



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Návrh a ověření programu sportovní přípravy
v thajském boxu
(bakalářská práce)**

Autor práce: Filip Šimeček

Vedoucí práce: Mgr. Dominika Hýsková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

České Budějovice, 2016



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Design and verification program of sports training
in Thaibox
(graduation theses)**

Author: Filip Šimeček

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2016

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh a ověření sportovní přípravy v Thajském boxu

Jméno a příjmení autora: Filip Šimeček

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí práce: Mgr. Dominika Hýsková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt:

Cílem této práce je informovat a představit veřejnosti Thajský box. Historicky popsat jeho dlouholetý vývoj od dávné historie až do dnešní moderní podoby tohoto relativně nového sportovního odvětví bojových sportů. Další důležitou částí této práce je popsat a zpřesnit specifickou tréninkovou přípravu dětí a tréninkové postupy pro děti vhodné. Hlavním cílem této práce je navrhnout tréninkovou přípravu pro děti mladšího školního věku s ohledem na specifika této věkové kategorie a následně ověřit tento tréninkový plán v praxi. Teoretickou část tvoří z větší části analýza literárních pramenů a dále osobní zkušenosti. Praktická část byla vytvořena metodou testování a měření. Z důvodu nedostatku věcných publikací a literatury bude tato práce jistě přínosem pro další začínající sportovce a trenéry Thajského boxu.

Klíčová slova:

thajský box, muay – thai, výukový program, plnokontaktní disciplína, bojový sport

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Design and verification program of sports training in Thaibox

Author's first name and surname: Filip Šimeček

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

The year of presentation: 2016

Abstract:

The aim of this thesis is to inform the public and to introduce Thaiboxing . Historically describe his long evolution from ancient history to modern-day form of this relatively new sport martial arts industry . Another important part of this work is to refine specific training and training for children and training methods suitable for children . The main objective of this work is to propose training preparation for primary school children with regard to the specifics of this age and then to verify the training plan into practice . The theoretical part is largely an analysis of literature and personal experience . The practical part was made by testing and measuring . Due to lack of substantive publications and literature, this work will certainly contribute to further novice athletes and coaches Thai boxing.

Keywords

Thai boxing , muay - thai , tutorial , full contact discipline , combative sport

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Filip Šimeček

Datum.....

Poděkování

Rád bych tímto způsobem poděkoval vedoucí mé práce paní Mgr. Dominice Hýskové za její odborné vedení, praktické rady a připomínky. Dále celému trenérskému týmu Gladiators gymu v Českých Budějovicích za vstřícný přístup a věcné poznámky, které jsem od nich obdržel. A veliké poděkování také patří mému bratrovi, který se stal modelem na fotografie. Dále testovaným dětem za skvělý přístup a absolvování tréninkového plánu v plném rozsahu.

Obsah

1 ÚVOD.....	10
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	12
2.1 REŠERŠE LITERATURY	12
2.1.1 Knižní prameny	12
2.1.2 Internetové zdroje.....	13
2.2 VZNIK, HISTORIE A VÝVOJ THAJSKÉHO BOXU	14
2.2.1 Vznik a historie thajského boxu	14
2.2.2 Historie thajského boxu u nás	15
2.2.3 Charakteristika thajského boxu	17
2.3 PRAVIDLA THAJSKÉHO BOXU	20
2.3.1 Výstroj.....	20
2.3.2 Váhové třídy.....	20
2.3.3 Ring.....	21
2.3.4 Povolené techniky	21
2.3.5 Zakázané techniky.....	22
2.3.6 Ukončení zápasu.....	22
2.3.7 Porota	22
2.4 SPORTOVNÍ TRÉNINK DĚTÍ.....	23
2.4.1 Sportovní trénink dětí obecně	23
2.4.2 Cíle sportovní přípravy dětí.....	24
2.4.3 Věkové zvláštnosti	24
2.5 KONDIČNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝKON U DĚTÍ.....	26
2.5.1 Vytrvalost u dětí.....	26
2.5.2 Síla u dětí.....	26
2.5.3 Rychlost u dětí.....	26
2.5.4 Obratnost u dětí.....	27
2.5.5 Pohyblivost u dětí.....	27
2.6 SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	27
2.6.1 Psychická příprava	27
2.6.2 Rozcvičení	28
2.6.3 Zapracování.....	28
2.6.4 Hlavní část	28
2.6.5 Závěrečná část	28
2.7 TRÉNINKOVÝ PROGRAM THAJSKÉHO BOXU	28
2.7.1 Úkoly pro 1. období (1. měsíc).....	29
2.7.2 Úkoly pro druhé období (2. měsíc)	31
2.7.3 Úkoly pro třetí období (3. měsíc).....	31

