuje důležitost tréninku více disciplín v rámci smíšených bojových umění, jelikož v MMA zápas dostáním soupeře na lopatky nekončí, a je třeba mít znalosti například z brazilského jiu jitsu,

⁵⁶ Slovník pojmů- Zápas. Online. Hayashi. Dostupné z: <https://www.hayashi.cz/blogs/slovník-pojmu/zapas>. [cit. 2024-03-05].

aby zápasník mohl být efektivní v dalším průběhu boje, ať už je v pozici, kdy někoho položil na lopatky, nebo někdo položil na lopatky jeho. To jsme mohli vidět v notoricky známých zápasech stylů, kdy členové rodiny Gracie pravidelně poráželi zápasníky, díky jejich umění ukončit zápas na zemi, ať už ze spodní, či horní pozice. Strhy a porazy jsou velkou částí zápasu, společně s klinčem. Jak jsem již nastínil v minulém odstavci, velké množství technik ze zápasu dobře navazují na techniky brazilského jiu jitsu, a celkově se tyto dva bojové sporty skvěle doplňují. Mnoho lidí vidí zápasnické techniky jako ofenzivní způsob boje, kdy se snažíme dostat protivníka na zem, ale často opomíjeným, ale mnohdy více důležitým aspektem zápasu, je schopnost zabránit protivníkovi v jeho pokusech o strhy a hody, což je extrémně výhodné i v mimořádných událostech v rámci fyzického konfliktu.⁵⁷ V mimořádných událostech to může hrát velkou roli i v rámci konfliktu s více útočníky, vzhledem k velké nevýhodě při boji na zemi, která vzniká v případě, že čelíme přesile.

Konkrétními technikami, které jsou nejčastěji užívané jak v čistém zápasu, tak v zápasech smíšených bojových umění, je tzv. „double leg“ a „single leg“. Jedná se o strhy, které využívají principu těžiště a změny směru. „Double leg“ je strh využívající obou nohou soupeře, jak již napovídá jeho název. První akcí pro úspěšný strh je tzv. „level change“, kdy snižujeme naše těžiště a nakračujeme nohou mezi nohy soupeře, na stejnou nohu klekneme na koleno, a v daný moment je naše těžiště mnohem níže, než protivníkovo, což nám zajistí mnohem snazší aplikaci strhu. *„Double leg se dá provést v několika variantách, avšak typickým jevem je úchop soupeřovo dolních končetin v podkolení současně a následuje podtření nohou se současným tlačáním do trupu soupeře, nebo zdvih a poraz. Při zvedání soupeře dbáme na rovná záda, aby nám nestrhnul hlavu k zemi a aby na zvednutí byla využita síla dolních končetin. Úchop se dá provést i jednou rukou v pase soupeře a druhou v podkolenní, čímž během strhu dochází k rotaci soupeřova těla.“*⁵⁸ Konečná fáze se může lišit podle reakce protivníka, avšak

⁵⁷ Wrestling self defense. Online. Grappezilla. Dostupné z: https://grappezilla.com/wrestling-self-defense/#google_vignette. [cit. 2024-03-05].

⁵⁸ Takedown. Online. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1947.html>. [cit. 2024-03-05].

principy zůstávají stejné, je pouze nutné zvolit adekvátní úchop a způsob dokončení strhu.⁵⁹

„Single leg“ využívá pouze jednu nohu protivníka, kterou kontrolujeme jak pomocí zvoleného úchopu našich rukou, tak zaklesnutím nohy mezi naše stehna, což omezuje mobilitu protivníka. Výhodou tohoto strhu je velká variabilita dokončení, ať už soupeře zvedáme do vzduchu a házíme na zem, nebo stahujeme soupeře k zemi při zakračování stojící nohy, nebo také navázáním předchozího zmíněného strhu, po přechodu na kontrolu obou dolních končetin soupeře.

„V počátečních fázích výuky hodů je důležité osvojit si základní mechaniku stahování. Později se stává důležitější příprava a reakce na energii soupeře nebo vytvoření příležitosti a následná reakce na energii soupeře. To platí zejména při boji proti jinému zkušenému zápasníkovi. V pouličním scénáři, kterému se věnuji více, není příprava tak důležitá jako mechanika hodů, protože venku vám začínající zápasník automaticky dodá energii pro jeden nebo druhý hod. V tělocvičně se z toho stává šachová partie, při níž často přemýšlíme dopředu a neustále používáte náznaky a finty. Hod jednou nohou je mým nejoblíbenějším systémem ve volném stylu, a přestože spotřebuje hodně energie, funguje velmi dobře.“⁶⁰

Oba předešle zmíněné strhy jsou nejznámější techniky z volného stylu, nicméně v řecko- římském zápase jsou zakázané. V tomto odvětví zápasu můžeme vidět nejvíce využíván tzv. „bodylock“, což je kontrola soupeře úchopem kolem pasu, či trupu pomocí našich rukou. Z této kontroly vychází mnoho hodů a možností kontrolovat soupeře bez snižování našeho těžiště, což může být benefit v rámci fyzického konfliktu, kde existuje možnost úderů, především kolen, které mohou být v případě snížení našeho těžiště devastující, vzhledem k protichůdným silám, které by v tomto případě působily.⁶¹

⁵⁹ THOMPSON, Geoff. The Throws and Take-downs of Free-style Wrestling (Take Downs and Throws). Summersdale Publishers, 2011. ISBN 978-1840240283.

⁶⁰ Wrestling self defense. Online. Grapezilla. Dostupné z: https://grapplezilla.com/wrestling-self-defense/#google_vignette. [cit. 2024-03-05].

⁶¹ Everything you need to know about bodylock in BJJ. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/everything-you-need-to-know-about-the-body-lock-in-bjj-and-mma/>. [cit. 2024-03-05].

5.1.2 Postojové techniky

Techniky užívané při boji v postoji v zápasech smíšených bojových umění jsou přebrány z velkého množství bojových sportů jako box, thajský box, karate a mnoho dalších. Konkrétní techniky jsem již probral v předchozích kapitolách a jediný rozdíl v jejich aplikaci, jsou proměnné při zápasech MMA, nebo reálném fyzickém konfliktu při řešení mimořádných událostí. Možnost přenesení boje na zem představuje velké riziko při aplikaci technik, které jakýmkoliv způsobem ovlivňují naši stabilitu, nebo schopnost rychle reagovat. To může být problém například při užívání kopů, nebo úderů, které vyvádí naše tělo ze stabilní pozice. Naopak výhodou možnosti přenesení boje na zem může být devastující síla působící v protipohybu soupeře, který se nás snaží strhnout, pokud správně načasujeme protichůdný úder v trajektorii pohybu protivníka.⁶²

5.1.3 Techniky boje na zemi

Největší očividný rozdíl zápasu v brazilském jiu jitsu a zápasu smíšených bojových umění, je přítomnost úderů, ať už v postoji, či na zemi. Aplikace technik, kontrola, či načasování jsou razantně ovlivněny možností úderů, což kompletně mění styl boje na zemi, oproti zápasu brazilského jiu jitsu, kde jsou údery zakázané. Mnoho světových šampiónů v jiu jitsu přešlo na dráhu MMA, přičemž někteří uspěli, jiní značně méně. „Guard“, který jsem zmínil na začátku práce, značně ztrácí na efektivitě, jelikož z důvodu úderů není spodní pozice tak výhodná, jako v brazilském jiu jitsu. Kontrola a variace submisí jsou rovněž nutné adaptovat pro MMA, ať už proto, že jejich aplikace je snazší díky možnosti úderů, nebo naopak složitější. Značné množství rozdílů a potřebných adaptací může na první pohled působit, že boj na zemi není tak efektivní, ale není tomu tak, jelikož v případě řádné adaptace technik a principů umožňuje obrovskou kontrolu nad protivníkem, velké snížení nebezpečí z jeho strany a naopak mnoho možností působit újmu protivníkovi v pozicích kontroly, ať už pomocí úderů, škrcení, či pák.⁶³

⁶² Heres what you need to know about setting up knees in MMA. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/heres-what-you-need-to-know-about-setting-up-knees-in-mma/>. [cit. 2024-03-05].

⁶³ BJJ vs MMA grappling. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/bjj-vs-mma-grappling-similarities-and-differences/>. [cit. 2024-03-05].

5.2 Rozdíly využití technik MMA v zápasech a v sebeobraně

V této kapitole není tolik nutné řešit různé proměnné v případech fyzických konfliktů, jelikož smíšená bojová umění pokrývají celé spektrum možných situací, které v mimořádných událostech mohou nastat. Tudíž rozdíly aplikace nebudou tolik v celkovém použití různých stylů boje, ale v detailech, které mohou rozhodnout, zda sebeobrannou situaci osoba zvládne úspěšně, či neúspěšně.

Co se týče fyzických rozdílů, velmi podstatnou odlišností je váha člověka. V profesionálních zápasech MMA jsou bojovníci rozděleni do váhových kategorií, avšak v sebeobranné situaci žádné takové pravidlo neexistuje. Váhový rozdíl hraje extrémní roli v poměru síly, což může i člověku, který dovednosti z bojových umění má, dělat velké problémy, zejména například při aplikaci technik jako strhy, či chvaty na zemi, jelikož obrovský silový deficit může znemožnit, nebo ztížit za jiných okolností efektivní a snadno použitelné aplikace technik. Tato skutečnost může tudíž značně ztížit sebeobrannou situaci v rámci ženy proti muži. Tvrdość úderu a odolnost jedince je taktéž přímo úměrná váze jedince.

„Pokud máte větší hmotnost (váhu) a můžete s ní rychle pohybovat (hybnost), vytvoříte na cíl větší impuls.“⁶⁴

Rozdílem je také existence pravidel, jako zákaz kousání, dloubání do očí, tahání a vlasy a další zakázané úkony, které značně ovlivní průběh konfliktu. Samozřejmě tyto úkony mohou i nemusí provést oba účastníci konfliktu, nicméně nelze spoléhat, že útočník bude „hrát podle pravidel“, v situaci kdy hrozí riziko vůči zdraví, či životu osob.⁶⁵

Psychologie sebeobrany je rovněž značně rozdílná od sankciovaného zápasu pod pravidly smíšených bojových umění. Intenzita, rizika a možné následky v rámci mimořádné události, kde řešíme fyzický konflikt mezi dvěma a více osobami, se liší od zápasu pod pravidly, kde rozhodčí v případě značně nepříznivého průběhu pro jednoho z účastníků, může zápas ukončit. Tato situace však v reálném konfliktu nenastane, jelikož ani pravidla, nebo rozhodčí, nejsou přítomny. „Když je

⁶⁴ Science behind punch. Online. Boxing Science. Dostupné z: <https://boxingscience.co.uk/science-behind-punch/>. [cit. 2024-03-05].

⁶⁵ Is MMA good for self defense. Online. MMA Guru. Dostupné z: <https://themmaguru.com/is-mma-good-for-self-defense/>. [cit. 2024-03-05].

*člověk konfrontován s neznámým, není fyzicky a psychicky připraven, může trpět strachem a být jím paralyzován - prvotní strach. Strach může být tím posledním, co člověk cítí před tragédií nebo smrtí. Popírání, panika a strach vás mohou zastavit na místě. Být připraveni tím, že se naučíte realistické sebeobraně a budete vědět, jak se reagovat ve stresové situaci, může být neocenitelným přínosem.*⁶⁶

Psychické benefity, které přináší trénink bojových sportů, podrobněji rozebírám v dalších kapitolách, nicméně v kontextu sportovního utkání proti sebeobraně situaci, je důležité zmínit rozdíly, které mohou hrát klíčovou roli. Ať už se jedná o strach, úzkost, či nervozitu, u člověka, který nikdy stresové situace nezažil a nemusel v krátkém časovém úseku řešit problémy pod značným množstvím stresu, bude překvapení a váha těchto emocí a psychologických jevů těžší, než u osoby, která tyto situace, byť méně intenzivní, řeší několikrát denně, či týdně.

*„Realistický konflikt má svůj vlastní pocit, energii, strach, obavy, a trvalou stopu ve vaší mysli. Snažit se uchopit něco tak intenzivního, když jste to nikdy nezažili ani na to netrénovali, je jako snažit se vysvětlit červenou barvu člověku, který byl celý život slepý celý život.*⁶⁷

Tyto aspekty jsou pouze zlomek psychických jevů v rámci tréninku bojových sportů, či sebeobran, nebo řešení nekonfliktních mimořádných událostí. V jedné z dalších částí práce se zaměřuji intenzivněji na pozitivní psychické vlastnosti potenciálně získatelné tréninkem bojových sportů, jejich vliv na každodenní život, ale převážně jejich role při řešení mimořádných událostí, ať už v rámci konfliktních, či nekonfliktních.

⁶⁶ SUTTON, Chris. The Psychology of Self-Defense. CES Publishing, 2009. ISBN 978-0615270159.

⁶⁷ SUTTON, Chris. The Psychology of Self-Defense. CES Publishing, 2009. ISBN 978-0615270159.

6 Psychické benefity tréninku bojových sportů

Ačkoliv jsou bojové sporty náročnou fyzickou aktivitou, neumožňují trénujícím jedincům benefitovat pouze z fyzického hlediska, ale i z psychického. Ať už se jedná o vlastnosti jako pilnost, dochvilnost, slušnost, či pracovitost, nebo kvality jako sebevědomí či disciplína, je jasné, že všechny tyto pozitivní jevy mohou pomoci člověku jak v tělocvičně, tak celkově v každodenním životě. Dovednosti, které lze zlepšovat pomocí tréninku, jako schopnost řešit stresové situace pod tlakem krátkého časového úseku, mohou být důležitým faktorem v řešení mimořádných událostí, nejen v rámci fyzických konfliktů, ale i v nekonfliktních mimořádných událostech, jako požáry, potopy, havárie, nebo další různé krizové situace.

6.1 Sebevědomí

Vytvoření zdravého sebevědomí je důležitý aspekt ovlivňující kvalitu života a výsledky sociálních interakcí, například včetně sportu.

