

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

ALEŠ KLINGER

III. ročník – prezenční studium

Obor: Vychovatelství

**ÚPOLOVÉ SPORTY JAKO VÝCHOVNÝ PROSTŘEDEK SE ZAMĚŘENÍM
NA THAJSKÝ BOX**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jen
prameny uvedené v seznamu literatury.

.....

Aleš Klinger

V Olomouci dne 26. 6. 2011

Děkuji panu Mgr. Jiří Štěpánovi za odborné vedení mé bakalářské práce
a za poskytnuté rady a připomínky.

Obsah

OBSAH	6
ÚVOD	8
1 ÚPOLY	10
1.1 HISTORIE ÚPOLŮ	11
2 BOJOVÉ SPORTY	13
2.1 AIKIDO	13
2.2 CAPOEIRA	13
2.3 DŽUDO	13
2.4 DŽIU-DŽITSU	14
2.5 KARATE	14
2.6 KENDO	15
2.7 KICKBOX	15
2.8 KUNG-FU	16
2.9 TAE KWON DO	16
2.10 TAI-ČI	17
2.11 BOX	17
3 FUNKCE BOJOVÝCH UMĚNÍ, OBZVLÁŠTĚ THAJSKÉHO BOXU	19
3.1 FUNKCE VÝCHOVNÁ	19
3.2 FUNKCE TĚLOVÝCHOVNÁ	19
3.3 FUNKCE MORÁLNÍ	19
3.4 FUNKCE SEBEVÝCHOVNÁ	20
3.5 FUNKCE VZDĚLÁVACÍ	20
3.6 FUNKCE ZDRAVOTNÍ	21
3.7 FUNKCE SOCIALIZAČNÍ	21
4 MUAYTHAI	22
4.1 HISTORIE THAJSKÉHO BOXU	23
4.2 ZÁKLADNÍ TECHNIKY	25
4.2.1 <i>Bojový postoj a pohyb</i>	25
4.2.2 <i>Údery pěstí</i>	26
4.2.3 <i>Kopy</i>	27
3.3 OBRANNÉ TECHNIKY	29
3.4 STREČINK	30
3.5 VÝŽIVA	30
3.6 PITNÝ REŽIM	31
3.6.1 <i>Podávání nápojů</i>	32
3.6.2 <i>Doporučení k pitnému režimu</i>	33

4 ÚPOLY JAKO VÝCHOVNÝ PROSTŘEDEK SE ZAMĚŘENÍM NA THAJSKÝ BOX	34
4.1 CÍL PRÁCE A JEJÍ METODOLOGIE	34
4.2 MÍSTO REALIZACE ŠETŘENÍ	34
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	35
4.4 VLASTNÍ VÝZKUM.....	35
4.4.1 <i>Tréninky</i>	35
4.4.2 <i>Analýza dat získaných z dotazníkového šetření</i>	36
4.4.3 <i>Shrnutí analýzy dat</i>	50
ZÁVĚR.....	51
SEZNAM LITERATURY A PRAMENŮ	53

Úvod

Pohyb je součástí lidského života, využíváme ho při všech našich činnostech. Krom jiného ho zužitkováváme k relaxaci a zlepšení fyzické i duševní kondice. Spousta různých lidí má v oblibě spoustu různých pohybových činností, máme na výběr z velkého množství druhů sportů. Já dávám přednost sportovním činnostem, ve kterých se projeví moje individualita. Na prvním místě je u mě klasický a thajský box, které se řadí do úpolových sportů.

V teoretické části méj bakalářské práce vysvětluji základní charakteristiku úpolů, jak působí na osobnost, jaký vliv mají na její fyzickou i duševní stránku. Zabývám se i historií úpolů, jak vznikaly a jak se dělí.

Další část teoretické části mé práce je zaměřena na bojové sporty, ve kterých se v menší či větší míře objevují prvky nejrůznějších úpolových technik. Jsou to aikido, capoeira, džudo, džiu-džitsu, karate, kendo, kickbox, kung-fu, tae kwon do, tai-či a box.

Následující oddíl bakalářské práce blíže objasňuje funkce bojových sportů, obzvláště pak thajského boxu, který je ústředním tématem méj práce. Vysvětluji zde funkci výchovnou, tělovýchovnou, morální, sebevýchovnou, vzdělávací, zdravotní a socializační.

Další úsek práce hovoří o samotném muaythai, tedy thajském boxu. Popisuji zde jeho vznik a historický vývoj, základní a obranné techniky používané v thajském boxu, vysvětluji pojem strečink, nastiňuji problematiku výživy a pitného režimu při trénincích muaythai.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na zjištění názoru osob, které se pohybují v prostředí thajského boxu, jak si myslí, že působí úpolové sporty (zaměřeno na thajský box) na duševní, fyzický a zdravotní stav jedince.

Po stanovení cíle a metodologie práce, po charakterizování místa, kde šetření probíhalo a popisu výzkumného vzorku následuje vlastní výzkum založený na dotazníkovém šetření.

1 Úpoly

Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Novodobé formy úpolů plní úkoly tělesné výchovy, napomáhají přípravě k profesionálním dovednostem, připravují k sebeobraně a jsou prostředkem pohybové rekreace.

Z biomechanického hlediska představují úpoly snahu o účelné využití vnějších a vnitřních sil, popřípadě zbraní k dosažení cíle – překonání odporu a přemožení protivníka. Z vnějších sil se uplatňují tření, setrvačnost, gravitace, odstředivá síla aj., z vnitřních sil síly, tvořené stahy motorických svalů člověka, o kterého se jedná.

Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur od jednoduchých až po velmi složité, koordinačně náročné pohybové řetězce.

Úpoly poskytují značné možnosti k rozvoji psychické odolnosti i objektivnějšího sebehodnocení. U některých druhů úpolů, například u boxu nebo thajského boxu, je třeba překonávat bolestivé pocity z úderů.

Úpoly mají značné výchovné potence. Kontakt se soupeřem, ač regulování většinou pravidly, představuje i některá rizika. Slouží také jako společensky tolerovaný způsob odreagování agresivity, v některých případech i jako společensky oceňovaná činnost. Značnou roli hraje v úpolech iniciativa, tzv. „nejlepší obranou je útok“.

1.1 Historie úpolů

Hlavní formy úpolů vznikly většinou z válečných (bojových) činností. Lidská společnost již od nejstarších dob oceňovala fyzickou sílu i úspěšnost v užití bojových dovedností, které tvořily součást výcviku celé mužské populace.

Úpolové činnosti byly v některých oblastech značně ovlivněny náboženstvím a filozofií. Jejich výrazný vliv je patrný v oblastech Dálného Východu, zejména vliv buddhismu, taoismu, konfucianismu a šintoismu.

Úpoly jako tělesná cvičení dělíme:

- průpravné (základní) úpoly
 - jsou nejjednodušší a nejpřístupnější formou úpolů bez sportovního zaměření. Podle charakteru pohybové činnosti se průpravné úpoly dělí na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry;
- sportovní úpoly
 - jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu;
- bojové akce úpolového charakteru a sebeobrana
 - jsou formou úpolů, jež si nejvíce zachovala charakter původních bojových činností.

Příklady **průpravných úpolů**:

- přetah za nohu a paži
 - oba cvičenci stojí na jedné noze, druhou uchopí protivník jednou rukou. Druhou rukou si vzájemně podají a přetah každý uskutečňuje poskoky na jedné noze tahem za nohu a paži. Vítězí ten, kdo přetáhne druhého o 2 m vzad;
- přetlak ramenem
 - oba cvičenci stojí čelem k sobě v levém střehu, paže každý spojí za tělem a s protivníkem naváže kontakt pravým ramenem. Z této polohy se každý snaží přetlačit protivníka o 1 m;

- čapí souboj (patří do úpolových odporů)
 - dvojice stojí čelem k sobě, drží se vzájemně pravou rukou, levou rukou drží každý vlastní levou nohu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou soupeře se každý snaží pohybovat tak, aby soupeře donutil pustit levou nohu k obnovení rovnováhy.

Do **úpolových her** patří:

- boj dvojic o žíněnkou
 - čtveřice bojuje na žíněnce tak, že dva žáci obsadí žíněnkou a dva další se snaží je ze žíněnkou vytáhnout či vytlačit. Toto cvičení lze limitovat časem nebo je provádět jako vyřazovací soutěž o nejsilnější dvojici.

Sportovní úpoly se dělí:

- sportovní úpoly s užitím zejména úderů částmi těla, tj. box, francouzský box, různé druhy karate, thajský box aj.;
- sportovní úpoly s užitím zejména chvatů a znehybnění, tj. džudó, různé druhy zápasů, sumó aj.;
- sportovní úpoly s užitím zejména zásahů zbraněmi, tj. šerm, kendó, arnis aj.

Sebeobranu a bojové akce úpolového charakteru dělíme:

- sebeobrana s užitím zbraní bodných a sečných na straně obránce;
- sebeobrana s užitím tyčí různých délek;
- sebeobrana s užitím mlatů;
- sebeobrana s užitím náhodně získaných zbraní (předmětů);
- sebeobrana beze zbraně s možností užití úderů, porazů, pák, škrcení.¹

¹ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 1996, s. 8-12.

2 Bojové sporty

2.1 Aikido

Pochází z bojového džiu-džitsu a svým stylem se podobá tai-či. Aikido vychází z rychlých a propočítaných pohybů, které se provádí formou obranné strategie. Útočné kopy a údery se používají jen zřídka. Bojovník aikido se namísto toho pohybuje plynulými kruhovými pohyby směrem k soupeři. Soupeř je přemožen nuceným použitím vlastní energie a otáčivého momentu síly a je tak vyřazen a poražen s úžasnou nenuceností.

Cílem aikida je překonat soupeře a dosáhnout toho, aby spadl na zem. Pro tento účel se vyučují stovky kombinací předem připravených sestav. Aikido zahrnuje i základní techniky použití meče a tyče, i když význam zbraní ustupuje v tomto umění do pozadí.

2.2 Capoeira

Je specifické brazilské bojové umění vyvinuté potomky afrických otroků. Capoeira zahrnuje nejvíc akrobatických prvků ze všech bojových umění a její součástí je i hudba. Soupeři se střídají a většinou provádí kopy, zatímco ruce používají jako opěru, kterou se opírají o zem. Capoeira zahrnuje tanec, gymnastiku a boj v jednom.

2.3 Džudo

Tento nesmírně oblíbený sport je mezi styly bojového umění nováčkem. Jeho kořeny najdeme v džiu-džitsu a téměř jako jediný zařazuje mezi základní prvky přemožení soupeře shozy a hmaty. Důležitou součástí džuda je postoj a rovnováha spolu s pružností a obratností.

V džudu je kladen větší důraz na obranu než na agresivní boj, bojovník používá proti svému soupeři jeho vlastní otáčivý moment a energii. Kromě toho je pro úspěšného bojovníka džuda podstatní i znalost důležitých bodů těla, jelikož bez nich nelze úspěšně provést vytoení kloubů nebo zámyky. Džudo se z velké části odehrává na zemi, soupeři proti sobě používají vlastní sílu a váhu.

2.4 Džiu-džitsu

Tento styl, který je občas považován za otce japonského bojového umění, se vyvíjel po staletí a ovlivnil i aikido a džudo. Džiu-džitsu vyvinuli původně samurajští válečníci, aby doplnili své umění se zbraněmi.

Spojení pohybů se různí, zahrnuje kopy, údery, kopy koleny, škrčení, zámyky kloubů a znehybnění. Relativní sílu soupeře lze snadno překonat díky znalosti základních bodů lidského těla. Maximálního výsledku lze dosáhnout na první pohled velmi nenásilnou fyzickou námahou, který spočívá v tom, že se soupeřův otáčivý moment a síla použijí proti němu.