2.8	TRÉNINKOVÉ POMŮCKY A CHRÁNIČE	32
2.9	METODIKA VÝUKY TECHNIK	35
2.9.1	<i>Bojový postoj</i>	35
2.9.2	<i>Údery pěstí</i>	36
2.9.3	<i>Údery loktem (Sook)</i>	38
2.9.4	<i>Kopy</i>	38
3	CÍLE PRÁCE, ÚKOLY A HYPOTÉZY	41
3.1	CÍL PRÁCE	41
3.2	ÚKOLY PRÁCE	41
3.3	HYPOTÉZY	41
3.3.1	<i>Pracovní hypotézy</i>	41
3.3.2	<i>Statistické hypotézy</i>	41
4	METODOLOGIE	43
4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	43
4.2	ORGANIZACE VÝZKUMU	43
4.3	METODY VÝZKUMU A ZÍSKÁNÍ DAT	43
4.3.1	<i>Obsahová analýza písemných pramenů</i>	43
4.3.2	<i>Metoda testování a měření</i>	44
4.4	ANALÝZA DAT	45
4.5	OMEZENÍ.....	45
4.6	EKONOMICKÁ ROZVAHA VÝZKUMU	45
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU	47
5.1	VÝSLEDKY MĚŘENÍ VYBRANÝCH VŠEOBECNÝCH MOTORICKÝCH TESTŮ	47
5.1.1	<i>Leh – sed</i>	48
5.1.2	<i>Výdrž ve shybu</i>	49
5.1.3	<i>Člunkový běh</i>	50
5.1.4	<i>Skok z místa snožmo</i>	51
5.1.5	<i>Hluboký předklon</i>	52
5.2	VÝSLEDKY VYBRANÝCH SPECIALIZOVANÝCH MOTORICKÝCH TESTŮ	53
5.2.1	<i>Odhoz medicinbalu z bojového postoje</i>	54
5.2.2	<i>Kopy do lap</i>	55
5.2.3	<i>Údery do lap</i>	56
5.2.4	<i>Kolena do lap</i>	57
5.2.5	<i>Lokty do lap</i>	58
6	DISKUSE.....	59
6.1	DISKUSE K VÝSLEDKŮM TESTOVÁNÍ A MĚŘENÍ	59
6.2	DISKUSE KE STANOVENÉ HYPOTÉZE	60

7 ZÁVĚR.....	62
REFERENČNÍ SEZNAM:.....	63
SEZNAM PŘÍLOH.....	10
PŘÍLOHA 1	11
PŘÍLOHA 2	17
PŘÍLOHA 3	25

1 Úvod

V posledních letech bojová umění a hlavně bojové sporty zaznamenaly obrovský vzestup. Sport je stále více diskutován jako nepostradatelná složka každodenního života. V dnešní rychlé době lidé stále více zapomínají na tělesný rozvoj, i když je to z psychologického hlediska jeden z nejdůležitějších elementů celkové spokojenosti. Sport celkově je skvělým prostředkem k uvolnění stresu. Bojové sporty rozvíjejí všechny pohybové složky a zároveň pomáhají k odbourání agrese. Bojové sporty a umění rozvíjejí nejen tělesnou složku, ale i tu duchovní. Pomáhají ke zlepšení soustředění a vytrvalosti. Thajskému boxu, neboli originálním názvem Muay Thai se věnují miliony lidí na celém světě. Je to jedno z nejtvrdějších odvětví bojových sportů, které se vyvinulo z prastarých bojových umění užívaných v jihovýchodní Asii.

Jedním z cílů práce je informovat o všech aspektech tohoto dynamicky se rozvíjejícího sportovního odvětví. Na trhu se vyskytuje pouze málo literatury, věnující se tomuto sportu a jeho tréninkové a předzápasové přípravě. Historie tohoto bojového umění je také velice obsáhlá a pravděpodobně sahá až do daleké historie jihovýchodní Asie. Z hlediska tradice je v dnešním Thajsku a celé této oblasti thajský box národním sportem, jehož základy zná téměř každý Thajec, neboť je součástí povinné školní výuky jako prostředek sebeobrany.