„Sebevědomí je víra v sebe sama, přesvědčení, že člověk je schopen čelit životním výzvám a uspět - a ochota podle toho jednat. Sebevědomí vyžaduje realistický pocit vlastních schopností a pocit jistoty. Sebevědomí pomáhá lidem získat důvěryhodnost, udělat silný první dojem, zvládat tlak a řešit osobní i profesní výzvy. Je to také přitažlivá vlastnost, protože sebedůvěra pomáhá uklidnit ostatní.“⁶⁸

Trénink bojových sportů pomáhá ve vytváření a posilování sebevědomí hned z několika úhlů pohledu a několika možným typům situací, při kterých sebevědomí hraje značnou roli. Vzhledem k tématu této práce je jisté, že musím zmínit sebevědomí v rámci mimořádných událostí. V případě sebeobránných situací je trénink bojových sportů stěžejním prvkem pro důvěru v kladný výsledek, v rámci řešení daného konfliktu. Sebevědomí v tomto odvětví pomáhá budovat v první řadě znalost technik z vybraného bojového umění a jejich kontinuální testování v tréninku, v rámci drilování dané techniky opakovaně v určitém časovém úseku, za výsledkem zdokonalení a automatizace daného pohybu. Co je ale

⁶⁸ Confidence. Online. Psychology Today. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/confidence>. [cit. 2024-03-05].

nejefektivnější pro vyzkoušení, zda jsme schopni naučené techniky užít v praxi, je přímá simulace zápasu- „sparring“. Ačkoliv nelze bezpečně imitovat reálnou sebeobrannou situaci, kde nejsou žádná pravidla, řízený „sparring“ je nejbližší verze reálného konfliktu, či zápasu, kterou můžeme v tréninku využívat. Pokud se jedinec pravidelně účastní „sparringu“, získává bohaté zkušenosti a opakování využití naučených technik v praxi, což může mít zásadní vliv na sebevědomí daného člověka v případě, že se vyskytne v mimořádné události, kde hrozí bezprostřední nebezpečí v důsledku fyzického konfliktu s jinou osobou, či více osobami. Ačkoliv se nelze psychicky připravit na intenzitu sebeobranné situace, každá zkušenost v rámci sebeobrany a řešení stresových situací s možností fyzické újmy, jsou obrovskou výhodou jak pro sebevědomí, tak přístupu daného jedince, v případě řešení konfliktu mimořádné události.⁶⁹

Sebevědomí hraje roli i v případě mimořádných událostí, jako požáry, povodně, havárie, nehody a podobné krizové situace. V těchto situacích nám sebevědomí pomáhá jednat bez zbytečných prodlení a pochybností, přebrat iniciativu, pracovat pod tlakem ve stresové situaci, nebo dokonce využít negativní pocity jako strach, k našemu prospěchu.⁷⁰ *„Představte si, že jste v situaci, kdy váš život doslova visí na vlásce. V takové situaci může strach ochromit. Pokud se nenaučíte, jak jej ovládat, může se celý váš život ve vteřině změnit. Strach a panika nikdy úplně nezmizí - a ani nechcete, abyste se jich zbavili. Ovládnutím strachu jej totiž můžeme využít ve svůj prospěch. Pokud je strach správně usměřňován, zesiluje vaše smysly během konfrontace. Může také zvýšit vaši sílu a zlepšit reakční čas.“⁷¹*

Posílení sebevědomí pomocí tréninku bojových sportů mimo jiné může být nápomocné i v případě sociálních interakcí, jelikož jste členem komunity lidí trénujících společně s vámi, což může mít na daného člověka pozitivní vliv v rámci

⁶⁹ How Martial arts build confidence. Online. Zultimate. Dostupné z: <https://zultimate.com/how-martial-arts-builds-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

⁷⁰ 12 Benefits increasing self confidence. Online. TC North. Dostupné z: <https://www.tcnorth.com/building-confidence/12-benefits-increasing-self-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

⁷¹ SUTTON, Chris. The Psychology of Self-Defense. CES Publishing, 2009. ISBN 978-0615270159.

sebevědomého vystupování a jednání s ostatními lidmi. Vzhledem k progresi, o kterou se každý trénující jedinec snaží, nás bojové sporty utvrzují v tom, že můžeme dosáhnout našich cílů, pokud se jim dostatečně věnujeme. Každý splněný cíl, který si osoba určila, je výrazným posílením sebevědomí a sebedůvěry, jelikož si daná osoba sama sobě dokáže, že je schopna daného milníku dosáhnout, což se přenáší do osobního života.⁷²

6.2 Kognitivní funkce

Vzhledem k náročnosti tréninku bojových sportů, nezlepšujeme pouze fyzické, ale i psychické vlastnosti pomocí opakování, učení se, nebo vnímání různých podnětů. Kognitivní funkce jsou bezpochybně zlepšovány pravidelným tréninkem, byť často nejsou primárním cílem pro trénink daného sportu. Paměť a koncentrace jsou využity během každého tréninku, ať už v rámci učení se nových technik, soustředění se na správné provedení, nebo při „sparringu“ s jiným člověkem. Bojové sporty jsou skvělým nástrojem k rozvoji naší propriocepce. *„Propriocepce je schopnost nervového systému zaznamenat změny vznikající ve svalech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností. Je nezbytná pro správnou koordinaci pohybu, registraci změny polohy těla, svalový tonus a průběh některých reflexů. 70% informací o prostředí, ve kterém se pohybujeme, získáváme přes proprioceptory v našich chodidlech.“⁷³*

Rozpoznání nebezpečí je jedním z aspektů, který se postupně učíme s nabíráním zkušeností v tréninku bojových sportů. Nemusí se nutně jednat pouze o rozpoznání hrozby v reálných situacích, ale například vnímání, jak určité údery, hmaty, nebo chvaty na tělo působí a vytvoření realistické představy o možnosti způsobení poškození jiné osobě, nebo určení stupně poškození, které pro nás může být devastující, či v krajních případech fatální. Chris Sutton ve své knize rozsáhle řeší důležitost rozpoznání nebezpečí v rámci ochrany sebe a svého okolí.

„Rozpoznat potenciální hrozbu je osmdesát procent úspěchu. Musíte být schopni rozpoznat hrozbu, ať už je zřejmá, nebo ne. Kdo je hrozbou? Každý, kdo se vás

⁷² 5 Reasons martial arts boosts confidence. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/5-reasons-martial-arts-boosts-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

⁷³ Co je propriocepce. Online. Vivo Barefoot. Dostupné z: <https://www.vivobarefoot.cz/vivobarefoot/co-je-to-propriocepce>. [cit. 2024-03-05].

snaží ovládnout, oklamat vás, zastrašit nebo vám způsobit tělesnou újmu. To zahrnuje každého, kdo lže, krade, podvádí nebo se pokouší stát obětí, či vás jakýmkoli způsobem obtěžovat. Každý člověk má potenciál být pro vás hrozbou, ale obvykle je zapotřebí zločinného úmyslu, aby někdo použil násilí. Muži, ženy, dospívající, a dokonce i malé děti mohou ublížit, ale pouze pokud to mají v úmyslu. Nemusíte žít v neustálém strachu, měli byste však být ostražití a dávat si pozor na známky kriminálních úmyslů.“⁷⁴

6.3 Disciplinovanost

Je mnoho definic disciplíny, většina z nich je zaměřena na fakt, že se jedná o vlastnost vytvářenou uvnitř člověka, nikoli něco, co bychom mohli získat externě. Disciplinovanost není pouze o konání v případě, že víme, co je třeba udělat a kdy je to třeba udělat, ale také zdržení se konání v případě že víme, že toto jednání může mít negativní dopad na nás, nebo naše okolí. Pokud vnímáme disciplínu jako dovednost nebo vlastnost, můžeme tedy automaticky počítat s tím, že ji lze pomocí různých nástrojů rozvíjet a zlepšovat. Daniel Walter ve své knize „The Power of discipline“ poukazuje na několik nástrojů, které na denní bázi mohou přispívat v růstu naší disciplinovanosti a potlačení protichůdných negativních jevů. Některými z nich jsou vytvoření denní rutiny, stanovení cílů, naučit se cítit komfortně i v nekomfortních situacích, nebo se neupínat příliš na cíl, ale naopak získávat požitek z procesu, který nás k našemu stanovenému cíli dovede.⁷⁵

Všechny výše zmíněné návyky nebo principy, jsou si možné osvojit při tréninku bojových sportů, jelikož pro člověka, který s tréninkem začne, často není cílem pouze konkrétní hodina, nebo dvě za den, kdy trénink probíhá, ale kompletní změna životního stylu, jak po psychické tak fyzické stránce. Stanovení cílů může být velmi jednoduché, vzhledem k principům bojových sportů, ať už jsou to obecné cíle jako ztráta tělesného tuku, zlepšení sebeobraných dovedností, či integrace do nové sociální skupiny, nebo specifické cíle jako národní šampionát,

⁷⁴ SUTTON, Chris. The Psychology of Self-Defense. CES Publishing, 2009. ISBN 978-0615270159.

⁷⁵ WALTER, Daniel. The Power of Discipline: How to Use Self Control and Mental Toughness to Achieve Your Goals. Independently published, 2020. ISBN 979-8631735408.

profesionální kariéra, či účast na mistrovství světa a olympijských hrách. „Jediný způsob, jak se v bojových uměních dostat na vyšší úroveň, je pravidelný trénink a cvičení. Vždy se můžete naučit nové techniky, cviky a sestavy bez ohledu na to, jak pokročilé jsou vaše dovednosti. Pravidelný a intenzivní trénink vyžaduje od vás sebekázeň. To, co usnadňuje udržet si disciplínu během vaší cesty bojovým uměním, je neustálý růst, který přichází s pravidelným tréninkem. S přibývajícím týdnem doslova cítíte, jak se zlepšujete. To vám nakonec poslouží jako další motivace k tomu, abyste se zlepšovali ještě víc.“⁷⁶

Pevná struktura a disciplinované prostředí v prostorech výuky bojových sportů pomáhá přenést dané pozitivní aspekty a vlastnosti na osoby, které tyto prostory pravidelně navštěvují. Instruktoři by měli vytvářet atmosféru kladoucí důraz na respekt, soustředění, snahu, a sebeovládání. Tyto vlastnosti jsou očekávány od studentů, společně s dodržováním určených pravidel pro udržení bezpečí a ideálních podmínek pro růst jak po fyzické, tak mentální stránce. Pravidelná návštěva za účelem tréninku v tomto prostředí se stanovenými pravidly, etiketou a společnými cíli a zálibami v uzavřené sociální skupině, ideálně podporuje rozvoj disciplíny a sebekontroly. Mnoho těchto hodnot si cvičenci odnáší i do svého každodenního života mimo prostory bojových sportů, což je obrovský benefit, ze kterého mohou cvičenci čerpat.⁷⁷

V rámci tématu této práce, je velmi důležité popsat korelaci mezi disciplínou v tréninkových prostorech a mimo ně. Disciplinovanost nám pomáhá jednat i v nepříznivých situacích, pokud víme, že je to pro větší dobro. Naopak může jít o nekonání v případech, kdy víme, že naše jednání by mohlo mít nežádoucí účinky a situaci eskalovat do vyššího stupně nebezpečí. Tyto vlastnosti mohou být extrémně užitečné například v řešení nekonfliktních mimořádných událostí, jako požáry, nebo havárie, kde je třeba jednat s maximální rychlostí a rozhodností, jelikož mohou být v sázce nejen naše zdraví, či život, ale také zdraví a životy ostatních osob, kterým daná mimořádná událost může působit rizika na těchto

⁷⁶ How Martial arts discipline helps you in real world. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/how-martial-arts-discipline-helps-you-in-the-real-world/>. [cit. 2024-03-05].

⁷⁷ HOW DOES MARTIAL ARTS PROMOTE DISCIPLINE AND SELF-CONTROL? Online. Martial Arts WA. Dostupné z: <https://martialartswa.com/blog/how-does-martial-arts-promote-discipline-and-selfcontrol>. [cit. 2024-03-05].

chráněných zájmech. Ve fyzických konfrontacích hraje disciplína roli v rámci volby užitych technik a intenzity aplikace těchto technik. Trénovaný jedinec by měl mít schopnost rozeznat stupeň nebezpečí a rizik v dané situaci a dle těchto poznatků upravit jak způsob svého jednání, tak případnou volbu a stupeň intenzity sebeobránných technik, k vyřešení situace ve svůj prospěch, nebo k ochraně jiných zájmů a zdraví a života jiných osob.⁷⁸

6.4 Psychické benefity tréninku bojových sportů u dětí

V raném věku je lidský mozek nejlépe schopný se učit novým věcem v kratším časovém období a vytváří si základy pro budoucí život. Tento proces je možný díky „neuroplasticitě“ mozku, která společně s přibývajícím věkem postupně klesá, tudíž je stěžejní pro vývoj dítěte co nejlépe tuto schopnost využívat. *„Proč je tak důležité porozumět neuroplasticitě, když přemýšlíme o funkci mozku dítěte? Protože pro dítě je každá zkušenost a každá informace nová! Každou sekundu se v mozku dítěte vytvoří přibližně 1 milion nových nervových spojení. Většina formování a utváření mozku se tedy odehrává v prvních letech života.“*⁷⁹

Benefity pro děti získané tréninkem bojových sportů jsou fyzické i psychické, přičemž fyzickým se věnuji v další kapitole této práce. Prvním typem rozvoje dítěte pomocí tréninku je rozvoj v rámci vytváření hodnot, které si dítě adoptuje za vlastní. Prostředí bojových sportů aktivně posouvá dítě blíž upřímnosti a poctivosti, což je učí nést odpovědnost za své činy a být upřímný a férový ohledně svého jednání a vyjadřování. Vytvoření pomyslného morálního kompasu v raném věku může mít obrovské benefity jak pro budoucí mentální a sociální vývoj dítěte, tak pro vytváření dalších hodnot do dalších částí života. Respekt je jednou z hodnot, které jsou obrovsky důležité a prosazované v oblasti bojových umění, a je kladen velký důraz na předání této hodnoty nejen dětem, ale i dospělým cvičencům navštěvující prostory vytvořené pro trénink bojových sportů. Děti se učí respektovat nejen své instruktory, ale také i ostatní vrstevníky v dané sociální

⁷⁸ Benefits of martial arts. Online. Way of Martial arts. Dostupné z: <https://wayofmartialarts.com/benefits-of-martial-arts/>. [cit. 2024-03-05].