2.5 Karate

To je poměrně nový styl vyvinutý na ostrově Okinawa v Japonsku. Na rozdíl od ostatních japonských bojových umění nebyla tato bojová technika vytvořena proto, aby ji používali samurajští válečníci, ale skromní farmáři a rybáři, kteří se museli bránit proti nájezdům a útokům.

Údery a kopy jsou specifické díky charakteristickým výpadům rukou ve tvaru kopí, při nichž prsty svírají různé úhly, aby umožnily různé typy úderů. Používají se také kopy a obranné bloky a to, čemu se začalo říkat zlomové techniky.

Cílem karate je účinnost pohybů, útoky jsou vedeny v přímé linii a pohyby jsou krátké, ostré a přímé. Díky svému skromnému původu a tvrdé povaze je karate snad nejméně ovlivněno filozofií.

2.6 Kendo

Kendo je vysoce propracovaná forma japonského mečového boje, který už po staletí provozují samurajští a bušští válečníci. Je to snad nejrituálnější styl ze všech bojových umění. Jeho součástí je oblíkání a svlékání ochranného brnění, což je vysoce choreografická činnost. Rituál připravuje a uvolňuje bojovníka na hlasitou výbušnou výměnu bleskových úderů. Za účelem soupeření a tréninku byly vyvinuty pružné bambusové meče. Větší důraz je kladen na správnost provedení úderu než na jeho tvrdost.

Cílem boje je hlava, trup a ruce, a proto tvoří základ tohoto umění kázeň a dokonalost provedení. Zatímco jsou nohy v pohybu, musí bojovníci kenda předvést buď rychlý výpad, nebo vysoké obloukové kopy, které zasáhnou cíl. Záhadné a zastrašující ochranné brnění dělá z kenda nesmírně působivý a pozoruhodný bojový styl.

2.7 Kickbox

Původ kickboxu lze najít v Thajsku ve dva tisíce let staré bojové disciplíně muay thai. Thai box byl jako mnoho dalších bojových umění původně vyvinut pro sebeobranu. Teprve když se snížila poptávka po neozbrojených bojovnicích v boji, vyvinul se ve sportovní odvětví. Dodneška je kickbox národním sportem Thajska. Thajští boxeři získávají ve své zemi stejné postavení superstar jako fotbaloví hráči první ligy v Evropě. Kickbox vznikl kombinací muay thai a prvků jiných bojových umění. Stejně jako všem bojovým uměním pomohlo i kickboxu k rozmachu, když na filmové plátno vtrhl Bruce Lee.

2.8 Kung-fu

Styl, který dnes známe jako kung-fu, je výsledkem staletého míchání stovek stylů čínského boxu a zahrnuje v sobě filozofie taoismu a zenbuddhismu. Hnutí a styly kung-fu jsou založeny na pěti posvátných stvořeních: jeřábovi, drakovi, hadovi, tygrovi a levhartovi. Každý z těchto stylů má své zvláštní postoje a pohyby.

Jedním z nejznámějších stylů, popularizovaným na Západě Brucem Lee, je wing čun „krásný jarní čas“. tento styl vyvinula žena a je ve velké míře založen na rychlosti a otáčivém momentu a namísto hrubé síly používá ruce a nohy v uzavřených čtvrtinách. Z tohoto stylu vyvinul Bruce Lee svůj vlastní styl, známý jako jeet kune do “způsob zastavení pěsti“. Existuje ještě mnoho dalších stylů kung-fu, jako je Tai-či, sing i, paqua, tan-tuej, liang i, tchang-lang nebo chung ka.

2.9 Tae kwon do

Národní bojové umění Koreje, tae kwon do, má mnoho shodných rysů s bojovým uměním sousedních zemí Číny a Japonska a vděčí jim za hodně prvků. Tomuto stylu propůjčily svoje prvky kung-fu, karate, džiu-džitsu i džudo.

Technika boje otevřenou rukou měla v Koreji tak významné postavení, že se zde nevyvinulo národní umění zacházení s mečem. Spolu s kopy a údery se používaly i výskoky, zámyky a výpady. Moderní forma tohoto umění má sklon klást důraz na nohy a kopové techniky spolu s nutností tréninku a protahování. Tai kwon do je pravděpodobně nejpopulárnější bojové umění ve Spojených státech.

2.10 Tai-či

Tento styl bojového umění postupně zdomácňuje tím, jak lidé hledají způsob relaxace, duchovní a zdravotní cvičení, která by jim pomohla vyrovnat se s mírou stresu v moderním světě. Tai-či se řadí mezi „mírné“ a „vnitřní“ styly kung-fu, a přestože svým vzhledem působí vlídně a mírumilovně, je při použití stejně účinný jako kterýkoli jiný tvrdý styl sebeobrany.

Tai-či, které se provádí ve stavu hluboké relaxace těla a meditace mysli, je založeno na neustále plynoucích kruhových pohybech paží, nohou, rukou a chodidel. Tyto pomalé, klidné pohyby musí být přesné, harmonické a sledují řadu sestav, jejichž dokonalé zvládnutí může trvat i měsíce. Cílem cvičení je předvést sestavu jako neustálý a nepřerušovaný tok pohybů řízených čchi.

Psychický význam tai-či je nesmírný, od posílení energie, přes zlepšení pružnosti, až po zvýšení síly. Pomocí relaxace a meditace povzbuzuje tai-či i pocit dobré pohody. Nepřekvapuje tedy skutečnost, že tento styl má hluboké filozofické kořeny a vychází z teorie kosmické energie jin a jang a harmonie ve všech věcech. ²

2.11 Box

Box je olympijským sportem s dlouhou tradicí a sportovní show, ovšem s nepřilíživě potěšující pověstí. Tento sport provází mnoho předsudků, mýtů a odsuzující náhled veřejnosti. Pokud někteří jedinci odsuzují box jako sport, kde se v ringu dva jedinci „bolestivě zasahují“, pak si neuvědomují, jak dobře a kvalitně jsou borci připraveni, že jsou schopni úderu uhnout a oba berou klání především jako sport. Lidé, věnující se bojovým sportům, nebývají v osobním životě agresivní, neboť nemají potřebu si sílu dokazovat.

² MILLARD, A. M., BROWN, S. *Kickbox*. 1. vyd. Praha : Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, spol. s r. o., 2003, s. 214-223.

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

Člověk má potřebu se sdružovat. Mladý člověk, který teprve hledá svoji životní cestu a vyvíjí se, snadno podlehne negativním vlivům. Pokud svoji potřebu někam patřit naplňuje zařazením do sportovní skupiny, kde nachází respekt a uznání, dostaví se pocit sebeuspokojení a sebeuvědomění a takový člověk potom dokáže regulovat své jednání a lépe se vyvaruje negativních vlivů a nemá potřebu vyhledávat drogy nebo alkohol.

Ostatní bojové sporty mají s boxem mnoho společného, některé dokonce i označení box v názvu. Patří mezi ně například kickbox a thajský box. Tyto sporty s boxem spojují, kromě podobných metodických a tréninkových postupů, především stejné techniky úderů rukou. Kickbox je uměle vytvořený styl, který vznikl v USA sjednocením boxerských technik rukou a techniky kopů z japonských systémů karate.³

³ MIŇOVSKÝ, F. *Box*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, s. 8-16.

3 Funkce bojových umění, obzvláště thajského boxu

Bojová umění působí na člověka v mnoha oblastech. Jednotlivé funkce bojových sportů se vzájemně ovlivňují a lze je pojímat i jako prostředky v rozvoji různých stránek osobnosti, například mentální, fyzické aj. Patří sem i fyzické zdokonalování v technické složce bojových umění, rozvoj schopnosti mobilizovat energii atd. Všechny funkce, pokud jsou náležitě frekventovány, napomáhají tendencím seberealizace a sebeutváření.

3.1 Funkce výchovná

Výchova je specifickou formou praktického přetváření člověka. V bojových uměních existuje výchovný proces, zpočátku zaměřený k rozvoji fyzických kvalit a později přecházející ke kvalitám morálním, mravním, a očekává se i vysoká úroveň intelektuální.

3.2 Funkce tělovýchovná

Z hlediska rozvoje kosterního svalstva patří bojová umění mezi činnosti, které působí velmi harmonicky na všechny oblasti těla. Pohyb v bojových uměních má být relaxovaný, aby se dosáhlo lepší připravenosti k vzepětí energie. Vliv relaxovaného pohybu je patrný na duševním stavu, protože se projevuje jednota chování a prožívání.

3.3 Funkce morální

Jakákoli společnost, aby mohla fungovat, musí dosáhnout určitého stupně integrity pokud možno aktivní spoluprací všech svých členů na jejich adaptaci na podmínky společnosti. Již společnosti na raných stupních vývoje si vytvářely morální pravidla vzájemných vztahů. Zásaditost morálního působení v bojových uměních je v současnosti rovněž velmi významná a nedůslednost v této rovině může mít velmi rychle za následek negativní důsledky.

Pokud cvičenci, ovládající některé účinné techniky obrany a útoku nejsou dostatečně morálně vyspělí, aby jejich myšlení a skutky byly v souladu s krédem bojových umění, mohou techniky zneužívat k řešení běžných konfliktů. V této souvislosti se také ukazuje důležitost úpravy nadměrného sebevědomí k optimální úrovni. Konečným cílem morálního působení je vnitřní přijetí morálních norem.

3.4 Funkce sebevýchovná

Potřeba člověka o sebezdokonalování souvisí s potřebou měnit svou činností vnější svět. Jedná se přitom o rozvoj sebepoznání a vlastní aktivity, zaměření hodnotových orientací, zájmů, potřeb i cílů i o uvědomělou vnitřní seberegulaci. Sebeoznání je jedním z předpokladů účinného sebevýchovného působení.

Ve svém životě je každý člověk vystavován téměř neustále působení různých faktorů, z nichž řada podněcuje k mobilizaci rezerv, aby se s ním vyrovnal. Je to běžný mechanismus a člověk vlastně tato opatření uplatňuje, aniž by si to výrazně uvědomoval. Jiná situace však nastává, jestliže nepříznivý vliv vyžaduje značné kvantum energie či pokud se více takovýchto vlivů sdružuje, takže jejich síla vzroste. Lze tedy říci, že život člověka je mimo jiné složen ze soustavného působení rozličných duševních i fyzických zátěží, tedy stresu. Bojová umění jsou považována za vhodný prostředek v boji proti účinkům stresu.

3.5 Funkce vzdělávací

V každé společnosti tvoří vzdělání systém, konstituovaný souborem prostředků, dovedností, znalostí a metod, jimiž se zajišťuje zvýšení intelektuální, manuální, pracovní, tělesné, mravní, atd. úrovně vzdělávaných v souladu s potřebami společnosti. V oblasti pohybového vzdělávání je také ve všech zemích obsažena látka z úpolů či sebeobran, v současnosti velmi ovlivňovaná bojovými uměními.

Možnosti, které bojová umění nabízejí, vycházejí z několika hledisek. Jednak jsou to aktivity, vzniklé v jiné kulturní oblasti, s kořeny v minulých historických obdobích a tím mají osvěžující vliv na naši vlastní kulturu. Jsou také pro populaci atraktivní, hlavně pro mládež. Obohacují dosavadní pohled na tělesná cvičení o nové prvky jak po stránce tělesného pohybu, tak i v morálních postojích, vztazích ke druhým, ale i v oblasti sociální psychologie a v řešení konfliktních situací.