Hlavním cílem této bakalářské práce je vypracovat tréninkový plán pro děti a ověřit jeho účinnost v praxi. Testovanou skupinou budou děti mladšího školního věku, a proto je nutné postupovat s ohledem na aspekty sportovního tréninku dětí. Důvod výběru tohoto tématu je naprostý nedostatek literatury, zabývajících se přípravou dětí v plnokontaktních disciplínách. Velice kontroverzní názory na toto téma rozebereme dopodrobna.

V teoretické části jsme se zabývali historií, charakteristikou základních technik thajského boxu, dále popisujeme pravidla, kondiční faktory. A dále objasníme i základní techniky a různé tréninkové metody. Popíšeme si vybraná specifika tréninku dětí mladšího školního věku.

V praktické části práce analyzujeme a vyhodnocujeme účinnost námi navrženého tréninkového plánu, kde testování jedinci budou rozvíjet jak obecné

fyzické vlastnosti jako je síla, rychlost, vytrvalost a obratnost, tak i specifické dovednosti thajského boxu. Testy spočívají na pěti obecných motorických testech a dále pěti specifických motorických testech, určených přesně pro potřeby tohoto bojového sportu.

Tato práce by měla být inspirací pro začátečníky, pokročilé a hlavně trenéry thajského boxu.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

2.1.1 Knižní prameny

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta

Tato publikace nám sloužila jako návod pro psaní bakalářské práce. Pomohla nám se správností testování a měření a ve správné analýze dat. Pomohla nám utřídit informace o metodice hypotéz.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Olympia

Velice zajímavá publikace, která nám pomohla objasnit úskalí tréninku dětí. Pomohla nám obecně popsat rozdíly mezi tréninkem dětí a dospělých. Dále jsme z této publikace čerpali inspiraci pro námi vypracovaný tréninkový plán

Rebac, Z. (1994). *Thajský box – Plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko

Z této publikace jsme nastudovali historii thajského boxu. Dále nám pomohla při popisu jednotlivých bojových technik a objasnila zásady pro boj v ringu.

Měkota, K., Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Tato publikace nám objasnila přesné provedení motorických testů, které jsme aplikovali na naše probandy.

Miňovský, J. (2006). *Box*. Praha: Grada Publishing

Tato literatura popisuje přesné provedení boxerských technik. Techniky se v jistých detailech liší od thajského boxu. Publikace nám objasnila mnoho dalších informací, které se aplikují i v našem zkoumaném odvětví.

Jansa, P., Dovalil J. a spoluautoři (2007). Sportovní příprava: Vybrané teoretické obory. Praha: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.

Text této publikace nám objasnil vybrané teoretické obory ve sportovním tréninku. Pomohl nám rozlišit věkové skupiny a jejich specifika.

Dovalil, J. a kolektiv (2002). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia

Tato publikace nám pomohla objasnit věkové odlišnosti. Dále jsme z této publikace čerpali inspiraci pro tréninkový plán a tipy pro všeobecnou kondiční přípravu.

Bařinka V. Návrh a ověření přípravy v kickboxu. Bakalářská práce (vedoucí pí. Hýsková) Jihočeská Univerzita České Budějovice, 2013

Tato bakalářská práce nám pomohla v utřídění informací a díky ní jsme mohli lépe analyzovat rozdíly mezi dětmi a dospělými.

Hron, T.. Sportovní příprava v thajském boxu po přechodu do vyšší váhové kategorie. Bakalářská práce (vedoucí p. Reguli) Masarykova Univerzita, Brno, 2008

Tato bakalářská práce nám pomohla v inspiraci pro tréninkové metody, které jsme mírně upravili v souvislosti rozdílů mezi dětmi a dospělými.

2.1.2 Internetové zdroje

Díky nedostatku informací o historii a pravidlech thajského boxu jsme použili následující webové zdroje

<http://www.czechmuaythai.cz>

Oficiální stránky CMTA (České Muay Thai asociace), z kterých jsme čerpali hlavně informace o historii a pravidlech thajského boxu v České republice

<http://www.extraround.cz>

Zpravodajský web z prostředí bojových sportů nám byl přínosný pro specifikaci váhových kategorií a dalších detailů z historie thajského boxu u nás

<http://www.hanumangym.cz>

Webové stránky 1. oddílu Muay Thai v České republice, na kterých jsme našli mnoho historických dat od přední osobnosti české thaiboxové scény Petra Macháčka.