⁷⁹ Understanding neuroplasticity. Online. Pathways. Dostupné z: <https://pathways.org/understanding-neuroplasticity/>. [cit. 2024-03-05].

skupině a také především samy sebe. Tato schopnost respektovat různé typy lidí s různými odlišnostmi ať už se jedná o věk, vzhled, rasu, či náboženské vyznání je důležitým faktorem který se přenáší z tělocvičny do každodenního života dítěte, kterému pomáhá si vytvářet pozitivní vztahy se svým okolím i samo se sebou. Děti se též učí sebekontroly a zvládnání svých emocí ve vztahu ke svému okolí, což je pozitivní vliv jak okamžitě v dané době, tak v budoucnu. Sebekontrola je podporována setem pravidel, který by měla každá tělocvična mít, za cílem osobního rozvoje a zlepšením celkového kolektivu celé sociální skupiny, která prostory navštěvuje.⁸⁰

Právě sociální skupina je obrovským vlivem na dítě, jelikož mu pomáhá poznávat různé typy vrstevníků a vytvářet si přátelství a jiné sociální vazby, což může vést k pozitivním vlivům jak na sportovní, také mentální vývoj dítěte. Jelikož zpravidla kluby bojových umění navštěvují nejen děti, ale také dospělí, včetně instruktorů vedoucích dětské hodiny, vzniká zde možnost pro děti, si vytvořit pozitivní vzor, který jim může být inspirací jak po sportovní, tak lidské stránce. *„Sportovci byli ve společnosti vždy považováni za vzor, a to díky hodnotám, které sportovní činnost představuje. Sport je vnímán jako fyzicky i psychicky zdravé vybití stresu, přičemž účastníci jsou povzbuzováni k tomu, aby vyjádřili a zlepšili nejen svůj fyzický stav, ale také duševní pohodu; stanovují si cíle a pracují na jejich dosažení, přičemž si při tom vytvářejí sociální vztahy. Sportovci jsou proto považováni za vzory, které hrají zásadní roli při formování rozvoje mládeže a podpoře sportovní účasti. Pro začátek je všeobecně podporováno, že děti, které mají sportovní vzory, mají větší sklon se samy věnovat sportu, protože se inspirují sportovci, které obdivují. Sportovní vzory, které jdou příkladem, jim pomáhají vidět nesčetné výhody účasti ve sportu, včetně cvičení, týmové práce, zdravého soutěžení a práce na dosažení cíle.“*⁸¹

Mimo již zmíněné nemohu opomenout zlepšení koncentrace, všímavosti a vytvoření silné pracovní morálky, kterou děti pomocí tréninku mohou získat.

⁸⁰ Martial arts benefits for children. Online. JK Lee Blackbelt. Dostupné z: <https://jkleebblackbelt.com/pillar/martial-arts-benefits-for-children/>. [cit. 2024-03-05].

⁸¹ Athlete role models. Online. Money Smart Athlete. Dostupné z: <https://moneysmartathlete.com/athlete-role-models/the-impact-of-athlete-role-models-on-youth-development-and-sports-participation/>. [cit. 2024-03-05].

Zajímavá je integrace brazilského jiu jitsu jako povinný předmět ve školském systému ve Spojených arabských emirátech, kde byla tato změna zavedena již od roku 2008. Původně byla iniciativa aplikovat tento program pro čtrnáct veřejných škol, nicméně potom co úspěch předčil původní očekávání, program se rozšířil a v roce 2012 bylo zahrnuto již 46 škol. V roce 2016 počet škol, které přijaly tento program, vyrostl na více než 130 škol a zapojeno bylo nad 76 tisíc studentů po celých Spojených arabských emirátech. Na začátku aplikace programu se zaměřovalo na žáky šestých a sedmých tříd, nicméně později se rozhodlo o rozšíření programu od šesté do dvanácté třídy.⁸²

„Skupina vědců z univerzity Fernanda Pessoa v Portugalsku se rozhodla prozkoumat mnoho účinků brazilského jiu jitsu na studenty, kteří absolvovali povinné kurzy, a provedli studii, která některé účinky měří. Byl odebrán vzorek přibližně 150 chlapců ve věku od 10 do 12 let. Lekce probíhaly ve 45-ti minutových sezeních, 1 až 3 krát týdně po dobu 6 měsíců. Poté byly testovány s modelem „Stroop Test“, verze Victoria. Tento druh testu je dobrý pro vyšetření neuropsychologických funkcí. Výsledky nabídly silný důkaz, že cvičení BJJ mělo pozitivní vliv na rozvoj exekutivních funkcí, konkrétně inhibiční kontroly. Laicky řečeno, osoby, které navštěvovaly hodiny bjj, se lépe ovládaly a navíc se dokázaly mnohem lépe soustředit na daný úkol.“⁸³

Je tedy jasné, že výuka bojových sportů má pro děti velké množství potenciálních benefitů ať už z psychického hlediska, které jsem popsal v této části práce a fyzického hlediska, kterému se věnuji v té následující. Dle mnoha odborníků, je vhodné zapsat dítě k tréninkům bojových sportů již kolem sedmého, či osmého roku života, jelikož začátky jsou pro děti mířené převážně na gymnastické cvičení, obratnost a výuku daného sportu hravou formou, pro celkový rozvoj v tomto raném věku. Instruktoři zpravidla poznají, zda je pro konkrétní dítě vhodný čas začít, a spolupracují s rodiči na výběru času zařazení do tréninku pro ideální integraci

⁸² UAE JIU JITSU PROGRAM. Online. Sports journal. Dostupné z: <https://sportsjournal.io/youth/introduction-to-uae-jiu-jitsu-school-program/>. [cit. 2024-03-05].

⁸³ Positive effects of BJJ on children. Online. BJJEE. Dostupné z: <https://www.bjee.com/articles/scientific-study-confirms-positive-effects-of-bjj-on-children-in-uae-schools/>. [cit. 2024-03-05].

dítěte do sociální skupiny a tréninkového režimu dané tělocvičny nebo sportovního klubu.⁸⁴

⁸⁴ How martial arts can boost your child's confidence. Online. Get Into Martial Arts. Dostupné z: <https://getintomartialarts.com/how-martial-arts-can-boost-your-childs-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

7 Fyzické benefity tréninku bojových sportů

V této kapitole se zaměřuji na fyzické vlastnosti a dovednosti, které mohou být rozvíjeny při tréninku bojových sportů, nebo sekundárně během suplementárního tréninku, který mnoho zápasníků i nekompetitivních cvičenců využívá pro zvýšení fyzických kvalit k využití v jejich hlavním sportu. Většina těchto suplementárních tréninkových jednotek je zaměřena na silový trénink, tedy rozvoj maximální síly, dynamiky a výbušnosti. V důsledku tréninku bojového sportu tedy velká část lidí využívá doplnkově silový trénink, ať už je to z důvodu prevence zranění, získání atributů potřebných pro lepší výkon v bojových sportech, nebo z čistě vizuálního hlediska, kdy cvičí pro redukci tuku, nebo svalovou hypertrofii- neboli svalový růst. Můžeme tedy říci, že všechny tyto atributy jsou výsledkem sekundárního tréninku spojeného s bojovými sporty, avšak v rámci mimořádných událostí, ať konfliktních, či nekonfliktních, nebude žádná z těchto fyzických vlastností na škodu, právě naopak.⁸⁵

Přímo tréninkem bojových sportů je rovněž rozvíjeno mnoho fyzických kvalit, které jsou obohacující jak pro sportovní, tak každodenní život. Zlepšení kondice a kardiovaskulárního zdraví je obrovský benefit pro každého člověka, nehledě na jeho sportovní aktivity. Cvičením s intenzitou, při které se nám zvyšuje tepová frekvence na úroveň mezi 64% a 76% z naší maximální srdeční frekvence, trénujeme kardiovaskulární systém.⁸⁶ *„Kardiovaskulární vytrvalost neboli aerobní zdatnost vyjadřuje, jak dobře dokáže vaše srdce a plíce dodávat potřebný kyslík při cvičení střední až vysoké intenzity. Pokud máte dobrou kardiovaskulární vytrvalost, můžete dlouho cvičit při střední intenzitě (a chvíli při vysoké intenzitě), než se unavíte. Je to proto, že vaše tělo je schopno během cvičení stále získávat potřebný kyslík. Silná kardiovaskulární vytrvalost umožňuje vašemu tělu efektivně pohybovat krví, takže můžete dostat více kyslíku do buněk. Tento kyslík slouží jako zdroj energie pro buňky ve vašich tkáních a svalech.“⁸⁷*

⁸⁵ 3 Reasons Why Strength Training Can Benefit Your Martial Arts Game. Online. One FC. Dostupné z: <https://www.onefc.com/advice/3-reasons-why-strength-training-can-benefit-your-martial-arts-game/>. [cit. 2024-03-05].

⁸⁶ Heartrate. Online. CDC. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/heartrate.htm>. [cit. 2024-03-05].

⁸⁷ Cardiovascular endurance. Online. Cleveland clinic. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/24754-cardiovascular-endurance>. [cit. 2024-03-05].

Trénink bojových sportů je energeticky náročnou činností, což je velmi nápomocný prvek při snižování tělesné hmotnosti, což je jednou z nejčastějších primárních motivací mnoha jedinců, pro začátek s tréninkem bojových sportů. Při tréninku brazilského jiu jitsu osoba, která váží kolem 80-ti kilogramů, může spálit okolo 600-ti kalorií.⁸⁸ Pro redukci tělesné hmotnosti, včetně tuku, je potřeba tzv. „kalorický deficit“, což znamená, že osoba za den přijímá méně kalorií, než využije, pro efektivní progres se jedná o alespoň 15% méně. (VLOŽIT ZDROJ NAJÍT KNIHU) Z tohoto důvodu je trénink bojových sportů velmi dobrým nástrojem pro redukci hmotnosti, přičemž získává osoba mnoho dalších fyzických a psychických benefitů, o kterých jsem se již předešle zmínil.

Mobilita a flexibilita jsou aspekty, bez kterých se u určitých technik nelze obejít. Bojové sporty naše tělo uvádí do konečných rozsahů a různých pohybových vzorců, do kterých bychom se v běžném životě nedostali. Zvýšení mobility a flexibility jsou výhodné nejen pro podporu výkonu, ale i v prevenci zranění, srovnání různých disbalancí vytvořených například sedavým způsobem života, nebo sedavou prací, popřípadě úleva od bolesti a celková vyšší hybnost.⁸⁹

7.1 Fyzické benefity tréninku bojových sportů u dětí

U dětí budeme pracovat na podobných fyzických kvalitách jako u dospělých, nicméně můžeme čekat lepší výsledky v krátkém časovém úseku, jelikož u dětí neexistuje takové množství vytvořených nesrovnalostí, zranění, nebo návyků, jako u dospělého člověka. *„Logická posloupnost rozvoje jednotlivých pohybových schopností vychází z vývojových zákonitostí. V průběhu života se vyskytují období, která jsou vhodná pro rozvoj konkrétních pohybových schopností – senzitivní období. Pokud trenéři využijí těchto období, mohou svým svěřencům poskytnout významný základ pro jejich budoucí sportovní život. Níže je uveden přehled senzitivních období a specifických odlišností v tréninku dětí.“*⁹⁰

⁸⁸ How many calories does BJJ burn. Online. GBJJ. Dostupné z: <https://gbjj.org/how-many-calories-does-bjj-burn/>. [cit. 2024-03-05].

⁸⁹ Health and fitness benefits of MMA. Online. MMA Jacksonville. Dostupné z: <https://mmajacksonvillenc.com/blog/131474/5-Health-Fitness-Benefits-of-MMA-for-Men>. [cit. 2024-03-05].

⁹⁰ Specifika sportovní přípravy dětí. Online. Fakulta sportovních studií. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>. [cit. 2024-03-05].

Trénink dětí je tedy specificky upraven pro rozvoj vhodných kvalit, jako jsou v dřívějším věku motorika, koordinace, vytrvalost, či rychlost, které se trénují hravou formou pro lepší vstřebatelnost a udržení zájmu u dětí. V pozdějších letech lze začít implementovat principy na rozvoj síly, výbušnosti a podobně.

8 Mimořádné události

„Mimořádná událost je událost způsobená činností člověka nebo přírodními vlivy, která může ohrožovat zdraví a životy lidí, majetek nebo životní prostředí a vyžaduje záchranné práce k odvrácení nebo omezení působení rizik a likvidační práce k odstranění způsobených následků. Jedná se tedy o závažnou situaci způsobující celou řadu negativních následků.“⁹¹

Mimořádná událost je přímo definována v § 2 písm. b) zákona č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému.⁹² Rozlišujeme různé druhy podle důvodu jejich existence, zda se jedná o lidský vliv, přírodní vliv, nebo například technickou chybu. Mezi mimořádné události vytvořené v důsledku lidského chování patří například dopravní havárie, přepadení, vloupání, teroristický útok, nebo žhářství. V této práci se věnuji především těmto typům mimořádných událostí, jelikož obsahují element fyzického konfliktu, nebo alespoň potenciál pro fyzický konflikt, což přímo souvisí s užitím dovedností a vlastností získaných tréninkem bojových sportů. To však neznamená, že tyto vlastnosti a dovednosti nelze uplatnit při řešení jiných typů mimořádných událostí jako přírodní, konkrétně požáry, zemětřesení, povodně, laviny, erupce vulkánu, nebo v posledních letech relevantní pandemie. Také v rámci technických chyb jako výbuch, různé elektrické havárie, nebo zřícení domu, můžeme nalézt situace, ve kterých lze uplatnit tyto nabyté zkušenosti a vlastnosti k úspěšnému vyřešení situace a ochrany zájmů.⁹³

Řešením mimořádných událostí jsou pověřeny složky Integrovaného záchranného systému, tedy Policie České republiky, Hasičský záchranný sbor a zdravotnická záchranná služba.