3.6 Funkce zdravotní

Bojová umění zlepšují fyzickou stabilitu těla, roste tak i duševní stabilita. Výsledkem je také relaxace svalstva i hlubší břišní dýchání, což spolu s psychickou stabilitou spoluvytváří vyšší psychickou odolnost.

3.7 Funkce socializační

Socializační funkce bojových umění postihuje krom jiného učení se novým rolím a formám spolupráce, které jsou méně závislé na naší domácí tradici a v podstatě zajišťují i výraznější rozvoj některých schopností, neboť přinášejí řešení nových situací. Všeobecnou měrou však zůstává rozvoj samostatného člověka jako společenského subjektu činnosti.⁴

⁴ FOJTÍK, I. *Duch budó – o podstatě a smyslu bojových umění*. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1999, s. 87-175.

4 Muaythai

Muaythai, u nás zvaný jako thajský box, je klasické bojové umění staré 2.600 let, pocházející z Thajského království. Thajský box je oproti například kickboxu obohacen o používání technik kolen, úderů lokty a o boj v klinčích. Klinč je označení pro držení soupeře za tělo nebo hlavu. Toto vzájemné zaklesnutí soupeřů je možné vidět i v utkáních boxu nebo kickboxu, kde pomáhá boxerům krátce se vydýchat, ale pouze v Muaythai je povoleno klinčů využívat k boji. Při klinčích se využívá k získání bodů v boji technik strků, podmetů, kopů koleny a úderů lokty. Další povolenou technikou v Muaythai je využití kopů kolenem, a to jak v práci na střední vzdálenost, tak i v boji u těla (v klinči). Kop kolenem je povolen na stehna soupeře, trup (solar plexus, kraje žeber) i hlavu. Thajský box prováděný na nejvyšší profesionální úrovni povoluje zasažení soupeře loktem, a to do těla i hlavy.

Technické provedení kopů, které se používají v kickboxu a thajském boxu, se od sebe navzájem neliší a od způsobu provedení kopů používaných v jiných bojových uměních, například v karate, taekwon-do, wing-tsun, se odlišuje jen v detailech. U většiny bojových umění je způsob provedení kopů zaměřen především na jeho účelnost v boji. Například používání kopů na hlavu je v sebeobraně v běžném životě prakticky nemožné, neboť předpokládá vysokou profesionalitu a flexibilitu, spojenou s dostatečným zahřátím svalů a úponů, a v neposlední řadě i vhodný oděv. Ovšem při soubojích v ringu jsou kopy na hlavu nejvíce bodovány a pro soupeře mohou znamenat i KO, tj. odpočítávání.⁵

Thajský box je hodně ovlivněn západním stylem boxování a obsahuje silové a agresivní výkopové techniky spolu s údery koleny a lokty. Může se sudovat jako účinný prostředek sebeobraně a na profesionálním stupni a při soutěžích představuje sport s maximálním kontaktem.

⁵ MIŇOVSKÝ, F. *Box*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006, s. 16-17.

Od té doby, co bylo předvedeno muaythai, vyvinulo se na Západě mnoho stylů kickboxu. Je to přizpůsobivá forma, která v sobě dokáže zahrnout prvky ostatních systémů. Moderní styl nepoužívá vždy kolena a lokty, aby zajistil bezpečnost cvičenců.⁶

4.1 Historie thajského boxu

Historie thajského boxu je spjata se stěhováním kmene Thai (v překladu „svobodní“) ve 12. a 13. století našeho letopočtu z provincií Jiangxi, Sinchan a Hubei v jižní Číně na dnešní území Thajska. Ve 13. století bylo stěhování národů zvláště intenzivní kvůli útlaku mongolských tlup přicházejících ze severu. Některé prameny proto tvrdí, že původ thajského boxu má kořeny v čínském boxu (kung-fu), později však zaznamenal značné změny. Existují také názory, že thajský box vznikl během neustálých bojů Thajců se sousedícími Barmánci, Khméry a Vietnamci, což je možno přijmout jako nejpravděpodobnější domněnku, neboť potřeba válečného umění byla v těchto pohnutých dobách thajských dějin zřejmě výrazná.

Jedna stará thajská legenda se zmiňuje o bojovníkovi jménem Nhai-Khon-Don, který byl vzat Barmánci do zajetí, ale poté si sám neozbrojen dokázal vybojovat svobodu vítězstvím nad 12 barmáckými bojovníky s meči. Na jeho počest se každý rok koná turnaj v thajském boxu.

Podle jiné legendy ze 14. století rozhodl prý výsledek jednoho zápasu mezi dvěma boxery o tom, kdo nastoupí na thajský trůn. Po smrti starého krále Sen Muang Ma se nemohli jeho dva synové, Feng Keng a Yi Kumkam, dohodnout o převzetí otcovského místa. Tato roztržka vyvolala hrozbu občanské války, takže zástupci obou táborů se dohodli, že boxer, který zvítězí v souboji, bude zvolen budoucím králem. Vyhrál boxer z tábora Yi Kumkam, jenž byl korunován na krále.

⁶ MILLARD, A. M., BROWN, S. *Kickbox*. 1. vyd. Praha : Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, spol. s r. o., 2003, s. 221.

Nejstarší historický dokument, který se zmiňuje o Muaithai, pochází z roku 1560 a líčí souboj mezi thajským princem Naresuonem a barmským následníkem trůnu. Zápas trval několik hodin a skončil smrtí barmského bojovníka, takže Barmánci poté, co ztratili svého vůdce, ustoupili od svého plánu zaútočit na Thajsko.

Svého rozkvětu dosáhl Muaithai za vlády krále Pra-Chao-Sua (začátek 18. století), jenž byl sám mistrem tohoto bojového umění. Vypráví se, že král, kterému přezdívali „Tygr“, měl ve zvyku tajně opouštět palác, aby pak maskován vystupoval na místních turnajích, přičemž své soupeře zpravidla porážel.

Thajský box byl svého času vyučován ve všech školách jako předvojenská výchova. Tehdy neexistovaly hmotnostní kategorie nebo kola. Zápas byly velmi tvrdé. Boxeři vystupovali na boso, na ruku měli konopné nebo bavlněné bandáže a jejich suspensor byl zhotoven ze skořápky kokosového ořechu.

Povoleny byly všechny druhy technik paží, rukou i nohou, a to pouze s malými omezeními. Trénink se skládal mimo jiné z úderů do kmenů palem za účelem zpevnění pěstí a nohou, z vytrvalostních běhů, tréninku ve vodě atd. Základní strava bojovníků byla hlavně vegetariánská. Některé techniky z této doby zůstaly dodnes nezměněny.

Po druhé světové válce došlo v thajském boxu k velkým změnám. Především změny pravidel boje přeměnily toto staré bojové umění na atraktivní bojový sport, takže v současnosti je provozován mnoha lidmi za sebeobranným nebo čistě sportovním účelem.

Thajci jsou velmi pyšní na svůj tradiční sport. Jeho popularita je srovnatelná s oblíbeností fotbalu v Evropě nebo ragby v Americe. Téměř každý obyvatel mužského pohlaví zná přinejmenším základy tohoto sportu.⁷

⁷ REBAC, Z. *Thajský box ... plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha : Naše vojsko, 2001, s. 9-12.

4.2 Základní techniky

Zpočátku se všechny techniky provádí nenuceně a pomalu a po jisté době se stupňuje síla a rychlost. Aby boxer dosáhl nejvyššího stupně účinnosti úderu, je nutné sladit napětí a uvolnění svalu s nádechem, respektive výdechem. Nelze také pominout, že téměř všechny kopy a údery rukou jsou spojeny s rotací těla a boků. Tímto způsobem je využívána nejen síla rukou a nohou, nýbrž se do úderu vkládá i hmota celého těla. Bez využívání těchto principů nelze dosáhnout maximální síly a rychlosti.

4.2.1 Bojový postoj a pohyb

V thajském boxu existuje, na rozdíl od podobných bojových sportů, pouze jeden postoj. Používá se v boji a mohou z něj být prováděny všechny techniky. Hmotnost je třeba rozložit rovnoměrně na obě nohy. Šířka postoje odpovídá přibližně šíři ramen a délka činí asi půl metru, což závisí na výšce bojovníka.

Trup se drží zpříma a je trochu pootočen stranou, zatímco ruce jsou zdviženy k hlavě. Lokty jsou co možná nejbližší u těla a hlava je držena v mírném předklonu. V tomto postavení je dostatečně kryta hlava a největší část trupu. Boxer by měl být v neustálém pohybu, neboť pohyblivý cíl se zasahuje hůř než cíl nepohyblivý. Boxer by se měl pohybovat na předních částech chodidel a přitom být připraven úderům se vyhýbat nebo je zasazovat. V průběhu boje se nedoporučuje křížit nohy, protože tak je bojovník omezen v pohybu a postoj se stává nestabilním. Boxer musí sám zvolit postoj, ze kterého chce bojovat. V případě, že je pravák, měl by mít v základním postoji levou nohu vpředu, zatímco leváci by měli bojovat v postoji s pravou nohou vpředu (kontrapostavení). Paže nesmějí v žádném případě klesnout, protože se tak bojovník vystavuje zbytečnému riziku, že obdrží úder do hlavy.

Tento postoj je celkem přirozený, boxer se ho nemusí učit a poskytuje mu největší pohyblivost a velkou účinnost. Při pohybu vpřed následuje nejprve výpad přední nohou z výchozího postoje, při pohybu vzad nejprve nohou zadní. Jestliže se chce bojovník pohybovat stranou doleva, začíná levou nohou, při pohybu doprava obdobně pravou nohou. Pohybem stranou se může vyhýbat úderům soupeře nebo ho obcházet.

4.2.2 Údery pěstí

4.2.2.1 Direkt

Direkt je jednou z nejpoužívanějších pěstních technik v thajském boxu. Tento úder může sloužit různým účelům: k odvrácení útoku, k vytvoření příležitosti pro vlastní útok, ke klamání soupeře nebo jako vítězný úder způsobující k.o.

Direkt se zasazuje z bojového postoje přední nebo zadní rukou a to obvykle v sériích tři po sobě následujících úderů. Důležité je být na začátku útoku uvolněný, potom najednou natočit tělo a zasadit úder. Přitom je třeba myslet na krytí hlavy druhou rukou. Po zasazeném úderu se ruka vrací po stejné dráze zpět do výchozí polohy.

Údery by měly být vždy zasazovány v sériích, ve kterých se pokračuje tak dlouho, dokud soupeř nejde k zemi nebo dokud nezačne sám zasazovat nebezpečné protiúder. Dobře trénovaný boxer je schopen opakovat každý úder soupeře protiúder. Jako hlavní cíl těchto úderů slouží hlava soupeře, méně již trup, neboť je třeba vyvarovat se každému předklonění vzhledem k nebezpečí možného sevření a soupeřova kopu kolenem.

3.2.2.2 Hák

Tato pěstní technika se provádí podle stejných principů jako direkt. Pro trénink platí také stejné metody. V zápasech jsou tyto údery k vidění řidčeji, protože vyžadují malý odstup od soupeře. Překvapujícím úderem je hlavně zvedák.

3.2.2.3 Úder loktem

Úder loktem je jednou z nejnebezpečnějších zbraní v boji zblízka. V thajském boxu existují tři druhy základních technik lokte: úder loktem vedený ze strany, úder loktem vedený shora a úder loktem vedený zespodu. Někdy mohou být v zápase využity údery loktem ve výskoku nebo z otočky. Princip provádění úderů loktem je stejný jako při všech úderech pěstí, síla tedy vzniká rotací celého těla.