2.2 Vznik, historie a vývoj thajského boxu

2.2.1 Vznik a historie thajského boxu

Počátky Thajského boxu, neboli thajsky Muay – Thai sahají do dávné historie. Prastaré civilizace potřebovaly a vyvinuly mnoho bojových umění. Základní rozdělení bojových umění je na styly se zbraní a styly beze zbraně. A právě ztráta zbraně v boji ve většině případů vedla k boji muže proti muži. Tato častá situace logicky vedla k vývoji mnoha bojových stylů beze zbraně po celém světě. Kolébkou bojových sportů je bezesporu Asie. Vzniklo zde obrovské množství základních umění, která se samozřejmě dál zdokonalovala a rozdělovala na další odnože (czechmuaythai.cz).

Podle Rebača (1994) je thajský box, neboli Muay – Thai je relativně novým bojovým stylem. Techniky tohoto stylu jsou o poznání méně drastické než techniky jeho předchůdců. Thajský box na sportovní úrovni je dnes omezován mnoha bezpečnostními pravidly a zakázané jsou likvidační techniky, které dříve v období válek hráli tu nejpodstatnější roli.

Samotná historie Thajského boxu sahá tisíc let zpátky a toto bojové umění je již ve starých spisech nazýváno jako umění osmi zbraní (končetin) pěstí, loktů, kolen a nohou. Jihovýchodní Asie byla centrem válečných sporů. Ze severu byly jihoasijské národy utlačovány nájezdy mongolských tlup a dále válčily tyto národy i mezi sebou. Potřeba funkčních bojových systémů byla tedy nutná (Rebač, 1994).

Podle Rebača (1994) thajský box je spjat se stěhováním národa Thai (v překladu „svobodní“) ve 12. a 13. století našeho letopočtu z provincií Jiangxi, Sinchan a Hubei v jižní Číně na území dnešního Thajska. Ve 13. století bylo stěhování národů zvláště intenzivní kvůli útlaku mongolských tlup přicházejících

ze severu. Některé historické 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 nejpravdivější domněnku, neboť potřeba válečného umění byla v těchto pohnutých dobách thajských dějin evidentně 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 dvanácti barmským bojovníky s meči. Na jeho počest se každý rok koná turnaj v thajském boxu.“

Samozřejmě je historie thajského boxu spjata s mnoha legendami, ale první historický pramen, ve kterém se zmiňuje Muay – Thai pochází z roku 1560. V pramenu je popisován souboj mezi thajským a barmským následníkem trůnu. Thajec vyšel ze souboje vítězně a tak prý odvrátil barmský útok na thajské území. Největšího rozmachu dosáhlo Muay – Thai za vlády Pra-Chao-Sua. Král, který byl sám mistrem thajského boxu a proslavil toto bojové umění. Poddaní mu dali přezdívku Tygr. Král prý tajně opouštěl svůj chrám, aby soupeřil a vítězil na turnajích (Rebac 1994).

Thajský box byl vyučován jako součást základního vzdělání každého Thajce. Zároveň byl jediným bojovým uměním thajské armády. Zápasilo se na boso jako dnes, avšak na ruku byly konopné nebo bavlněné bandáže. Trénink spočíval v neustálém sparringu (simulovaného boje v ringu). Obsahoval dále vytrvalostní běhy, kopání do kmenů palem a tréninku ve vodě. Okopávání tvrdých kmenů sloužilo k otužování pěstí, loktů a holení, které pak zcítlivěly a byly tak odolnější při samotných zápasech (Rebac (1994).

Popularita thajského boxu v Thajsku je obrovská. Šampioni místních největších turnajů jsou váženými celebritami a Thajci je uctívají jako bohy. Malí thaiboxeři obcházejí bary, postaví mezi lidi klobouk na peníze a zápasí přímo mezi lidmi.