„Ostatní složky slouží jako podpora základních složek a tvoří je Armáda ČR, obecní policie, havarijní, pohotovostní, odborné a jiné služby nebo neziskové organizace, které lze využít k záchranným a likvidačním pracím.“

⁹¹ Mimořádná událost. Online. BOZP- Bezpečnost práce. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/mimoradna-udalost/>. [cit. 2024-03-05].

⁹² Zákon č. 239/2000 Sb.- Zákon o integrovaném záchranném systému. Online. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239?text=>

⁹³ Mimořádná událost. Online. BOZP- Bezpečnost práce. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/mimoradna-udalost/>. [cit. 2024-03-05].

Armáda může být nasazena jako podpůrná složka IZS k záchranným pracím při pohromách nebo při jiných závažných situacích ohrožujících životy, zdraví, majetek, životní prostředí nebo k likvidaci jejich následků. Jde zejména o povodně, tornáda, rozsáhlé lesní požáry, sněhové kalamity, zemětřesení, průmyslové nebo ekologické havárie s rozsáhlým chemickým, biologickým a radiačním ohrožením.“⁹⁴

I přes velmi dobře strukturovaný systém pro řešení mimořádných událostí, nelze spoléhat v rámci okamžitého řešení na jeho složky ve všech případech, jelikož mnoho situací je natolik akutních, že negativní následky přichází okamžitě v momentech vzniku dané konkrétní mimořádné události. Zejména při napadení nebo vloupání, na které je práce zaměřena, je důležité okamžitě jednat, jelikož se jedná o velmi rapidně se vyvíjející situace s vysokým rizikem újmy na chráněných zájmech naší osoby, nebo jiných osob. V rámci vzniku mimořádných událostí přírodními vlivy, nebo technickou chybou, sice nejde o akutní řešení fyzického konfliktu, ale není o nic méně důležité jednat v nejrychlejším možném časovém úseku, jelikož mnoho situací z těchto zmíněných typů může vyžadovat rychlé a rozhodné jednání, pro minimalizaci rizik újmy na životě, zdraví a jiných chráněných zájmech, u naší osoby, či jiných osob ovlivněných daným jevem. V případě požáru je nutné jednat rozhodně a rychle, ať už se jedná o okamžité přivolání Hasičského záchranného sboru, využití hasicího přístroje, evakuace, nebo pomoc jedincům z rizikových skupin, tedy dětem, či seniorům.⁹⁵

⁹⁴ Poznej POKOS- integrovaný záchranný systém- IZS. Online. Příprava občanů k obraně státu. Dostupné z: <https://pokos.army.cz/aktuality/poznejpokos-integrovaný-zachranny-system-izs>. [cit. 2024-03-05].

⁹⁵ Zdolávání Požáru. Online. Školení BOZP. Dostupné z: <https://www.skolenibozp.cz/aktuality/zdolavani-haseni-pozaru/>. [cit. 2024-03-05].

PRAKTICKÁ ČÁST

9 Dotazníkové šetření

Sběr informací proběhl způsobem dotazníkového řešení, které bylo uskutečněno v elektronické podobě pomocí webu „Survio“.⁹⁶ Na dotazník, který jsem vypracoval dle obsahu této práce, tedy spojení mezi tréninkem bojových sportů a mimořádnými událostmi, odpovědělo osmdesát respondentů, přičemž polovina byly ženy a polovina muži. Ačkoliv byl dotazník vyplňován anonymně, podle sesbíraných dat můžeme vidět široké spektrum respondentů, od naprostých laiků, přes rekreační sportovce až po jednotlivce pravidelně trénující v rámci bojových sportů. Respondenti rozdělení do několika věkových skupin, přičemž každá z daných skupin má v dotazníkovém šetření zastoupení. První polovina dotazníku je zaměřena na konkretizaci atributů respondenta, pro lépe vyhodnotitelné závěry z odpovědí na druhou půlku dotazníku, v kterém respondenti udávají své postoje a názory na konkrétní mimořádné události, a zda by v těchto situacích zvládli úspěšně odstranit negativní jevy, nebo zda trénink bojových sportů může pozitivně působit na potenciální vyřešení dané konkrétní situace. Mimořádné události zvolené do dotazníkového šetření jsou založeny na aspektu fyzického konfliktu, avšak jedna z vybraných se soustředí na nekonfliktní mimořádné události, které rozebírám v poslední kapitole teoretické části této práce. Konkrétně se jedná v rámci „situace č. 1“ o fyzické napadení jedním útočníkem a v rámci „situace č. 2“ o fyzické napadení dvěma a více útočníky. V těchto situacích pro důvod zjednodušení sběru informací a snadnější vžití do situace pro respondenty, nebereme v úvahu různé proměnné a odchylky od průměrného člověka, jako výška, váha, nebo různé vlastnosti a schopnosti v rámci bojových sportů, které může útočník mít. Rovněž počítáme, že konflikt se odehrává bez použití zbraní a nástrojů, které značně ovlivní přístup a výsledek daného konfliktu. Poslední dvě otázky jsou zaměřeny na potenciální pozitivní vliv znalosti a tréninku bojových sportů, v rámci pokusu o znásilnění ženy ze strany muže, nebo při řešení nekonfliktních mimořádných událostí jako požáry, povodně, či havárie a další. Kromě otázek určených k poznání vlastností respondenta, byla společně

⁹⁶ Vliv znalosti bojových sportů v mimořádných událostech. Online. Survio. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>. [cit. 2024-03-05].

s odpovědí „ano“, či „ne“, poskytnuta možnost „nevím/nejsem si jistý/jistá“, pro vyšší možnost variability odpovědí a nedonucování respondentů k odpovědi, se kterou nejsou plně ztotožnění.

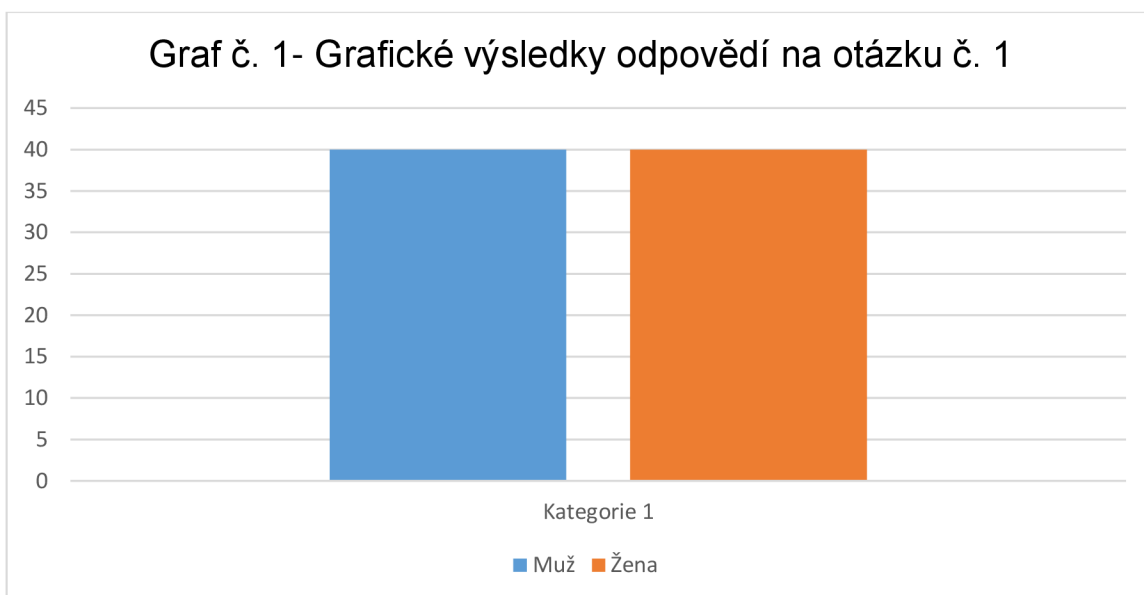
Cílem dotazníkového šetření je ověření validity hypotézy autora, konkrétně „Znalost bojových sportů a atributy získané tréninkem mohou hrát důležitou roli v rámci úspěšnosti řešení mimořádné události konfliktní, či nekonfliktní povahy.“

Otázka č. 1- Jaké je vaše pohlaví?

Tabulka č. 1- Výsledky odpovědí na otázku č. 1

Varianty odpovědí	Výsledky
Muž	40
Žena	40

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

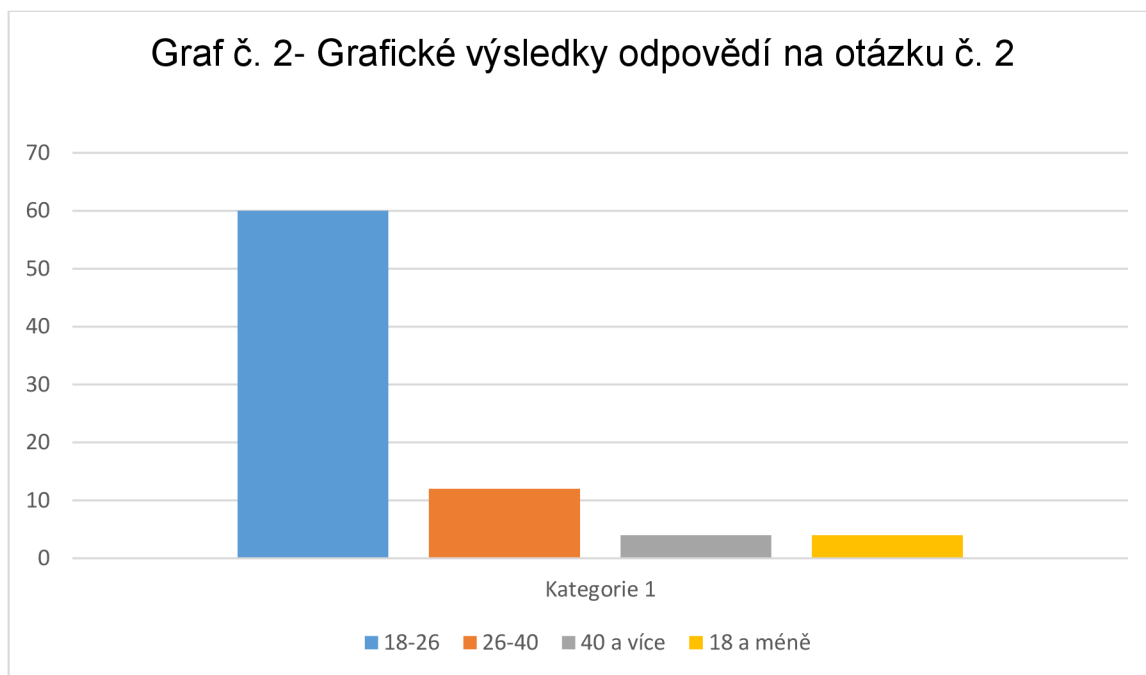
Pro toto dotazníkové řešení je počet respondentů rozdělen v polovině na čtyřicet mužů a čtyřicet žen.

Otázka č. 2- Kolik Vám je let?

Tabulka č. 2- Výsledky odpovědí na otázku č. 2

Varianty odpovědí	Výsledky
18-26	60
26-40	12
40 a více	4
18 a méně	4

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

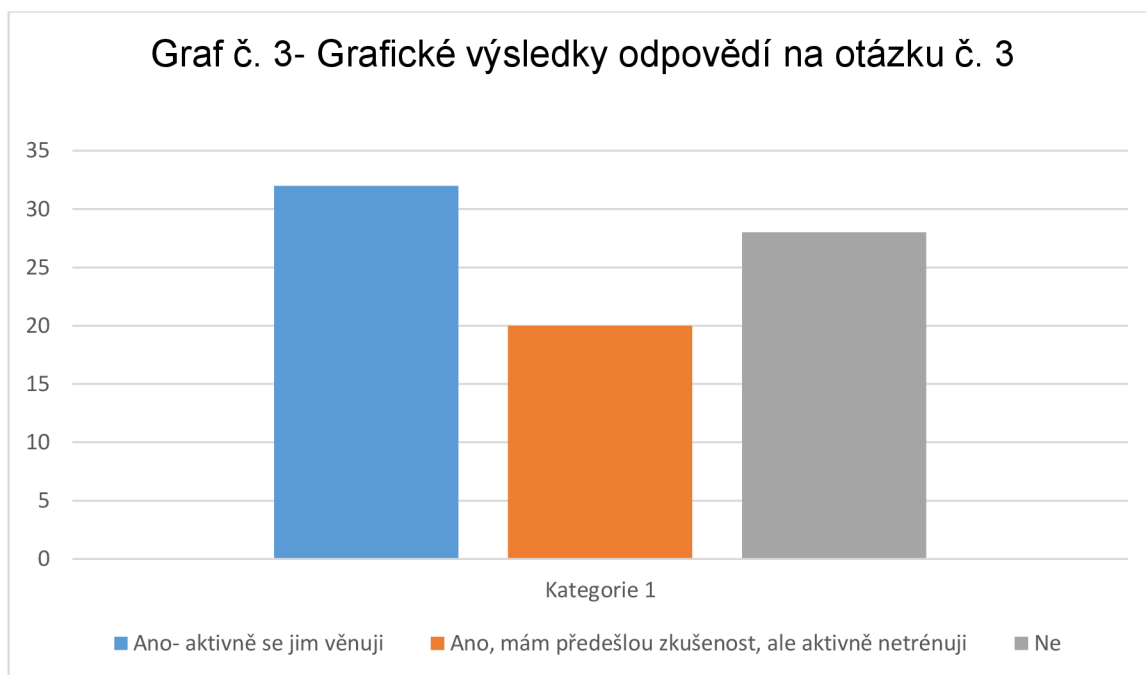
Z odpovědí respondentů můžeme sledovat, že většinová část se skládá z respondentů ve věku mezi 18-ti a 26-ti lety. Menší část představuje dvanáct respondentů ve věku 26 až 40 let. Čtyři respondenti se nachází v obou kategoriích „40 a více“, či „18 a méně“. To může značit větší zájem o problematiku daného dotazníkového šetření, jelikož dotazník byl poskytnut zhruba rovnoměrnému množství všech výše uvedených věkových skupin, nicméně pouze malá část z určitých skupin se zúčastnila.