3.2.3 Kopy

Existují základní pravidla, na která je při provádění kopů pamatovat. Jeho realizace se zřetelně liší od odpovídajících technik jiných podobných bojových umění. Kopy používané v thajském boxu patří k tzv. průrazným technikám.

Tyto kopy jsou vedeny tak, jako by měl být soupeř „prokopnut“. Tento způsob vedení kopu je nejlépe prezentován půlkruhovým kopem, který je také nejčastější technikou kopu thajského boxu.

Při provádění kopu je třeba věnovat pozornost krytí hlavy a trupu, neboť každý protiúder může být velice nebezpečný, pokud boxer stojí pouze na jedné noze. Nejdůležitější princip všech technik dolních končetin tkví v tom, že boxer stojí na špičkách, čímž je mu umožněno dosáhnout maximální rychlosti vedení kopu.⁸

⁸ REBAC, Z. *Thajský box ... plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha : Naše vojsko, 2001, s. 16-28.

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

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

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

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

Muaythai přineslo do bojových stylů trochu odlišnou techniku kruhových kopů, ve srovnání s kopy v japonských systémech karate nebo v čínských bojových stylech. V zásadě se provedení kopů dělí na silové a švihové.

Silové kopy, které přineslo do bojových sportů Muaythai, se provádějí s podporou kyčlí. Bojovník při kopu dovrací do techniky bok, aby noha byla podporována co největší procentuální hmotností těla. Při této technice se boxer otáčí na špičce stojné nohy, tělo rotuje ve směru úderu.

Naproti tomu švihové kopy využívají především rychlosti švihů nohy, kdy se koleno zvedne do zamýšlené výšky kopu a poté došvihne holeň s nártem na cíl. Tento kop umožňuje rychlé zopakování kopu bez zpětného položení nohy, ovšem nemá tak drtivý dopad jako kop silový.⁹

3.3 Obranné techniky

Nestačí umět rány jenom dávat, ale člověk se jim také musí vyhýbat nebo je odrážet, případně být s to ušetřit protiúder. Nejdůležitější je očekávat útok klidně a uvolněně, protože jinak nemůžeme správně reagovat. Protivníka je třeba celkově pozorovat a nezavírat oči, čímž bojovník ztrácí cenný zlomek vteřiny pro včasnou protiakci.

Při obraně je velmi důležitou věcí také intuice, tedy odhad toho, ve kterém okamžiku protivník zaútočí. V mnoha bojových legendách a povídkách z Východu je tento šestý smysl, který může být rozvíjen určitými cviky, uváděn. Avšak stále neexistují žádné skutečné důkazy o existenci šestého smyslu. Jisté je jen to, že člověk může intuici získat v menší či větší míře dlouholetým ustavičným tréninkem.

Při útoku direktem je účelné zaujmout krátkou vzdálenost tak, že při obraně mohou být nasazeny všechny údery a je jedno zda s krátkým nebo dlouhým dosahem. Úderu loktem se dá nejnáze vyhnout ustoupením vzad a z bezpečné vzdálenosti se potom dá vést protiútok jednou z technik kopů.

Základem obranné taktiky proti přímému kopu jsou především krytí nebo zachycení protivníkovy dolní končetiny i couvnutí. Proti technikám prováděným koleno se nacvičuje celá řada obranných technik, od krytí přes uvolnění ze sevření, případně uhnutí, až k různým druhům strků.

⁹ MIŇOVSKÝ, F., *Box*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006, s. 16-19.

Taktika, která se při obraně proti technikám prováděným kolenem uplatňuje často, je jít co možná nejtěsněji k soupeři, aby neměl žádný prostor pro úder. Půlkruhový kop je možné zastavit více způsoby, často se v thajském boxu využívá krytí holení. Aby bylo možné úspěšně používat tento druh krytí, je třeba pravidelně otužovat a posilovat holeně tréninkem na boxerském pytli.¹⁰

3.4 Strečink

Strečink je důležitou součástí každého kvalitního tréninkového procesu sportovce, od špičkových vrcholových závodníků až po sportovce kondiční. Je to proces, který pozitivně ovlivňuje organismus na několika úrovních:

- zvyšuje flexibilitu organismu, tj. rozsah pohyblivosti, pružnost;
- snižuje nebezpečí úrazů, např. podvrtnutí kotníků, natažení svalů;
- napomáhá celkové fyzické i psychické relaxaci, snižuje svalovou bolestivost;
- může zvýšit pohybové vnímání jedince;
- urychluje svalovou regeneraci a napětí;
- jsou prokázány pozitivní účinky na snížení bolestivé menstruace u sportovkyň.

3.5 Výživa

Sportovci, kteří absolvují objemem i intenzitou náročný trénink, vydávají skoro jedenkrát víc energie za den než běžná populace. Měli by konzumovat hlavní jídlo 3,5 – 4 hodiny před začátkem výkonu (tréninku či zápasu), aby se předešlo žaludečně střevním problémům, jako je zvracení, pocit plnosti, křečím apod. Obecně platí, že lepší je trénovat hladový než sytý. Kromě správného načasování stravy před výkonem a doby výkonu je důležité i její složení.

¹⁰ REBAC, Z. *Thajský box ... plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha : Naše vojsko, 2001, s. 51-85.

Doba stravitelnosti jednotlivých potravin je dosti odlišná, například rýže se tráví ze žaludku do střev 1 hodinu, ovoce a zelenina 1,5 hodiny, ale naproti tomu hovězí lůj přes 5 hodin. Z toho vyplývá, že strava, kterou konzumujeme před výkonem, by měla být lehce stravitelná, měla by obsahovat především polysacharidy a minimum živočišných tuků. Co se týče skladby stravy, ideální poměr sacharidů, tuků a bílkovin je zhruba 6:3:1.

3.6 Pitný režim

Smysl pitného režimu při výkonech delších než několik desítek minut spočívá v těchto základních oblastech:

- předcházet ztrátám tekutin a vyrovnávat je
 - v důsledku hemokoncentrace se zvyšují nároky na srdeční činnost a zhoršuje se látková výměna mezi tkáněmi;
- usnadnit termoregulaci
 - je důležité zabránit tepelnému poškození organismu;
- doplňovat sacharidy
 - tím se předchází hypoglykemii, šetří se glykoganové zásoby a prodlužuje se výkon, ale jen u výkonů delších než jedna hodina
- doplnění ztráty iontů;
 - k nejdůležitějším iontům patří sodíkové, chloridové a v době zotavování draslíkové. Význam hořčíku a vápníku, které se podávají při tréninku jako prevence proti křečím, je z důvodů horšího vstřebávání sporný;
- udržení optimální acidobazické rovnováhy
 - nežádoucí pokles krve může způsobit inhibici hlavních enzymů pro uvolnění energie při výkonu. Pokles pH je způsoben acidózou organismu, tzv. zakyslením vznikajícím při rozsáhlé přeměně energeticky bohatých látek (kyseliny mléčná, pyrohroznová, močová, katokyseliny). Dostatečná hydratace organismu napomáhá aciditu vyrovnávat.

3.6.1 Podávání nápojů

Před výkonem je důležité zvětšovat kapacitu nárazníkových bází, tj. mechanismů vyrovnávajících zakyselení organismu, zvyšovat glykemii organismu, mobilizovat lipolýzu, tj. štěpení tuků, a samozřejmě podporovat absorpci vody se zvýšeným množstvím iontů sodíku a chloridu. Nápoj by měl obsahovat bikarbonáty (300 mg/1 kg tělesné hmotnosti), maltodextrin nebo fruktózu, kofein (5 mg/1 kg tělesné hmotnosti) a chlorid sodný - NaCl (75 – 120 mmol/l).

Během výkonu nepřesahujícím intenzitou zhruba 15% maximum spotřeby kyslíku, což odpovídá výkonům přesahujícím desítky minut, je kromě odstranění pocitu žízně a zvlhčení úst a hrdla pro usnadnění dýchání důležité také udržení glykémie a zmírnění acidózy. Nápoje mohou kromě NaCl (40 -60 mmol/l) obsahovat i glukózový polymer (2 – 4 g/l) pro udržení glykémie, který je pro organismus poměrně lehce stravitelný a při nižší intenzitě výkonu je rychle absorbován. Při vysoké intenzitě výkonu se podávání nápoje na výkonu v podstatě vůbec neprojeví. Zvlhčení úst a hrdla může pomoci dýchání a zažene pocit sucha v ústech. V boxu je nejčastějším případem vysoké intenzity zápas, nejen pro jeho vysoké tempo a fyzické napětí, ale i pro psychickou náročnost. Těsně před zahájením zápasu a při zápasu boxer konzumuje již pouze vodu, pochopitelně nesyčenou CO₂. Pije velmi málo, maximálně 2 – 3 doušky vody v jedné zápasové přestávce. Vyplachování úst by mělo předcházet napití, odstraní se tím hleny z ústní dutiny, případně i krev a usnadní se polknutí nápoje.

Po výkonu je důležité doplnit vodu a glykogenové zásoby a dále také mnoho iontů (NaCl, KCl, NaHCO₃), stopových prvků, vitaminů a vybraných aminokyselin. Vzhledem k tomu, že už se jedná o fázi zotavnou, není rozhodující, jak rychlá je pasáž žaludkem a rychlost absorpce látek, ale především jde o regeneraci organismu a doplnění chybějících důležitých látek.

3.6.2 Doporučení k pitnému režimu

U výkonů vysoké intenzity, což je v boxu především zápas, je vhodné 1 hodinu před výkonem a při výkonu podávat pouze vodu obohacenou o chlorid sodný NaCl. U výkonů delších s nižší intenzitou, tedy při tréninku, je vhodné se vyvarovat v období 1 hodinu až 40 minut před zahájením výkonu podávání nápoje s vysokým obsahem glycidů (cukrů), v období těsně před výkonem a při výkonu lze spolehlivě využít složení nápoje: glukózový polymer (2 -4 g/l) a NaCl (40 – 60 mmol/l). Konzumace nápoje by měla být rozložena do úseků po 20 – 30 minut při množství zhruba 100 ml. Podávání nápojů se širším spektrem látek se při intenzivním výkonu neuplatní, naopak může vést spíše ke střevním potížím.

V době po výkonu je vhodné podávat nápoje obsahující větší množství sacharidů, některých vybraných aminokyselin, s bohatým zastoupením iontů, stopových prvků a vitaminů.¹¹

¹¹ MIŇOVSKÝ, F., *Box*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006, s. 93-104.

4 Úpoly jako výchovný prostředek se zaměřením na thajský box

V organizovaném i neorganizovaném výchovném procesu lze provozovat bojová umění jako nesoutěžní aktivity k ovládnutí různých složek fyzické i psychické struktury člověka s cílem vypěstování zdravého a silného těla, fyzické a duševní zdatnosti, zintenzivnění životnosti, prodloužení mladosti, aktivizace stáří, ale také k mravnímu a duchovnímu růstu. Důraz na dechová cvičení, relaxaci a uvolnění, který bojová umění obsahují, má značný význam pro pohybový režim a z toho plynoucí souvislosti zvláště při nedostatku pohybové aktivity.¹²

4.1 Cíl práce a její metodologie

Hlavním cílem práce je zjistit názor osob, které se pohybují v prostředí thajského boxu, jak působí úpolové sporty, se zaměřením na thajský box, na duševní, fyzický a zdravotní stav jedince.

Dílčím cílem je:

- Analyzovat informace získané od žáků, popřípadě i trenérů, na základě údajů získaných z dotazníku.

Pro realizaci bádání a sběr dat jsou využity tyto výzkumné metody:

- Pozorování tréninků thajského boxu a aktivní účast na nich;
- Dotazník.

4.2 Místo realizace šetření

OÚ Křelov – Břuchotín leží necelých 5 km severozápadně od města Olomouc. Otevření ringu se konalo 29. 11. 2008.

¹² FOJTÍK, I. *Duch budó – o podstatě a smyslu bojových umění*. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1999, s. 88. ISBN 80-7198-376-4.

Trenéři klubu Kerberos nabízí tréninky i zápasy thajského boxu, boxingu, fitboxu a thaiba.

4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek se skládá z trenérů Muay-thai v Kerberosu Křelov a náhodně vybraných cvičenců, kteří se účastní jejich tréninků. Data byla zjišťována u deseti osob mužského pohlaví a deseti osob ženského pohlaví, aby se údaje snáze porovnávaly.

4.4 Vlastní výzkum

Počáteční fází výzkumu bylo pozorování tréninků a aktivní účast na nich. Druhá fáze spočívala v předložení dotazníku jiným cvičencům a trenérům.

4.4.1 Tréninky

Trénování thajského boxu mi navrhl můj trenér klasického boxu. V té době jsem boxoval třetím rokem. Nabídl mi tuto možnost kvůli mé výšce a technické úrovni v klasickém boxu. Na mé první hodině (běžná tréninková lekce trvá 1 hodinu 15 minut až 2 hodiny) thajského boxu jsem se tréninku přímo neúčastnil, pozoroval jsem průběh a techniku jednotlivých cvičenců. Nejdříve je nutné se zahřát a rozcvičit, na což existuje řada cviků. Poté následuje protahování, které je úplným základem tréninků nejen thajského boxu, ale i jiných sportů. Bez správně provedeného strečinku často dochází ke zbytečným zraněním. Po protahování je na řadě tzv. stínový boj, tj. boj proti imaginárnímu protivníkovi. Jak z předchozího vyplývá, při stínovém boji nedochází k žádnému fyzickému kontaktu, jde o kombinační nácvik různých technik, které je možno provádět i se závažími v ruce nebo připevněnými na nohou. Po stínovém boji následuje výklad a nácvik nových technik a upevňování technik, které jsou již cvičencům známé.

Toto již probíhá s veškerými chrániči v součinnosti se sparing partnerem, takže dochází k fyzickému kontaktu. Poté přichází nácvik na měřený čas, kdy sparing partneři využívají maximální možnou razanci ve svých technikách. Toto je část tréninku, v níž dochází k nejvíce a nejdůležitějším úrazům. Po tomto úseku se chrániče vymění za pytlové rukavice a cvičenci individuálně trénují přesnost a razanci úderů a kopů za pomoci různě velkých boxovacích pytlů. V průběhu této části tréninku se trenér věnuje v první řadě zápasníkům, kteří jezdí na turnaje. Trénuje s nimi techniku, rychlost a přesnost úderů na terčíky (lapy). V závěru přichází řada na posilovací cviky, které zpevňují nejnamáhavější tělesné partie, tzn. ramena, břicho, nohy.

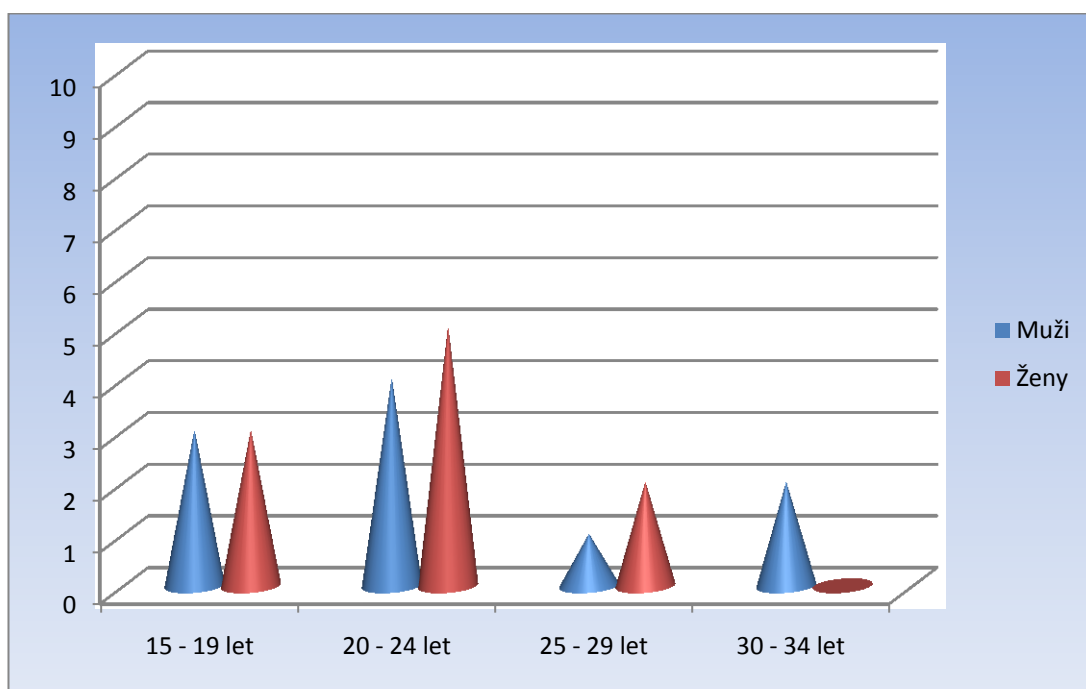
4.4.2 Analýza dat získaných z dotazníkového šetření

V dotazníku byly položeny tyto **otázky**:

- 1) Věk
- 2) Výška
- 3) Hmotnost
- 4) Kuřák (ano/ne)
- 5) Abstinent (ano/ne)
- 6) Celková doba sportování (v letech)
- 7) Doba týdenní sportovní zátěže (v hodinách)
- 8) Motivace, která vedla k zahájení navštěvování klubu thajského boxu
- 9) Duševní stav (změny po zahájení tréninků thajského boxu)
- 10) Fyzická kondice (změny po zahájení tréninků thajského boxu)
- 11) Zdravotní stav (změny po zahájení tréninků thajského boxu)
- 12) Působí na vás úpolové sporty jako výchovný prostředek?
- 13) Působí na vás trénink thajského boxu jako výchovný prostředek?

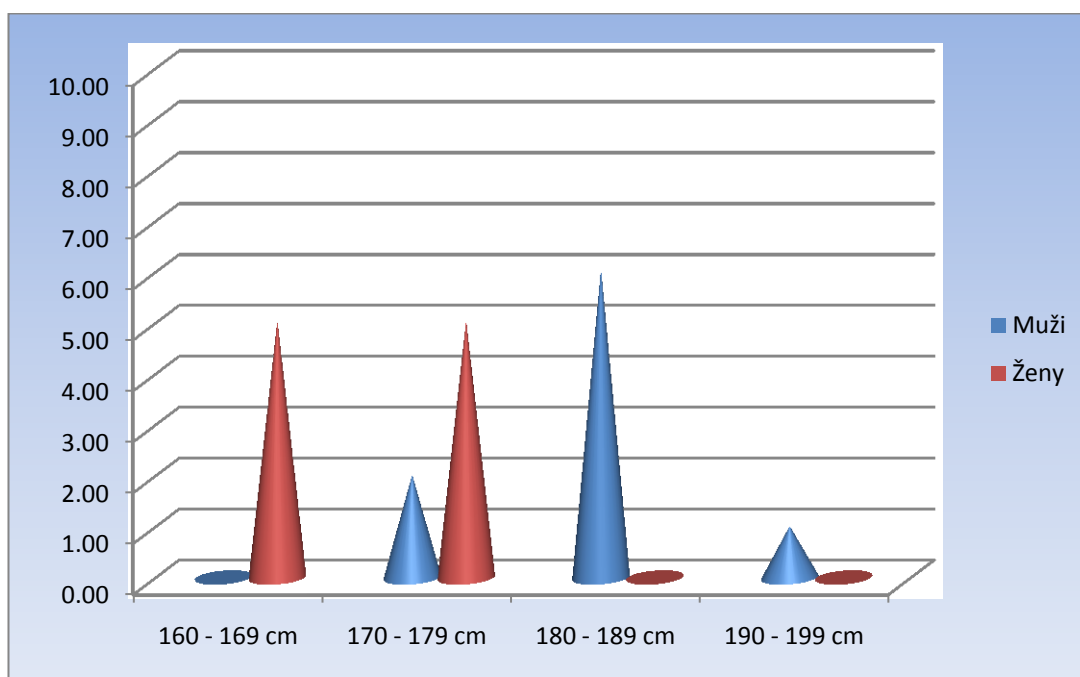
Následuje analýza zdrojových dat a sestavení grafů.

Graf č. 1 Věk



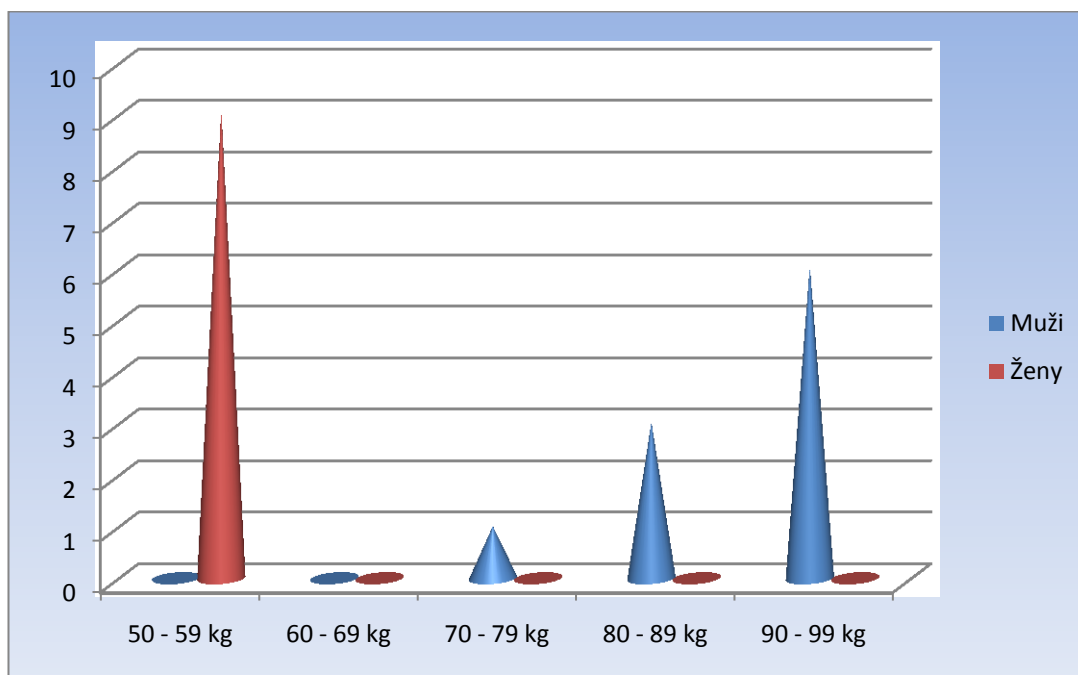
Z prvního grafu, který se týká věku respondentů, vyplývá, že největší počet cvičenců thajského boxu je ve věku do 25 let. Mezi 25 a 29 lety potom převládá počet žen, ale po 30. roce věku už se ve výzkumném vzorku ženy neobjevují.