Otázka č. 3- Máte zkušenost s bojovými sporty?

Tabulka č. 3- Výsledky odpovědí na otázku č. 3

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano, aktivně se jim věnuji	32
Ano, mám předešlou zkušenost, ale aktivně netrénuji	20
Ne	28

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

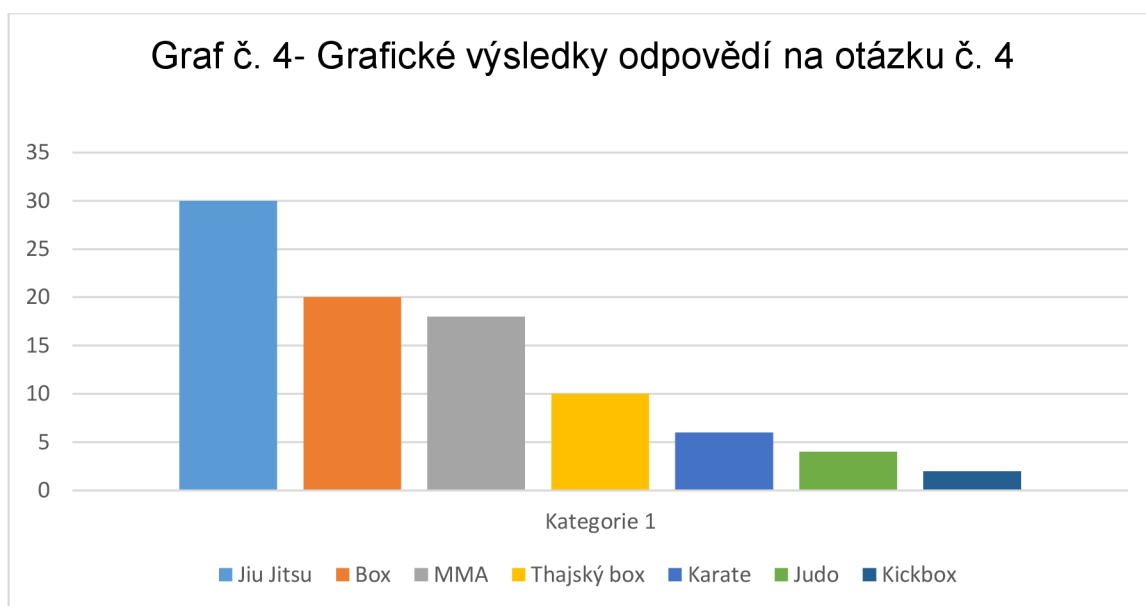
Více než polovina respondentů se aktivně věnuje bojovým sportům, nebo alespoň s tréninkem bojových sportů má určité zkušenosti. Dvacet osm respondentů nemá žádné zkušenosti s tréninkem bojových sportů. Dostaneme tedy pomocí tohoto dotazníkového řešení pohled aktivního i rekreačního sportovce z oblasti bojových sportů, ale také jednotlivců bez zkušeností s tréninkem.

Otázka č. 4- Pokud ano, s jakým?

Tabulka č. 4- Výsledky odpovědí na otázku č. 4

Varianty odpovědí	Výsledky
Jiu jitsu	30
Box	20
MMA	18
Thajský box	10
Karate	6
Judo	4
Kickbox	2

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

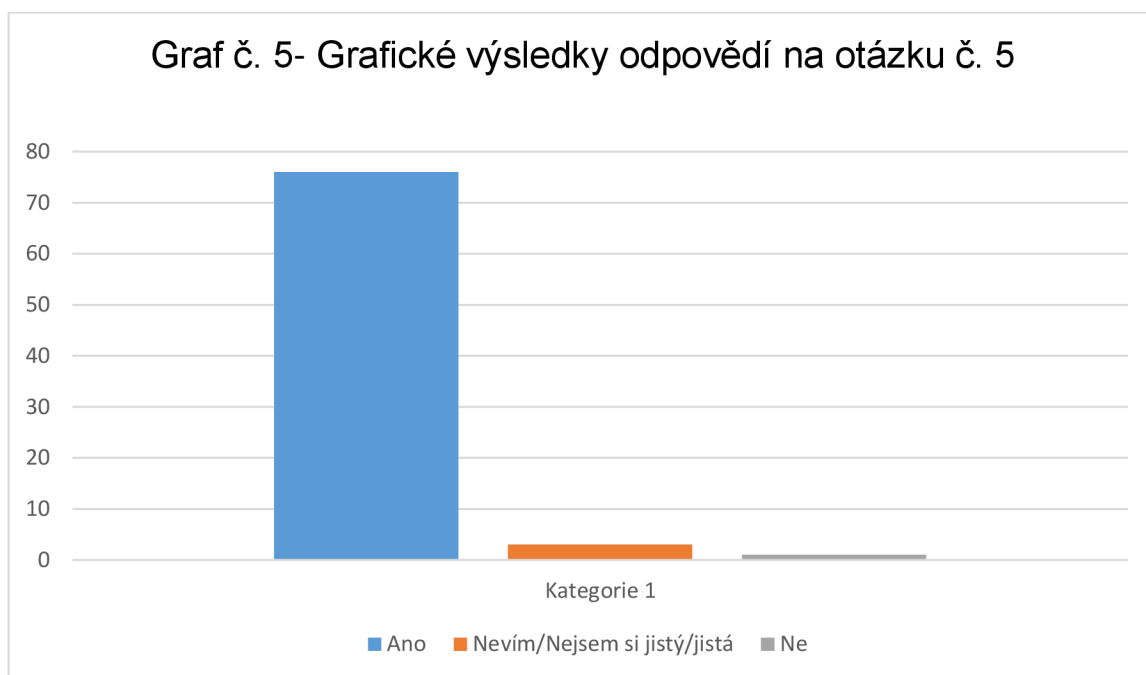
Tato otázka poskytovala možnost zvolit více odpovědí, z čeho můžeme pozorovat, že z celkového počtu respondentů trénuje, či má zkušenost 52 respondentů, nicméně v tomto grafu lze spočítat celkem 80 odpovědí, což svědčí o skutečnosti, že mnoho respondentů má zkušenost, nebo se aktivně věnuje více než jednomu bojovému sportu. Po analýze jednotlivých odpovědí jsem vypočetl, že většina odpovědí, která uvádí více než jeden sport, byla zaměřena na kombinaci brazilského jiu jitsu a MMA, což značí velký nárůst popularity obou těchto sportů, což zmiňuji v jejich jednotlivých kapitolách. Může tomu být i z důvodu sebeobran, v případě že respondenti trénovali brazilské jiu jitsu, ale měli zájem o trénink kompletního spektra technik pro sebeobrané situace, což trénink MMA poskytuje, čemuž se také věnuji v předchozích částech této práce.

Otázka č. 5- Přináší podle Vás trénink bojových sportů fyzické a psychické benefity, mimo umění daného sportu?

Tabulka č. 5- Výsledky odpovědí na otázku č. 5

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano	76
Nevím/Nejsem si jistý/jistá	3
Ne	1

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

Důležitým bodem této práce je přínos fyzických a psychických aspektů v rámci tréninku bojových sportů, a jejich role v rámci mimořádných událostí. Na otázku, zda trénink bojových sportů tyto sekundární benefity přináší, odpověděla drtivá většina respondentů pozitivně, přičemž pouze tři respondenti uvedli odpověď „nevím/nejsem si jistý/jistá“, a jediný z nich nesouhlasil. Statistiky v rámci této otázky nám ukazují, že veřejné povědomí o benefitech tréninku bojových sportů je značné, ale i přesto určitá část z respondentů nikdy žádný typ tréninku nezkusila, byť jsou si vědomi potenciálních pozitivních vlivů a získaných atributů.

Otázka č. 6- Myslíte, že je znalost bojových sportů důležitým faktorem v sebeobraně situaci?

Tabulka č. 6- Výsledky odpovědí na otázku č. 6

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano	80
Ne	0

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

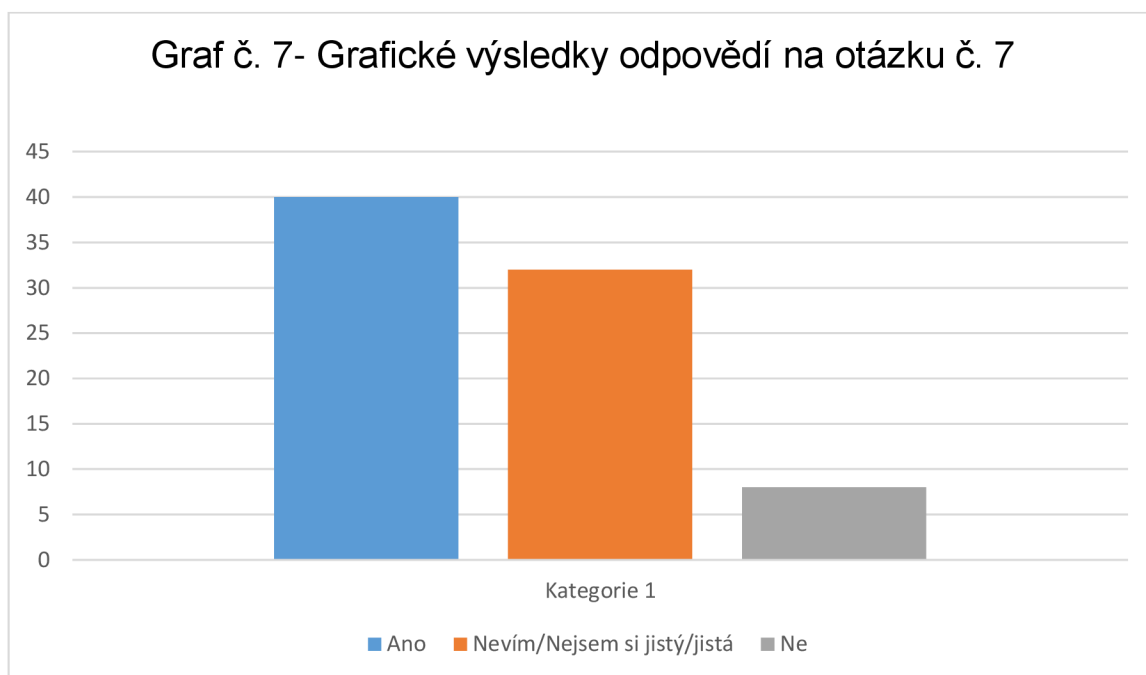
Každý z respondentů účastnících se tohoto dotazníkového řešení souhlasí s tvrzením, že znalost bojových sportů je důležitým faktorem v rámci sebeobraně situace a jejího úspěšného řešení.

Otázka č. 7- Příklad 1: Myslíte si, že v rámci fyzického napadení jedním útočníkem, byste zvládli situaci vyřešit ve svůj prospěch?

Tabulka č. 7- Výsledky odpovědí na otázku č. 7

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano	40
Nevím/Nejsem si jistý/jistá	32
Ne	8

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

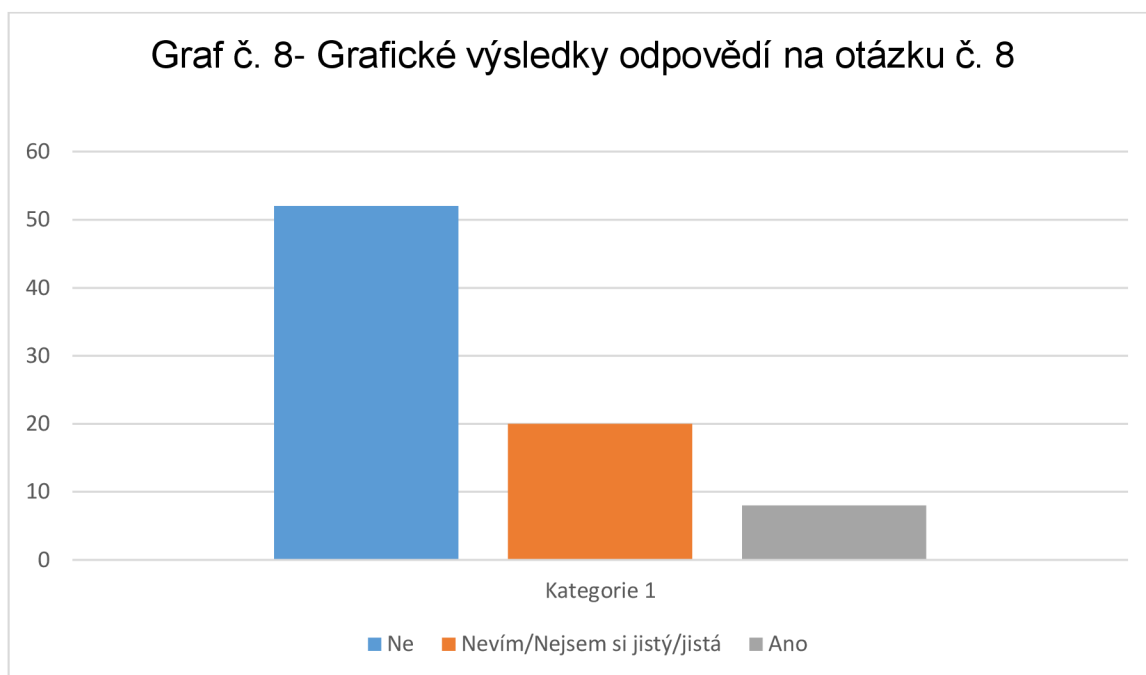
První konkrétní situaci, kterou jsem respondentům představil, byla mimořádná událost, v rámci napadení jedním útočníkem. Z grafického zobrazení můžeme pozorovat, že polovina respondentů věří, že by se v rámci této situace dokázali zachovat způsobem, který vede k úspěšnému vyřešení této situace. Tuto odpověď jsem zaznamenal až na výjimky od stejných respondentů, kteří uvedli, že se bojovým sportům aktivně věnují, tudíž můžeme vidět spojitost v rámci pohledu na konflikt jako takový ze strany aktivního účastníka tréninku bojových sportů. Definitivní odpověď „Ne“ označilo pouze osm respondentů, přičemž zbytek uvedl nejistotu v rámci výsledku této situace. Můžeme spekulovat, že nejistota pochází z deficitu zkušeností v rámci fyzického kontaktu s jinou osobou, v rámci tréninku bojových sportů, jelikož většina respondentů, kteří odpověděli, že by tuto situaci zvládli úspěšně vyřešit, rovněž aktivně trénuje v rámci nějakého bojového sportu.