Graf č. 2 Výška



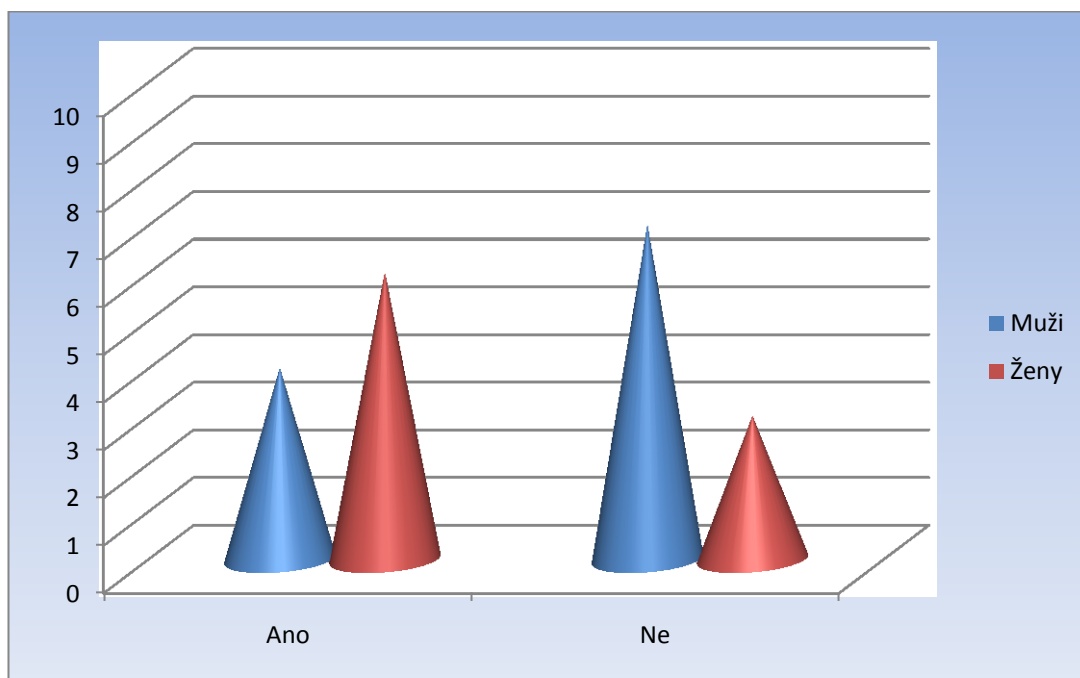
Z grafu č. 2, který vypovídá o výšce respondentů, vyplývá, že výška žen, které se účastní tréninků thajského boxu, se pohybuje od 160 cm do 179 cm a výška mužů od 170 cm do 189 cm, což není nijak překvapivé, protože ženy bývají obecně menší než muži. Při trénincích thajského boxu jim to ale nijak nebrání v dosahování dobrých výsledků, protože i když jsou ženy menší, bývají mrštnější, čímž se rozdíl smazává.

Graf č. 3 Hmotnost



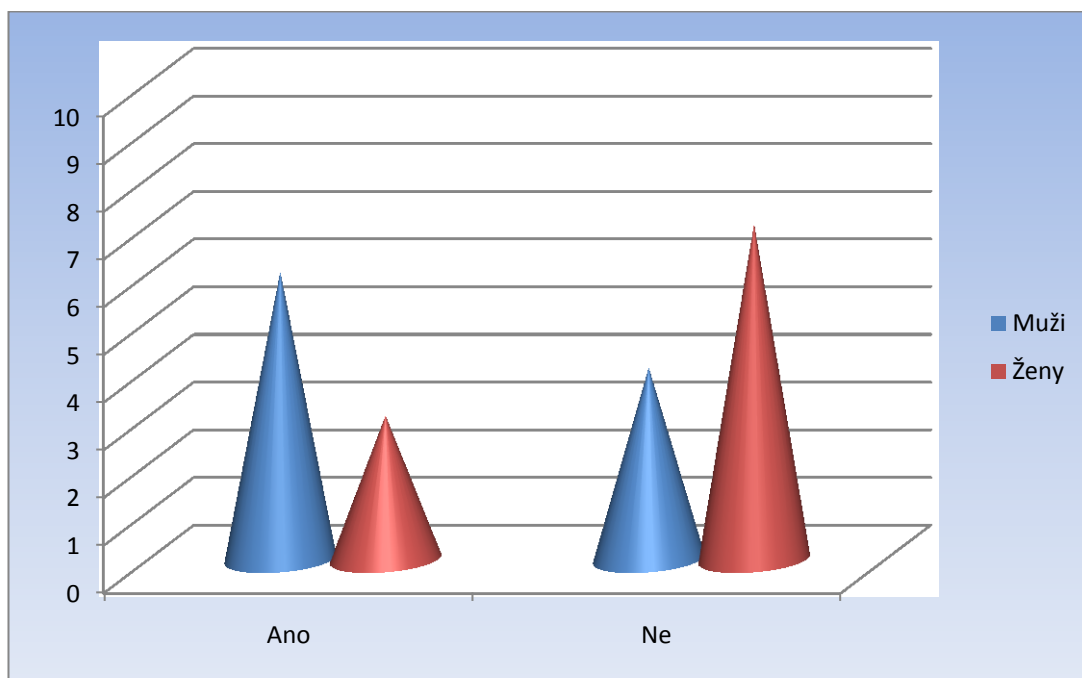
Graf č. 3 je zaměřen na hmotnost respondentů, kteří se účastnili výzkumu. Jednoznačně z něho vyplývá velký váhový rozdíl mezi muži a ženami. Všechny ženy, které se zúčastnily výzkumu, vážily do 60 kg. U mužů už šlo o větší rozptýl váhy a to od 70 do 99 kg, přičemž největší počet mužů vážil od 90 kg do 99 kg.

Graf č. 4 **Kuřák**



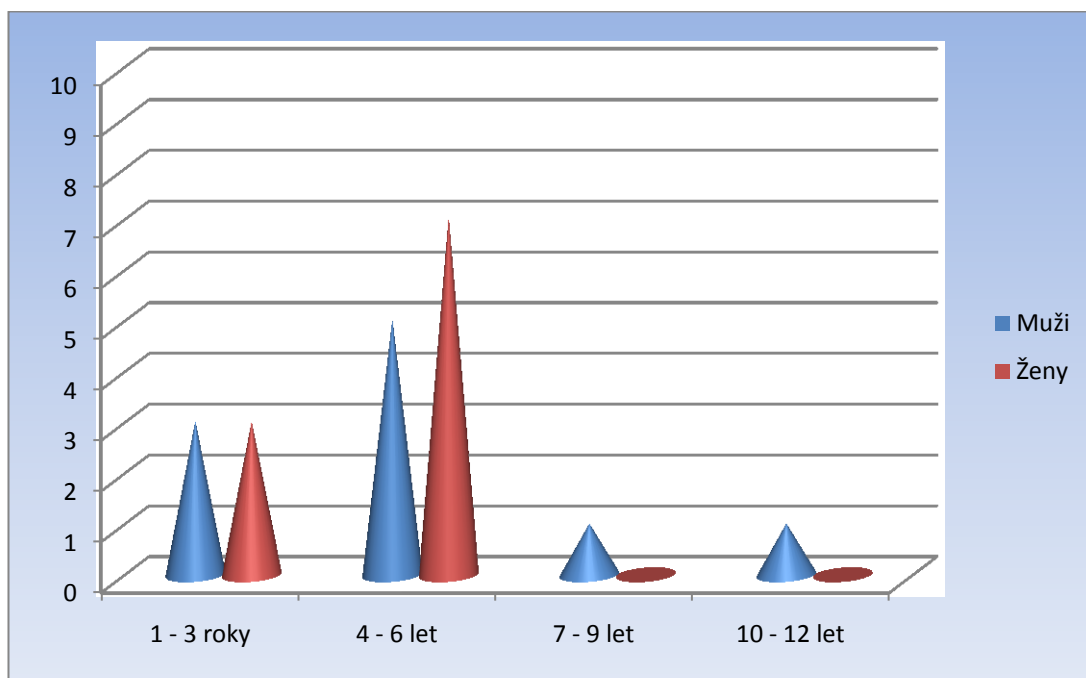
V grafu č. 4 lze vidět, alespoň pro mě, vcelku šokující zjištění. Z dotazníkového šetření totiž vyplynulo, že více cvičenců thajského boxu, kteří zároveň kouří, je mezi osobami ženského pohlaví. Je ovšem také možné, že muži se k tomuto zlovyku jednoduše nepřiznali, což se u sportovců občas stává, ale projevuje se to na jejich výkonech, takže se na tyto zlovyky stejně časem přijde a je pouze na daném sportovci, jak moc chce být při zápasech úspěšný.

Graf č. 5 **Abstinent**



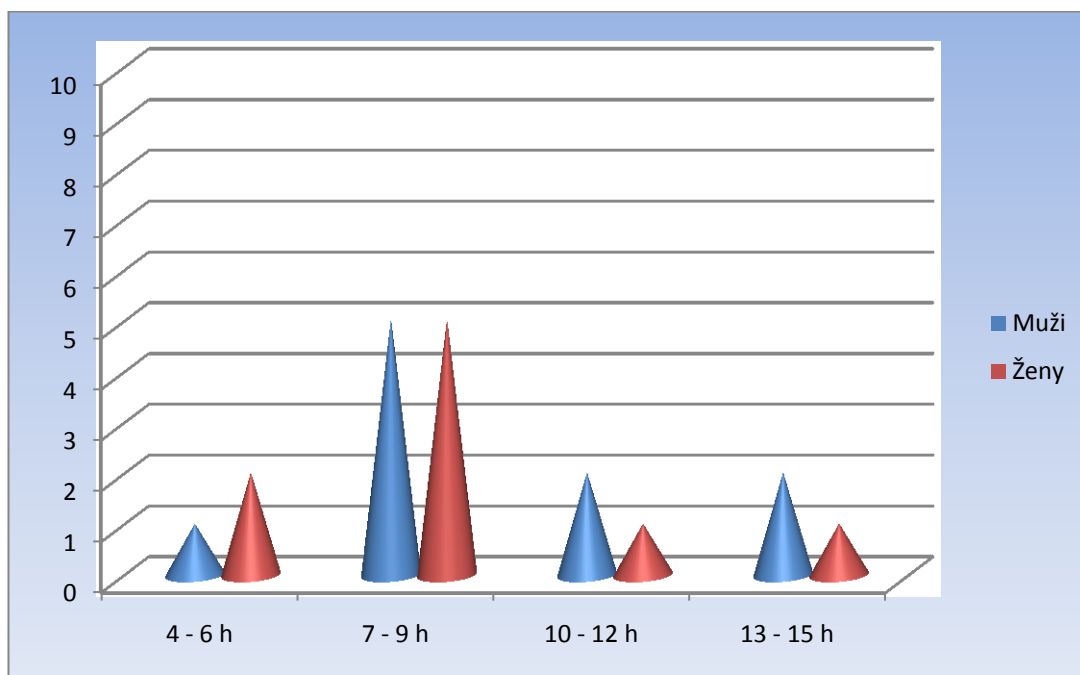
Otázka týkající se požívání alkoholu je zobrazena v grafu č. 5 a vyplývá z něj, že ženy jsou na tom s pitím alkoholu opět hůř, stejně jako u požívání tabákových výrobků. Opět se zde ale naskýtá otázka, zda byli muži v dotazníkovém šetření zcela upřímní.