Otázka č. 8- Příklad 2: Myslíte si, že v rámci fyzického napadení více útočníky (2-4), byste zvládli situaci vyřešit ve svůj prospěch?

Tabulka č. 8- Výsledky odpovědí na otázku č. 8

Varianty odpovědí	Výsledky
Ne	52
Nevím/Nejsem si jistý/jistá	20
Ano	8

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

Ačkoliv velká část respondentů aktivně trénuje bojové sporty, pouze osm respondentů odpovědělo „ano“. Znamená to špatnou kvalitu tréninku bojových sportů, jelikož podle respondentů samotných, by tuto situaci úspěšně nezvládli vyřešit? Právě naopak, jelikož tato situace je extrémně nevýhodná i pro profesionálního zápasníka, tudíž statistiky tohoto grafu značí střízlivý pohled na velmi nevýhodnou situaci, což je pro praxi velmi pozitivní, jelikož lidé, kteří nebezpečí a nevýhodu v rámci této situace rozeznají, mohou upravit své chování k vyhnutí se, nebo alespoň včasnému vyjmutí sami sebe z dané situace.

Otázka č. 9- Myslíte si, že znalost bojových sportů může být důležitým faktorem pro sebeobranu ženy, v případě pokusu o znásilnění ze strany muže?

Tabulka č. 9- Výsledky odpovědí na otázku č. 9

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano	80
Ne	0

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

Jedna ze dvou otázek, na jejíž odpovědi se shodli všichni respondenti, je právě tato, zaměřena na situaci, kdy se muž pokouší o znásilnění ženy. Všichni odpovídající souhlasí, že znalost bojových sportů může být u žen důležitým faktorem pro úspěšné odvrácení pokusu o znásilnění. Tato statistika opět značí o pozitivním pohledu společnosti na trénink bojových sportů v rámci sebeobranu, nicméně většina žen v první části dotazníku uvedla, že bojový sport nikdy netrénovala, nebo to vyzkoušela, ale nevěnuje se tréninku aktivně. Povědomí o pozitivních aspektech tréninku a skutečná účast žen v tréninku se tedy značně liší, i přestože v České republice je ročně spácháno až dvanáct tisíc znásilnění, přičemž pouze malé procento je oznámeno.⁹⁷

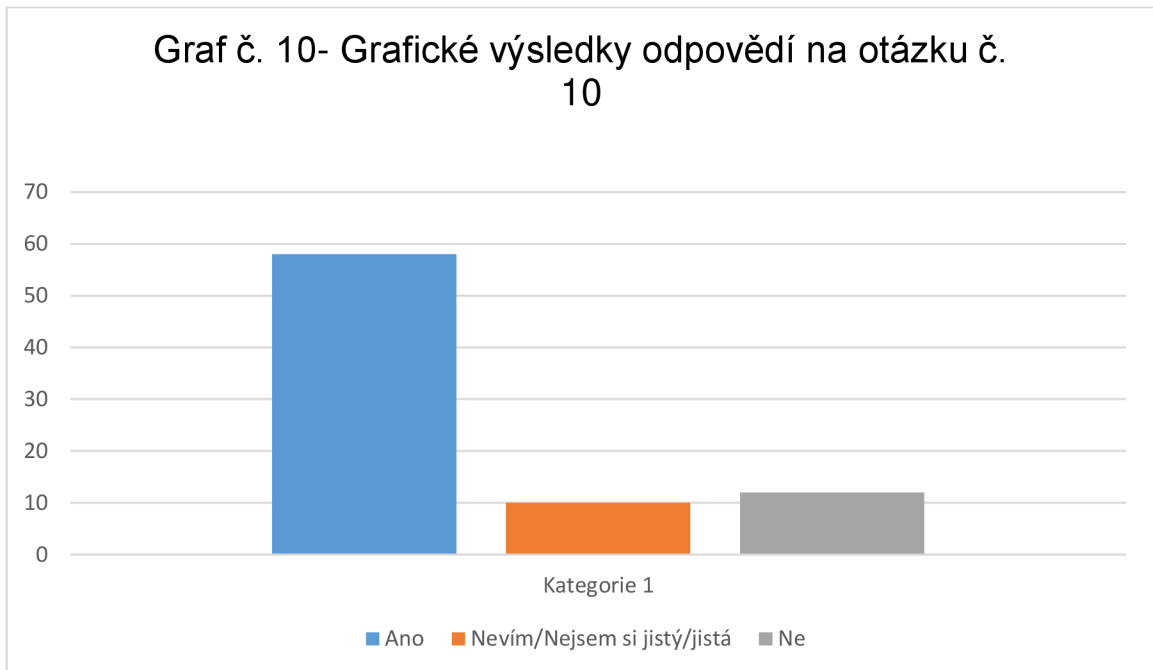
⁹⁷ ŠIMÁČKOVÁ, Kateřina; HAVELKOVÁ, Barbara a ŠPONDROVÁ, Pavla. Mužské právo. Jsou právní pravidla neutrální? Wolters Kluwer ČR, a.s. ISBN 978-80-7598-761-7

Otázka č. 10- Myslíte si, že psychické vlastnosti, získané tréninkem bojových sportů, mohou pomoci v řešení nekonfliktních mimořádných událostí? (Krizové stavy, povodně, požáry, havárie, atd.)

Tabulka č. 10- Výsledky odpovědí na otázku č. 10

Varianty odpovědí	Výsledky
Ano	58
Nevím/Nejsem si jistý/jistá	10
Ne	12

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

Necelé tři čtvrtiny respondentů je toho názoru, že psychické vlastnosti získané tréninkem bojových sportů mohou pomoci v řešení nekonfliktních mimořádných událostí. Typy těchto událostí blíže specifikuji v poslední kapitole teoretické části této práce.

9.1 Výsledky dotazníkového šetření a potvrzení hypotézy

Cílem dotazníkového šetření bylo potvrdit hypotézu autora, která zní: „*Znalost bojových sportů a atributy získané tréninkem mohou hrát důležitou roli v rámci úspěšnosti řešení mimořádné události konfliktní, či nekonfliktní povahy.*“ Výsledky dotazníkového šetření tuto hypotézu úspěšně potvrzují, jelikož odpovědi nasvědčující dané skutečnosti jsou většinové v každé ze zadaných otázek, u některých se dokonce i přes vysoké množství respondentů jedná o jednomyslné rozhodnutí o odpovědi. Odpovědi poskytlo široké spektrum respondentů jak v rámci pohlaví, tak úrovně expertízy na dané téma, od úplných laiků, přes aktivní jedince v rámci tréninku bojových sportů.

Dotazníkového šetření se účastnilo osmdesát respondentů, přičemž polovina byli muži a polovina ženy. Jednalo se převážně o jednotlivce ve věku mezi 18-ti a 40-ti lety, ale účastnili se i zástupci z věkových skupin nad 40 let a pod 18 let. Tři čtvrtiny z účastníků aktivně trénuje, nebo má předešlou zkušenost s bojovými sporty. Výsledky dotazníkového šetření poukazují na velmi pozitivní názor společnosti na trénink bojových sportů a vědomí o benefitech, které tento trénink poskytuje, ať už se jedná přímo o umění daného bojového sportu, či sekundární fyzické a psychické benefity. Jednomyslné odpovědi v rámci otázek na pozitivní vliv umění bojového sportu na úspěšné vyřešení sebeobránné situace, nebo odvrácení pokusu o znásilnění, ukazují velkou váhu, kterou respondenti přikládají dovednostem získaných tréninkem bojových sportů.

10 Řízené rozhovory

V rámci kvalitativní části byly provedeny anonymní řízené rozhovory s různými typy respondentů, s cílem potvrzení výsledků dotazníkového šetření a potvrzení sekundární hypotézy autora, konkrétně „H2“: *„Výsledky dotazníkového šetření jsou validní, využitelné a potvrditelné dotazovanými osobami, přímo reagující na dané výsledky v rámci přímého rozhovoru.“* Otázky jsou pokládány za účelem potvrzení výše zmíněných hypotéz, což znamená, že jsou pokládány na základě jednotlivých otázek z dotazníkového šetření a jejich výsledků, na které osoby, se kterými je rozhovor prováděn, reagují.

10.1 Rozhovor č. 1- Trenér brazilského jiu jitsu

Otázka č. 1- Většinová část respondentů souhlasí, že znalost bojových sportů je důležitým faktorem v rámci sebeobraně situace, sdílíte tento názor?

„Samozřejmě, být trénovaný v bojovém umění a nemít tušení co se děje, jsou hodně odlišné pozice, ve kterých se během sebeobrany můžete objevit. Nemyslím si, že je to neprůstředný prostředek k sebeobraně, ať už co se týče možnosti zbraně, tak například váhový rozdíl, nebo jak jsme mohli často vidět i v profesionálních zápasech, není pravidlem, že ten lepší a techničtější bojovník vždy vítězí, je to hodně i o štěstí.“

Otázka č. 2- Výsledky dotazníku poukazují, že až polovina respondentů věří v úspěšný konec situace, kdy je napadne jeden útočník, ale pouze osm respondentů v případě dvou a více útočníků. Čemu to přisuzujete?

„Myslím si, že mnoho lidí má milné představy o tom, jak se může fyzické napadení vyvíjet a probíhat, protože viděli pár akčních filmů, kde hrdina jedním úderem pošle padouchy k zemi a je to prakticky nadčlověk. Myslím, že v případě, že se dva lidi bez zkušeností v bojovém umění potkají proti sobě, vyhraje zpravidla ten větší a agresivnější. Pokud jeden nějaké dovednosti má, záleží na jejich úrovni, ale zpravidla bych se přiklonil jemu, pokud mezi nimi není obrovská váhová propast, jako třeba padesát kilogramů. V rámci více útočníků je to těžké, ale jako

nejlepší možnost bych viděl útek, nebo kompletní vyvarování se dané situaci, i když jste profesionální zápasník, nebo úplný laik.“

Otázka č. 3- Všichni respondenti vidí výhodu ve znalosti bojového umění v rámci odvrácení pokusu o znásilnění, kdy se žena snaží ubránit muži. Souhlasíte s tímto názorem?

„Rozhodně to je faktor, který nahýbá váhy na stranu ženy, ale rozhodně to není jasná záležitost. Jak jsem zmiňoval, je důležité jak velký váhový rozdíl mezi nimi je a jak vysokou úroveň dovedností žena oplývá. Čím větší rozdíl ve velikosti mezi nimi je, tím větší musí být úroveň dovednosti ženy, aby se její výhoda udržela.“

Otázka č. 4- Vidíte výhodu i v rámci nekonfliktních mimořádných událostí? Zda psychické vlastnosti nabyté tréninkem mohou hrát roli i v této situaci.

„To asi záleží na člověku, jsou lidi, kteří u nás trénují, na kterých vidíte, že to z nich udělalo extrovertnějšího člověka, více rozhodnějšího a nebojácného, ale také můžete potkat lidi, co trénují roky, ale nechtějí mít co dočinění s pomocí ostatním, aby se náhodou nepřimotali do špatné situace. Těch je tedy velmi málo, ale tím chci říct, že není pravidlo, že automaticky můžete spoléhat na každého, kdo trénuje. Zmíněné pozitivní vlastnosti ale určitě mohou být užitečné, pokud se jedná o člověka, který je schopný je využít.“

10.2 Rozhovor č. 2- Zápasnice MMA

Otázka č. 1- Většinová část respondentů souhlasí, že znalost bojových sportů je důležitým faktorem v rámci sebeobrané situace, sdílíte tento názor?

„Určitě, myslím si, že pokud máte za sebou hodiny „sparringu“, dostanete do sebe určitý typ sebevědomí, který nelze replikovat, v rámci sebeobrany na ulici. Pokud víte co čekat, víte jaké to je dostat ránu, víte jaké to je být ve špatné pozici, vaše tělo bude reagovat jinak, než kdybyste byli ztraceni.“

Otázka č. 2- Výsledky dotazníku poukazují, že až polovina respondentů věří v úspěšný konec situace, kdy je napadne jeden útočník, ale pouze osm respondentů v případě dvou a více útočníků. Čemu to přisuzujete?

„Když se jedná o konflikt mezi dvěma lidmi, vždy bych věřila člověku se zápasnickou zkušeností, a jako dalším faktorem v pořadí bych se dívala na výšku a váhu, jelikož ty rozhodují často, pokud jsou oba na stejné úrovni v dovednostech.“

Otázka č. 3- Všichni respondenti vidí výhodu ve znalosti bojového umění v rámci odvrácení pokusu o znásilnění, kdy se žena snaží ubránit muži. Souhlasíte s tímto názorem?

„Jsem strašně ráda, že v tomto případě nemohu mluvit ze zkušenosti, ale určitě se jedná o obrovskou výhodu. Myslím, že spíše než v dlouhém konfliktu, spočívá naše výhoda v překvapení během iniciace konfliktu, kde bych zvolila velmi agresivní přístup spojený s mými technickými znalostmi, čímž bych se snažila útočníka zaskočit a buď ho odradit od pokračování v pokusu, nebo ho zpacifikovat a zamezit dalšímu ohrožujícímu jednání.“

Otázka č. 4- Vidíte výhodu i v rámci nekonfliktních mimořádných událostí? Zda psychické vlastnosti nabyté tréninkem mohou hrát roli i v této situaci.

„Bezpochyby nemůže být na škodu mít rychlejší reflexy, větší sebevědomí a být zvyklá jednat v situacích pod tlakem, za nepříznivých podmínek a s velkou zodpovědností za své zdraví. Samozřejmě v těchto situacích nemusí být v sázce pouze moje zdraví, ale i jiných osob, nicméně si myslím, že je rozhodně lepší určité

psychické atributy mít, než nemít. Jsem si jistá, že trénink bojového sportu získání těchto atributů umožňuje, proto jsem ráda, že se mu mohu věnovat naplno.

10.3 Rozhovor č. 3- Žena bez zkušeností s bojovými sporty

Otázka č. 1- Většinová část respondentů souhlasí, že znalost bojových sportů je důležitým faktorem v rámci sebeobraně situace, sdílíte tento názor?

„Určitě ano, ze zápasníků jde respekt, takže si myslím, že se spousta potenciálních fyzických konfliktů ani nestane, čistě z estetického hlediska. A pokud se umí člověk prát, nemyslím si, že to může někdy být na škodu, maximálně kdyby toho zneužíval, ale to u zápasníků bude podle mých zkušeností hodně ojedinělé, jelikož se mezi nimi pohybuji a jedním z nich je můj přítel, takže na to mám udělaný pozitivní názor.“

Otázka č. 2- Výsledky dotazníku poukazují, že až polovina respondentů věří v úspěšný konec situace, kdy je napadne jeden útočník, ale pouze osm respondentů v případě dvou a více útočníků. Čemu to přisuzujete?

„Nejspíš nějakému falešnému pocitu bezpečí, jelikož nikdy nevíte, co se může stát. Můj přítel mi vždy říká, že od té doby co trénuje, se maximálně snaží fyzickým konfliktům vyhýbat, jelikož zná potenciální následky. S tím maximálně souhlasím, ale myslím, že trénovaný zápasník s jedním člověkem mít problém nebude, pokud nebudou přítomné zbraně. U více útočníků je to složitější, ať pro profesionála, tak pro amatéra. Sama bych se určitě cítila lépe, kdybych nějaké dovednosti v této oblasti měla, jelikož v tuto chvíli bych si ve většině případů nevěřila vůbec.“

Otázka č. 3- Všichni respondenti vidí výhodu ve znalosti bojového umění v rámci odvrácení pokusu o znásilnění, kdy se žena snaží ubránit muži. Souhlasíte s tímto názorem?

„Tohle je jedna ze situací, které mne děsí, a myslím si, že tato myšlenka bude potřebné popostrčení, abych se odhodlala nějakému bojovému umění věnovat. Určitě se jedná o důležitý faktor v rámci odvrácení pokusu o znásilnění, jelikož je to jeden z mála způsobů, jak se bránit proti mnohem většímu a těžšímu útočníkovi, který má pochopitelně zpravidla i větší sílu.“

Otázka č. 4- Vidíte výhodu i v rámci nekonfliktních mimořádných událostí? Zda psychické vlastnosti nabyté tréninkem mohou hrát roli i v této situaci.

„Pokud je někdo zvyklý na stresové situace, myslím, že alespoň trochu to pomáhat musí, ačkoliv se jedná o mnohem vážnější situaci, ve které nejsme v kontrolovaném prostředí. Určitě bych se cítila sebevědoměji se zkušenostmi s bojovými sporty v jakékoliv situaci.“

10.4 Výsledky řízených rozhovorů a potvrzení hypotézy

Cílem řízených rozhovorů bylo potvrzení autorovy hypotézy “H2”: *„Výsledky dotazníkového šetření jsou validní, využitelné a potvrditelné dotazovanými osobami, přímo reagující na dané výsledky v rámci přímého rozhovoru.“*, což bylo úspěšné vzhledem k prakticky identickým odpovědím v rámci dotazníkového šetření a již zmíněných řízených rozhovorů. Výsledkem je tedy potvrzení hypotézy autora a validity výsledků získaných v rámci dotazníkového šetření.

Ve všech rozhovorech můžeme vidět prakticky stejné názory jako u respondentů v dotazníku, přičemž trenér i zápasnice jsou rádi za nabyté vlastnosti tréninkem bojových sportů a věří v jejich efektivitu a vlivu jak v konfliktních tak nekonfliktních mimořádných událostech. Zajímavá myšlenka z prvního rozhovoru je, že není pouze důležité, jaké vlastnosti člověk tréninkem získá, ale také jaký člověk tyto vlastnosti získá, jelikož každý s nimi může naložit jiným způsobem, nebo s nimi nemusí naložit žádným způsobem. Můžeme vidět rozdíl mezi trénující a netrénující ženou v přístupu k odvrácení pokusu o znásilnění kdy je zřejmé vyšší sebevědomí a konkrétní plán na straně zápasnice, u které je vidět sebevědomí pocházející z jejích dovedností. Nicméně žena z pozice laika si uvědomuje důležitost těchto dovedností v sebeobraných situacích, stejně jako každý respondent v dotazníkovém šetření.

11 Diskuze a doporučení

Vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření a řízených rozhovorů je možné konkretizovat potřebné změny, či implementace určitých opatření, pro zlepšení situace v rámci problematiky, na kterou je tato práce zaměřena. Po potvrzení obou hypotéz autora je zřejmé, že vliv tréninku bojových sportů a atributy získané tímto tréninkem, hrají zásadní roli v rámci mimořádných událostí a jejich řešení. Na základě zjištěných poznatků jsem se rozhodl vytvořit několik doporučení, pro zvýšení šancí na úspěšné vyřešení mimořádných událostí v budoucnosti, přičemž tyto opatření mohou být užitečné i v rámci prevence a omezení rizika vzniku těchto mimořádných událostí.

Hlavním doporučením po vypracování této práce, je implementace tréninku bojových sportů do povinné školní výuky, po vzoru Spojených arabských emirátů, o čemž se zmiňuji v jedné z kapitol práce. Fyzické i psychické benefity, které jsem uvedl ve zmíněné části práce, jsou potvrzeny jak ověřenými zdroji, tak provedením výzkumu a potvrzením zadaných hypotéz. Implementace tréninku do školského systému pomůže budovat fyzicky i psychicky odolnější jedince nejen pro řešení mimořádné události, ale obecně pro každodenní život, což může působit jako benefit nejen pro samotné dítě, ale pro společnost jako takovou, v rámci vlivu této generace na budoucí vývoj a stav naší společnosti.

Jako velmi důležité doporučení považuji zvýšení propagace tréninku bojových sportů u běžné populace, převážně u žen. Výsledky dotazníkového šetření i řízené rozhovory potvrzují pozitivní vliv na schopnost ženy a zvýšení šancí na odvrácení pokusu o znásilnění. Pokud k této extrémní situaci přidáme i fyzické a psychické benefity spojené s tréninkem, vzniká nám obrovsky kvalitní příprava žen do potenciálních mimořádných událostí i každodenního života a optimalizace ochrany jejich zdraví a života vůči externím i interním vlivům.

Přestože toto povědomí a názor v rámci dotazníkového šetření jsou jasně a prakticky jednomyslně dané, skutečné množství aktivně trénujících jednotlivců nekorresponduje s počtem, který je názoru, že znalost bojového umění je značně signifikantním faktorem v rámci sebeobrané situace a jiných mimořádných

událostí. Můžeme spekulovat, že je tomu tak z důvodu nadprůměrné bezpečnosti České republiky v rámci porovnání s většinou zemí světa. Přesto považuji za podstatné se věnovat přibližování bojových sportů a možnost jejich tréninku široké veřejnosti, jelikož můžeme tímto způsobem pozitivně ovlivnit veřejnost nejen z hlediska fyzických a psychických benefitů, ale také v rámci prevence a represe kriminálního jednání. V rámci nekonfliktních mimořádných událostí jsou dle respondentů opět signifikantním faktorem psychické vlastnosti získané tréninkem bojových sportů. Tento výsledek pouze potvrzuje výše zmíněné doporučení pro zvýšení snahy rozšíření povědomí a možností trénovat bojový sport mezi širokou veřejností, jelikož v rámci mimořádných událostí způsobených přírodními vlivy nebo technickou chybou, se nejedná o konflikt mezi dvěma a více osobami, ale je důležitá spolupráce, rychlost jednání a vzájemná nápomoc osob účastněných a ovlivněných danou konkrétní mimořádnou událostí. Čím více z účastněných osob bude mít psychické vlastnosti vhodné pro efektivní jednání za účelem úspěšného vyřešení situace, odstranění ohrožení chráněných zájmů jako život, či zdraví, nebo pomoc rizikovým skupinám v rámci mimořádných událostí, jako důchodci a děti, tím větší šance je na pozitivní výsledek dané situace. Pokud tedy dle výsledků dotazníkového šetření velké množství respondentů vidí trénink bojových sportů jako validní způsob tyto fyzické a psychické vlastnosti získat, vidím velký smysl v propagaci a zvýšení možností tréninku pro každého, kdo o něj má zájem. V jedné z kapitol se věnuji i přípravě dětí v rámci bojových sportů, přičemž ve Spojených arabských emirátech tato kultura existuje již mnoho let, v rámci programu pro školy, kdy je pro studenty brazilské jiu jitsu povinným předmětem. Implementace obdobného programu v České republice je dle mého názoru velkým krokem vpřed v oblasti vytváření pozitivního vlivu na děti a poskytnutí co nejlepšího prostředí pro jejich fyzický i psychický vývoj v rámci dospívání, tvoření hodnot a morálního kompasu.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo přiblížit problematiku bojových sportů a jejich spojitost s řešením mimořádných událostí a potvrzení hypotéz autora pomocí dotazníkového šetření a řízených rozhovorů. Konkrétně se jednalo o hypotézu „H1“: *„Znalost bojových sportů a atributy získané tréninkem mohou hrát důležitou roli v rámci úspěšnosti řešení mimořádné události konfliktní, či nekonfliktní povahy.“* A hypotézu „H2“: *„Výsledky dotazníkového šetření jsou validní, využitelné a potvrditelné dotazovanými osobami, přímo reagující na dané výsledky v rámci přímého rozhovoru.“* Obě hypotézy byly úspěšně potvrzeny výsledky dotazníkového šetření a jejich potvrzení v rámci řízených rozhovorů.

V prvních částech práce obecně popisují bojové sporty a jejich kořeny v historii, dále se věnují individuálně brazilskému jiu jitsu, boxu, thajskému boxu, nebo smíšeným bojovým uměním. Všechny tyto sporty velmi detailně představují společně s jejich principy, využívanými technikami, nebo výhodami a nevýhodami, pro detailní seznámení s nimi a možnosti vytvořit si názor na jejich využitelnost v mimořádných událostech. Mimo jiné právě rozdíl mezi zápasem a aplikací konkrétního sportu v mimořádné události popisují v rámci posledních kapitol u daného konkrétního sportu. Po představení vybraných sportů se věnují sekundárním benefitům spojeným s tréninkem, ať už se jedná o fyzické, či psychické. V těchto kapitolách přibližují klíčové atributy a vlastnosti, které pomocí tréninku můžeme získat a jejich vliv v případě řešení mimořádných událostí, ať už se jedná o konfliktní, či nekonfliktní typy.

V rámci praktické části práce jsem vedl dotazníkové šetření, ve kterém jsem nejdříve specifikoval charakteristiky respondenta a poté uvedl specifické mimořádné události, na které respondenti reagovali v rámci jejich úspěšného vyřešení. Také jsem zjišťoval povědomí o tréninku bojových sportů ve spojení s využitelností v mimořádných událostech způsobených jak lidmi, tak přírodními vlivy nebo technickými chybami. Na výsledky dotazníkového šetření jsem vedl anonymní řízené rozhovory jak s experty, tak i laikem, pro pokrytí širokého spektra a různých úhlů pohledu na danou problematiku. Dle zjištěných skutečností jsem rovněž uvedl několik doporučení, vedoucích k pozitivnímu vývoji v rámci této problematiky a úspěšnějšímu řešení budoucích mimořádných událostí.

Seznam použité literatury

Monografie

BODDY, Kasia. *Boxing: A Cultural History*. Reaktion Books, 2009. ISBN 978-1861894113.

DELP, CH. *Muay-thai basics*. Berkley: 2005. ISBN 18-978-1-58394-140-9.

EDWARDS, WILLIAM. *The art of boxing and manual training*. Literary Licensing, 2011. ISBN 978-1258128616.

FITZGERALD, Gareth. *Martial Arts and Mental Health: How They Help Us Heal and Grow*. Independently Published, 2020. ISBN 9798634239910.

GRACIE, R.; GRACIE, R.; DANAHER, J.; *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*; Invisible Cities Press, 2001. ISBN 978-1931229081

HARVEY, Joe E. *Mastering Muay Thai Kick-Boxing: MMA-Proven Techniques*. Tuttle Publishing, 2009. ISBN 978-0804840057.

KRUL, Lukáš. *Teorie v Jiu-jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2004. ISBN 80-248-0630-4.

LOR MUN MAK. *Martial Arts against Multiple Opponents*. Lor Mun Mak, 2013. ISBN 9781301624072.

RIBEIRO, Saulo. *Jiu Jitsu University*. Victory Belt Publishing, 2008. ISBN 9780981504438.