Graf č. 6 Celková doba sportování



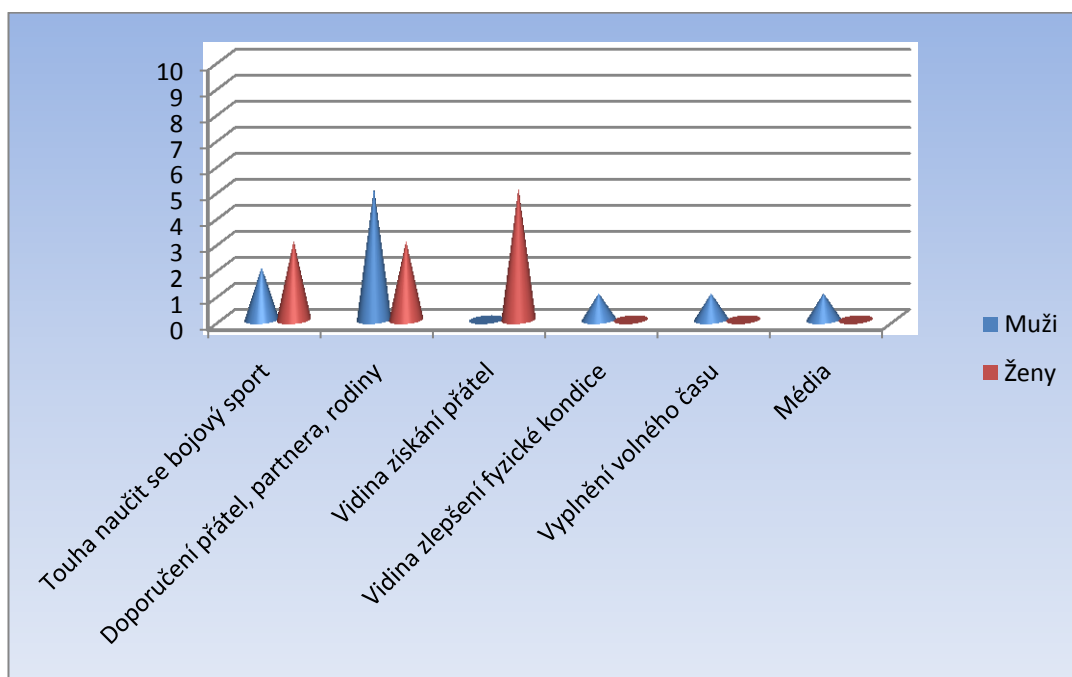
Z dotazu týkajícího se celkové doby sportování respondentů, který je znázorněn v grafu č. 6, vyplývá, že nejvíce z dotazovaných mužů se účastní tréninků thajského boxu od 1 roku do 6 let, vyskytli se ale i tací, kteří thajský box provozují i v rozmezí od 7 do 12 let. Dotazované ženy se nejčastěji thajským boxem zabývají v rozmezí od 1 roku do 6 let. Doba trénování od 7 let výše se u žen neobjevila vůbec. Domnívám se, že to může být například kvůli mateřství.

Graf č. 7 Doba týdenní sportovní zátěže



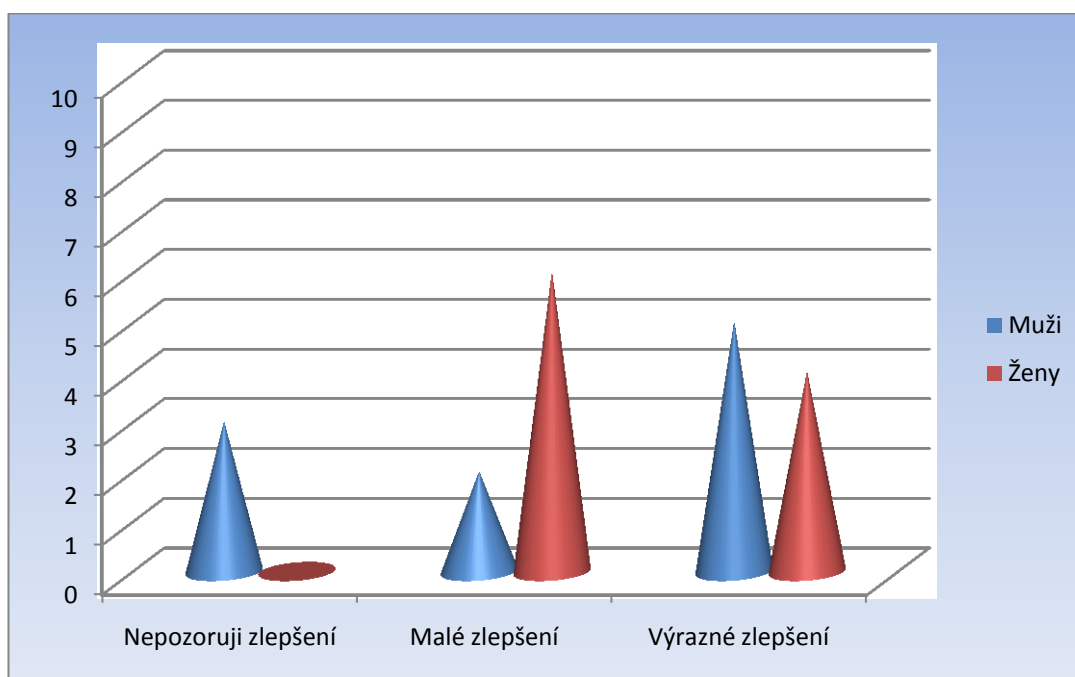
Převážná většina dotazovaných odpověděla na dotaz týkající se doby týdenní sportovní zátěže, který je zobrazen v grafu č. 7, že trénují v rozmezí od 7 hodin do 9 hodin týdně. U obou dotazovaných pohlaví se objevily i vyšší hodnoty a to rozmezí od 10 hodin do 12 hodin týdně a od 13 hodin do 15 hodin týdně a u těchto převládá vyšší počet mužů.

Graf č. 8 **Motivace, která vedla k zahájení navštěvování klubu thajského boxu**



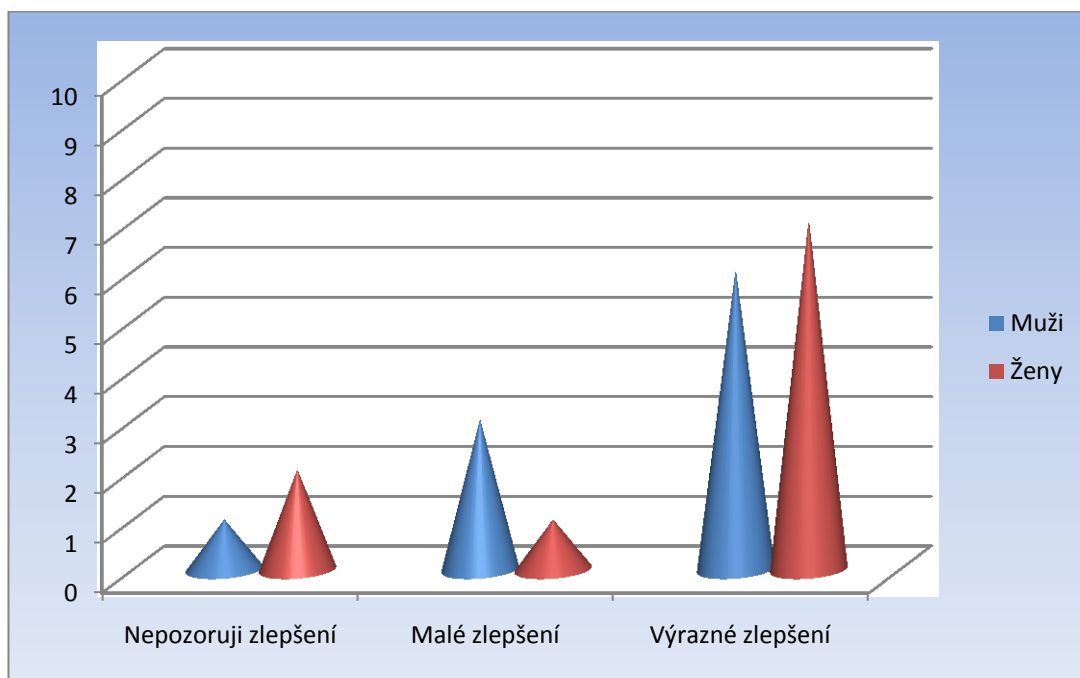
Graf č. 8 znázorňuje motivaci, která vedla účastníky dotazníkového šetření k zahájení navštěvování klubu thajského boxu. Vyplývá z něj, že u mužů převládala touha naučit se bojový sport a doporučení přátel, partnera nebo rodiny, v dalece menší míře potom vidina zlepšení fyzické kondice, vyplnění volného času a informace v médiích. U žen dominovaly tři položky: touha naučit se bojový sport, doporučení přátel, partnera nebo rodiny a ze všeho nejvíce vidina získání přátel, která se u mužů neobjevila ani v jednom případě, což je zajímavé.

Graf č. 9 Duševní stav (změny po zahájení tréninků thajského boxu)



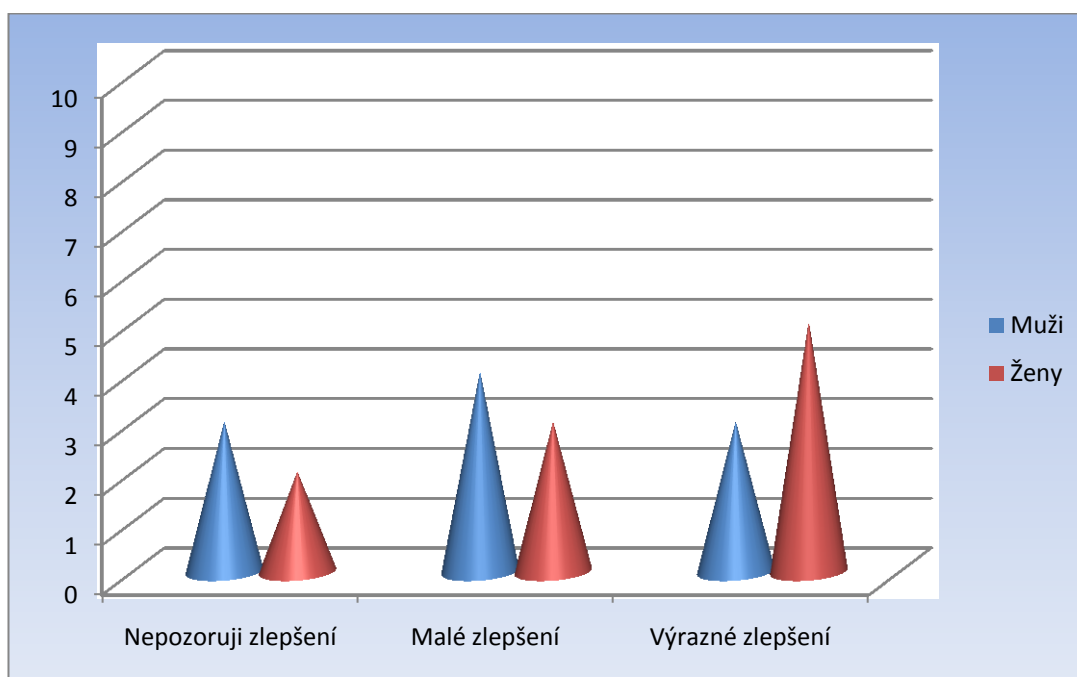
V grafu č. 9 jsou znázorněny odpovědi na dotaz týkající se změn duševního stavu po zahájení tréninků thajského boxu. Duševním stavem je v tomto případě myšlena psychická pohoda respondentů. Ženy nejčastěji pozorují malé zlepšení nebo výrazné zlepšení. Největší počet dotazovaných mužů pozoruje v oblasti duševního stavu výrazné zlepšení, poté následují muži, kteří nepozorují žádné zlepšení a vyskytly se i tací muži, kteří pozorují malé zlepšení svého duševního stavu po zahájení tréninků thajského boxu.