SUTTON, Chris. *The Psychology of Self-Defense*. CES Publishing, 2009. ISBN 978-0615270159

ŠKOLA, Patrik. *Aspekty bojových sportů využitelné pro sebeobranu v reálných konfliktech*. Praha, 2022. Bakalářská práce. Policejní Akademie České republiky v Praze, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra profesní přípravy. Vedoucí práce pplk. Ing. Aleš BLAHUT

ŠIMÁČKOVÁ, Kateřina; HAVELKOVÁ, Barbara a ŠPONDROVÁ, Pavla. *Mužské právo. Jsou právní pravidla neutrální?* Wolters Kluwer ČR, a.s. ISBN 978-80-7598-761-7.

THOMPSON, Geoff. *The Throws and Take-downs of Free-style Wrestling (Take Downs and Throws)*. Summersdale Publishers, 2011. ISBN 978-1840240283.

VAN DER VEERE, Arnaud. *Muay Thai*. Meyer & Meyer Sport, 2012. ISBN 978-1841263281.

WALTER, Daniel. *The Power of Discipline: How to Use Self Control and Mental Toughness to Achieve Your Goals*. Independently published, 2020. ISBN 979-8631735408.

Zákonná úprava a IAŘ

SIAŘ č. 10/2016 – „Pokyn rektora Policejní akademie České republiky v Praze ze dne 14. října 2016, kterým se upravuje formální úprava vysokoškolských kvalifikačních prací zpracovávaných na Policejní akademii České republiky v Praze“

Elektronické zdroje

About Kalaripayattu. -Online Kalari manoeuvre Dostupné z: <https://kalaripayattuclass.com/about-kalaripayattu/>. [cit. 2024-03-05].

Pankration- Online- World history encyclopedia Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/pankration/> [cit. 2024-03-05].

What is lethwei- Everything you need to know about the art of 8 limbs.- Online-Lethwei World. Dostupné z: <https://lethweeworld.com/what-is-lethwei-everything-you-need-to-know-about-the-art-of-9-limbs/>. [cit. 2024-03-05].

Grappling martial arts.- Blackbelt Wiki- Online. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/grappling-martial-arts>. [cit. 2024-03-05].

The Saga of jiu jitsu. Online. Gracie Mag. Dostupné z: <https://www.graciemag.com/the-saga-of-jiu-jitsu/>. [cit. 2024-03-05].

Bezpečný alkohol- Mýtus, kterému Češi stále věří. Online. Zdravotnický deník. Dostupné z: <https://www.zdravotnickydenik.cz/2015/12/bezpecny-alkohol-mytus-kteremu-cesi-stale-veri/>. [cit. 2024-03-05].

Getting choked out in BJJ. Online. BJJ World. Dostupné z: <https://bjj-world.com/getting-choked-out-in-bjj/>. [cit. 2024-03-05].

Jak se bránit proti útoku. Online. Bílý kruh bezpečí. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/pomoc-obetem/trestne-ciny/nutna-obrana/>. [cit. 2024-03-05].

You can never go wrong in Jiu jitsu if you focus on getting mounted or rear mounted. Online. Danaher Says. Dostupné z: <https://www.danaher->

says.com/2023/07/18/you-can-never-go-wrong-in-jiu-jitsu-if-you-focus-on-getting-mounted-or-rear-mounted/. [cit. 2024-03-05].

John Danaher Explains Why Chokes Are Superior to Heel Hooks. Online. BJJEE. Dostupné z: <https://www.bjee.com/articles/john-danaher-explains-why-chokes-are-superior-to-heel-hooks/>. [cit. 2024-03-05].

Co je Brazílské Jiu Jitsu? – Choketopus Gym. Choketopus Gym – BJJ, MMA a Krav Maga v Praze [online]. Dostupné z: <https://choketopusgym.cz/co-je-brazilske-jiu-jitsu/> [cit. 2024-03-05].

Are heelhooks actually dangerous. Online. Jitz Magazine. Dostupné z: <https://jitzmagazine.com/are-heel-hooks-actually-dangerous/>. [cit. 2024-03-05].

Bird, N., McCarthy, G., & O'Sullivan, K. Online (2019). Exploring the Effectiveness of an Integrated Mixed Martial Arts and Psychotherapy Intervention for Young Men's Mental Health. *American journal of men's health*, 13(1), 1557988319832121. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1557988319832121>

New Ways to Spot Risk for CTE in Boxers, MMA Fighters. Online. US News. Dostupné z: <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2023-06-29/new-ways-to-spot-risk-for-cte-in-boxers-mma-fighters>. [cit. 2024-03-05].

How effective is BJJ in a street fight. Online. Blackbelt Mag. Dostupné z: <https://www.blackbeltmag.com/how-effective-is-bjj-in-a-street-fight>. [cit. 2024-03-05].

Boxing History. Online. Legends Boxing. Dostupné z: <https://www.legendboxing.com/post/boxing-history>. [cit. 2024-03-05].

How to throw a hook. Online. Sweet science of fighting. Dostupné z: <https://sweetscienceoffighting.com/how-to-throw-a-hook/>. [cit. 2024-03-05].

RULES OF PROFESSIONAL BOXING. Online. APBC Boxing. Dostupné z: https://apbcboxing.com/?page_id=28. [cit. 2024-03-05].

7 Reasons why boxing and punching bag without gloves are bad. Online. Unflinched. Dostupné z: https://unflinched.com/7-reasons-why-boxing-without-gloves-are-bad/?utm_content=cmp-true. [cit. 2024-03-05]

Is boxing good for self defense. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/is-boxing-good-for-self-defense/>. [cit. 2024-03-05].

A history of muay thai. Online. Sumalee Boxing Gym. Dostupné z: <https://sumaleeboxinggym.com/a-history-of-muay-thai/>. [cit. 2024-03-05].

About Muay thai history. Online. Tiger Muay Thai. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>. [cit. 2024-03-05].

History of muay thai. Online. Muay Thai Sport. Dostupné z: <https://muaythai.sport/history-of-muaythai/>. [cit. 2024-03-05].

Clinching for muay thai. Online. Muay thai guy. Dostupné z: <https://www.muay-thai-guy.com/blog/clinching-for-muay-thai>. [cit. 2024-03-05].

Muay thai or boxing. Online. The MMA Guru. Dostupné z: <https://themmaguru.com/muay-thai-or-boxing/>. [cit. 2024-03-05].

Muay thai combos. Online. Muaythai.com. Dostupné z: <https://muaythai.com/muay-thai-combos/>. [cit. 2024-03-05].

12-6 Elbow. Online. The karate blog. Dostupné z: <https://thekarateblog.com/12-6-elbow/>. [cit. 2024-03-05].

Muay thai knees. Online. Muay Thailand. Dostupné z: <https://www.muaythailand.co.uk/blogs/techniques/muay-thai-knees>. [cit. 2024-03-05].

Laterální kožní nerv stehna. Online. PijtePijte. Dostupné z: <https://cs.drink-drink.ru/bokovoy-kozhnyy-nerv-bedra/>. [cit. 2024-03-05].

Elite low kicks. Online. Muay Thai Guy. Dostupné z: <https://www.muay-thai-guy.com/blog/elite-low-kicks>. [cit. 2024-03-05].

What is the muay thai teep and how you do it. Online. TFC Gym. Dostupné z: <https://tfcgym.com.au/what-is-the-muay-thai-teep-and-how-do-you-do-it/>. [cit. 2024-03-05].

How to defend against multiple attackers. Online. Self defense pro tips. Dostupné z: <https://selfdefenseprotips.com/how-to-defend-against-multiple-attackers/>. [cit. 2024-03-05].

11 Best martial arts for self defense ranked. Online. Way of Martial arts. Dostupné z: <https://wayofmartialarts.com/11-best-martial-arts-for-self-defense-ranked/>. [cit. 2024-03-05].

What is mixed martial arts- A beginners guide. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/what-is-mixed-martial-arts-mma-a-beginners-guide/>. [cit. 2024-03-05].

UFC Octagon size. Online. Grounded MMA. Dostupné z: <https://groundedmma.com/ufc-octagon-size/>. [cit. 2024-03-05].

CSMMA Professional rules. Online. Oktagon MMA. Dostupné z: <https://oktagonmma.cz/csmma-professional-rules/>. [cit. 2024-03-05].

Mixed Martial Arts. Online. Rules of sports. Dostupné z: <https://www.rulesofsport.com/sports/mma-mixed-martial-arts.html>. [cit. 2024-03-05].

Slovník pojmů- Zápas. Online. Hayashi. Dostupné z: <https://www.hayashi.cz/blogs/slovník-pojmu/zapas>. [cit. 2024-03-05].

Takedown. Online. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1947.html>. [cit. 2024-03-05].

Wrestling self defense. Online. Grapezilla. Dostupné z: https://grapplezilla.com/wrestling-self-defense/#google_vignette. [cit. 2024-03-05].

Everything you need to know about bodylock in BJJ. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/everything-you-need-to-know-about-the-body-lock-in-bjj-and-mma/>. [cit. 2024-03-05].

Heres what you need to know about setting up knees in MMA. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/heres-what-you-need-to-know-about-setting-up-knees-in-mma/>. [cit. 2024-03-05].

BJJ vs MMA grappling. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/bjj-vs-mma-grappling-similarities-and-differences/>. [cit. 2024-03-05].

Science behind punch. Online. Boxing Science. Dostupné z: <https://boxingscience.co.uk/science-behind-punch/>. [cit. 2024-03-05].

Is MMA good for self defense. Online. MMA Guru. Dostupné z: <https://themmaguru.com/is-mma-good-for-self-defense/>. [cit. 2024-03-05].

Confidence. Online. Psychology Today. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/confidence>. [cit. 2024-03-05].

How Martial arts build confidence. Online. Zultimate. Dostupné z: <https://zultimate.com/how-martial-arts-builds-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

12 Benefits increasing self confidence. Online. TC North. Dostupné z: <https://www.tcnorth.com/building-confidence/12-benefits-increasing-self-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

5 Reasons martial arts boosts confidence. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/5-reasons-martial-arts-boosts-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

Co je propriocepce. Online. Vivo Barefoot. Dostupné z: <https://www.vivobarefoot.cz/vivobarefoot/co-je-to-propriocepce>. [cit. 2024-03-05].

How Martial arts discipline helps you in real world. Online. Evolve MMA. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/how-martial-arts-discipline-helps-you-in-the-real-world/>. [cit. 2024-03-05].

HOW DOES MARTIAL ARTS PROMOTE DISCIPLINE AND SELF-CONTROL? Online. Martial Arts WA. Dostupné z: <https://martialartswa.com/blog/how-does-martial-arts-promote-discipline-and-selfcontrol>. [cit. 2024-03-05].

Benefits of martial arts. Online. Way of Martial arts. Dostupné z: <https://wayofmartialarts.com/benefits-of-martial-arts/>. [cit. 2024-03-05].

Understanding neuroplasticity. Online. Pathways. Dostupné z: <https://pathways.org/understanding-neuroplasticity/>. [cit. 2024-03-05].

Martial arts benefits for children. Online. JK Lee Blackbelt. Dostupné z: <https://jkleblackbelt.com/pillar/martial-arts-benefits-for-children/>. [cit. 2024-03-05].

Athlete role models. Online. Money Smart Athlete. Dostupné z: <https://moneysmartathlete.com/athlete-role-models/the-impact-of-athlete-role-models-on-youth-development-and-sports-participation/>. [cit. 2024-03-05].

UAE JIU JITSU PROGRAM. Online. Sports journal. Dostupné z: <https://sportsjournal.io/youth/introduction-to-uae-jiu-jitsu-school-program/>. [cit. 2024-03-05].

Positive effects of BJJ on children. Online. BJJEE. Dostupné z: <https://www.bjee.com/articles/scientific-study-confirms-positive-effects-of-bjj-on-children-in-uae-schools/>. [cit. 2024-03-05].

How martial arts can boost your child's confidence. Online. Get Into Martial Arts. Dostupné z: <https://getintomartialarts.com/how-martial-arts-can-boost-your-childs-confidence/>. [cit. 2024-03-05].

3 Reasons Why Strength Training Can Benefit Your Martial Arts Game. Online. One FC. Dostupné z: <https://www.onefc.com/advice/3-reasons-why-strength-training-can-benefit-your-martial-arts-game/>. [cit. 2024-03-05].

Heartrate. Online. CDC. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>. [cit. 2024-03-05].

Cardiovascular endurance. Online. Cleveland clinic. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/24754-cardiovascular-endurance>. [cit. 2024-03-05].

How many calories does BJJ burn. Online. GBJJ. Dostupné z: <https://gbjj.org/how-many-calories-does-bjj-burn/>. [cit. 2024-03-05].

Health and fitness benefits of MMA. Online. MMA Jacksonville. Dostupné z: <https://mmajacksonvillenc.com/blog/131474/5-Health-Fitness-Benefits-of-MMA-for-Men>. [cit. 2024-03-05].

Specifika sportovní přípravy dětí. Online. Fakulta sportovních studií. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>. [cit. 2024-03-05].

Mimořádná událost. Online. BOZP- Bezpečnost práce. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/mimoradna-udalost/>. [cit. 2024-03-05].

Zákon č. 239/2000 Sb.- Zákon o integrovaném záchranném systému. Online. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239?text=>

Mimořádná událost. Online. BOZP- Bezpečnost práce. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/mimoradna-udalost/>. [cit. 2024-03-05].

Poznej POKOS- integrovaný záchranný systém- IZS. Online. Příprava občanů k obraně státu. Dostupné z: <https://pokos.army.cz/aktuality/poznejpokos-integrovaný-zachranny-system-izs>. [cit. 2024-03-05].

Zdolávání Požáru. Online. Školení BOZP. Dostupné z: <https://www.skolenibozp.cz/aktuality/zdolavani-haseni-pozaru/>. [cit. 2024-03-05].

Vliv znalosti bojových sportů v mimořádných událostech. Online. Survio. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>. [cit. 2024-03-05].