Graf č. 10 Fyzická kondice (změny po zahájení tréninků thajského boxu)



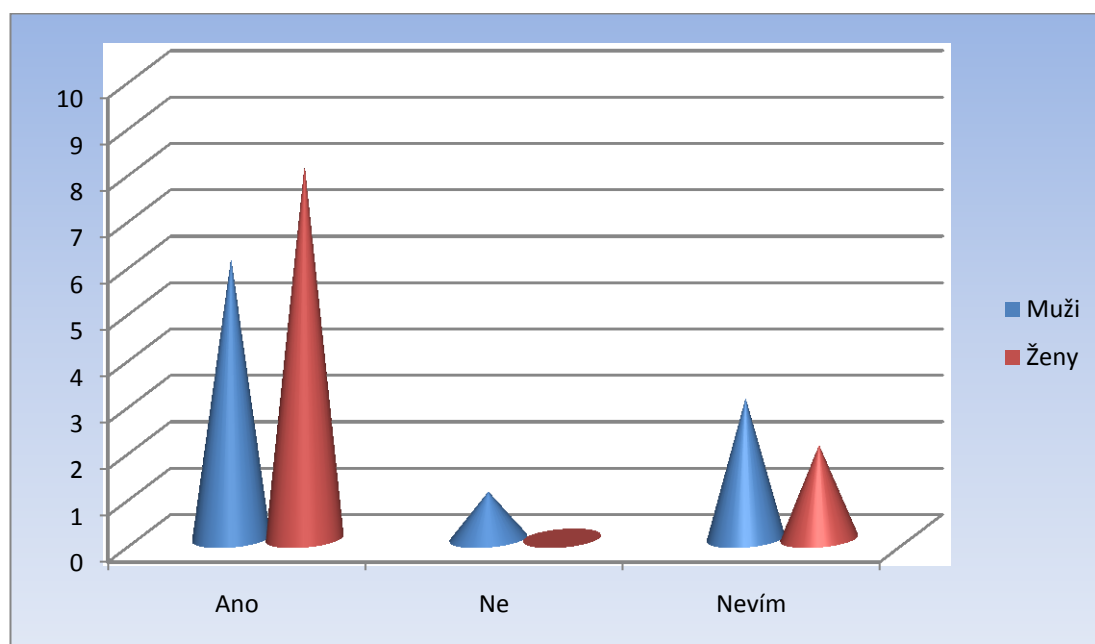
Změny fyzické kondice po zahájení tréninků thajského boxu jsou znázorněny v grafu č. 10. U respondentů mužského i ženského pohlaví jednoznačně převládá výrazné zlepšení fyzické kondice. U mužů je na druhém místě malé zlepšení a u žen druhé místo obsadila odpověď, že nepozorují žádné zlepšení.

Graf č. 11 Zdravotní stav (změny po zahájení tréninků thajského boxu)



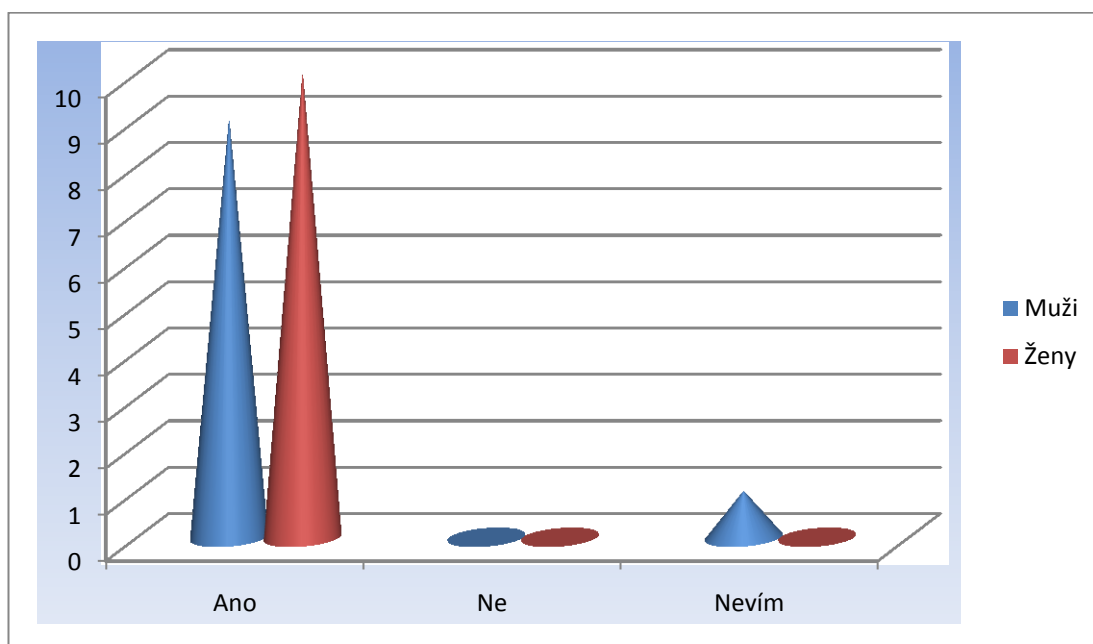
Graf č. 11 znázorňuje odpovědi respondentů na to, jak se změnil jejich zdravotní stav po zahájení tréninků thajského boxu. U respondentů mužského pohlaví jsou odpovědi vyrovnanější. Nejvíce z nich ale pozoruje malé zlepšení. U respondentů ženského pohlaví jsou rozdíly v odpovědích nápadnější a převládá u nich výrazné zlepšení zdravotního stavu po zahájení tréninků thajského boxu. Z vlastní zkušenosti soudím, že je to tím, že muži jdou do zápasů více tvrdě než ženy, tudíž mívají více zranění, a to je dle mého názoru důvod, proč je jich méně přesvědčených o výrazném zlepšení jejich zdravotního stavu po zahájení tréninků thajského boxu.

Graf č. 12 **Působí na vás úpolové sporty jako výchovný prostředek?**



Z grafu č. 12, který se zaměřuje na otázku „Působí na vás úpolové sporty jako výchovný prostředek?“ vyplývá, že převážná většina respondentů je přesvědčena, že na ně úpolové sporty jako výchovný prostředek působí. Ti dotazovaní, kteří svoji kladnou odpověď více rozšířili, uvedli, že úpolové sporty jim hlavně pomohly naučit se fair play a spolupráci s jinými lidmi.

Graf č. 13 **Působí na vás trénink thajského boxu jako výchovný prostředek?**



Odpovědi na poslední otázku „Působí na vás trénink thajského boxu jako výchovný prostředek?“ znázorněné v grafu č. 13 říkají, že všichni respondenti, kromě jediného, jsou přesvědčeni, že trénink thajského boxu na ně působí jako výchovný prostředek. Dotazovaní po dlouhodobém trénování thajského boxu dle vlastních slov pozorují, že jsou klidnější, rozhodnější a lépe spolupracují ve skupině.

4.4.3 Shrnutí analýzy dat

Z rozboru dat získaných při dotazníkovém šetření vyplývá, že motivací pro navštěvování tréninků thajského boxu byla nejčastěji touha naučit se technikám bojového sportu, doporučení přátel, partnera nebo rodiny a u respondentů ženského pohlaví v neposlední řadě vidina získání přátel.

Co se týče dotazu na duševní stav respondentů, vyplynulo z průzkumu, že většina dotazovaných respondentů mužského i ženského pohlaví je přesvědčena o tom, že jejich duševní stav se po zahájení tréninků thajského boxu trochu nebo výrazně zlepšil.

U dotazu týkajícího se fyzické kondice převládá u dotazovaných mužů i žen jednoznačně výrazné zlepšení fyzické kondice po zahájení tréninků thajského boxu.

Odpovědi na otázku zdravotního stavu už tak jednoznačné nejsou, odpovědi jsou hodně vyrovnané. U respondentů mužského pohlaví s malým náskokem převládá malé zlepšení zdravotního stavu po zahájení tréninků thajského boxu a u respondentů ženského pohlaví převládají odpovědi o výrazném zlepšení zdravotního stavu po zahájení tréninků thajského boxu. Jak jsem zmínil již výše, dle mého názoru je to dáno tím, že muži do soubojů „jdou naplno“ a bývají častěji zranění, proto se u žen vyskytlo více odpovědí o výrazném zlepšení jejich zdravotního stavu.

Odpovědi na otázky „Působí na vás úpolové sporty jako výchovný prostředek?“ a „Působí na vás trénink thajského boxu jako výchovný prostředek?“ ukázaly, že většina respondentů je přesvědčena o přínosu úpolových sportů, konkrétně thajského boxu, jako výchovného prostředku.

Závěr

Úpolové sporty zapojují všechny složky osobnosti, od fyzické přes duševní až ke zdravotní. Odedávna se různé prvky úpolového cvičení zařazují do tělesné výchovy ve školách a do programů různých zájmových klubů a organizací pro děti a mládež. Sport, jenž se řadí do úpolových, a který mě oslnil, je muaythai, tedy thajský box.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit názor osob, které se pohybují v prostředí thajského boxu, jak působí úpolové sporty, se zaměřením na thajský box, na duševní, fyzický a zdravotní stav jedince. Data byla zjišťována pomocí dotazníkového šetření.

Otázek v dotazníku bylo třináct. Zjišťoval jsem věk, výšku a hmotnost jednotlivých respondentů, a zda kouří a pije alkohol. Pátral jsem po celkové době sportování, jinými slovy, kolik let se jednotliví respondenti účastní tréninků thajského boxu, kolik hodin týdně se thajskému boxu věnují, zda se domnívají, že na ně působí úpolové sporty jako výchovný prostředek a zda si dotazovaní myslí, že na ně působí jako výchovný prostředek trénink thajského boxu. Zajímavé odpovědi jsem našel na otázku, co dotazované motivovalo k zahájení tréninků thajského boxu.

Posledních pět otázek dotazníkového šetření se už konkrétně věnovalo splnění cíle bakalářské práce. Většina respondentů obou pohlaví je přesvědčena, že jejich duševní stav se po zahájení tréninků thajského boxu zlepšil, u některých mírně, u jiných výrazně. Co se týče otázky zlepšení fyzické kondice, u této položky jednoznačně vyplynulo, že respondenti mužského i ženského pohlaví pozorují výrazné zlepšení. Další otázka se týkala zdravotního stavu. Zde byly odpovědi respondentů mnohem vyrovnanější. U mužů převládalo mírné zlepšení a u žen výrazné zlepšení fyzického stavu po zahájení tréninků thajského boxu. Otázky zjišťující, jestli si dotazovaní myslí, že na ně úpolové sporty a trénink thajského boxu působí jako výchovný prostředek přinesly pozitivní reakci.

Převážná většina respondentů je totiž přesvědčena, že ano, že na ně úpolové sporty a trénink thajského boxu působí jako výchovný prostředek.

Jak jsem doufal, z průzkumu vyplynulo, že úpolové sporty, do nichž se řadí thajský box, mají pozitivní vliv na duševní stav jedince, jeho fyzickou kondici a zdravotní stav. Proto bych úpolové sporty doporučil všem.

Seznam literatury a pramenů

- FOJTÍK, I. *Duch budó – o podstatě a smyslu bojových umění*. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4.
- REBAC, Z. *Thajský box ... plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha : Naše vojsko, 2001. ISBN 80-206-0444-8.
- MIŇOVSKÝ, F., *Box*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-0803-5.
- MILLARD, A. M., BROWN, S. *Kickbox*. 1. vyd. Praha : Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, spol. s r. o., 2003. ISBN 80-237-3857-7.
- FOJTÍK, I., MICHALOV, L. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7040-204-0.