2.2.2 Historie thajského boxu u nás

Podle extraround.cz (2005) v České Republice vznikla organizace hlavně díky Petru Macháčkovi, který kontaktoval oficiální světovou organizaci. Trénoval

pod vedením Detlefa Turnau a získal trenérskou licenci. Byl pověřen k založení pobočky EMTA-IKBF (Evropská Muay Thai asociace) v tehdejší ČSFR. Pan Macháček byl poté zvolen prezidentem CMTA (Česká Muay – Thai Asociace). Nejstarší oddíl v České republice je Hanuman gym, který založil Petr Macháček v roce 1991. Jeho svěřenci objížděli amatérské turnaje a získávali první zkušenosti v Německu. Česká Muay Thai organizace byla registrována poprvé 19. října 1992. Ke vzniku České Muay thai asociace (CMTA) velmi pomohla spolupráce s ambasadorem Thajského království Kobsakem Chutikulem a jeho prvním tajemníkem Niranem Boonjitem. Velvyslanectví převzalo patronát nad vznikem CMTA.

Podle hanumangym.cz (2008) začátky provázely velice složité okolnosti. Shánění sponzorů bylo velice obtížné. Z tohoto důvodu bylo málo finančních prostředků na pořádání galavečerů, aby se Muay Thai stalo všeobecně známým bojovým sportem mezi populací. První roky byly hlavně ve znamení bojování organizace o přežití a udržení na živu. Hlavním cílem počátečních let působení organizace bylo nadchnout diváky, přilákat sponzory a tím vytvořit lepší podmínky pro organizování turnajů. Ihned po vzniku České Muay Thai asociace se její členové snažili co nejvíce zviditelnit tento bojový sport. Pro zkušenosti jezdili do zahraničí (hlavně Německo), odkud čerpali zkušenosti. V amatérských podmínkách se konaly první turnaje a galavečery. Otevíraly se školy po celé České republice a konaly se první semináře.

Rok 1994 byl mezníkem ve vývoji Thajského boxu u nás. Veřejnost získala povědomí o tomto sportu a členská základna se rozšiřovala. Byli získáni první větší sponzoři. Zvětšila se úroveň zápasů a turnajů, i když stále byly na amatérské úrovni. Thajský box se začíná objevovat na televizních obrazovkách, na stránkách časopisů a novin. Od roku 1995 začínají větší turnaje a gala večery svojí historií. Bojuje se na české scéně o mistrovské tituly. Čeští reprezentanti získávají ocenění i na mezinárodní scéně. Významným milníkem, v krátké historii CMTA, je oficiální přijetí České Muay Thai asociace za řádného člena svazu ČSTV dne 30.3.1996 v Nymburku. Zvyšuje se četnost a pravidelnost turnajů v České republice. Začínají do České republiky přijíždět zápasníci světové extratřídy. Postupně se do České Muay Thai Asociace zapíše až 21 klubů z celé České

republiky. Členská základna se rozšiřuje na úctyhodných 3000 členů, registrovaných pod hlavičkou CMTA. hanumangym.cz (2008)

Přelom roku 2001 a 2002 byl velice úspěšným z hlediska thajského boxu u nás. Jiří Žák, získal nejprve titul profesionálního mistra světa holandské organizace ISKA a o pár měsíců později, v pražské Lucerně, získal titul mistra světa nejprestižnější světové organizace WMC (World Muay Thai Council), kde porazil thajského bojovníka.

2.2.3 Charakteristika thajského boxu

Thajský box je jedno z nejtvrdějších bojových umění na světě. Využívá mnoho účinných bojových technik a soustředí se hlavně na boj jeden na jednoho ve stoje. Na sportovní úrovni se používají techniky, které nejsou likvidační a nemají zpravidla za následek vážná zranění soupeřů.



Obrázek 1 – čelenka Mong – kon (Zdroj: <http://www.gunrox.com/forum/showthread.php?t=12469>)

V thajském boxu jsou dovolené techniky rukou (úderý pěstmi a lokty) a kopy nohami (koleny, holeněmi, ploskou nohy a patou). Dále jsou dovoleny tzv. klinče a shozy. Techniky se mohou libovolně kombinovat. Nesmí se útočit na rozkrok, a hlavu zezadu. Dovolené jsou i techniky na dolní končetiny tzv. low-kicky.

Bojovníci proti sobě nastupují do boxerského ringu, mají na hlavách tzv. Mong-kon (viz. obrázek 1). Jedná se o čelenku, která je součástí bojového kroje soupeřů v thajském boxu. Čelenka se zpravidla odkládá na vrchol nosné tyče

v rohu zápasníka. Symbolizuje propojenost s bohy a má další hluboký náboženský význam.



Obrázek 2 - náramek na paži Prajied (Zdroj: <https://www.tumblr.com/search/prajied>)

Další součástí bojového kroje thaiboxerů je tzv. „Prajied“ (obr. 2) – pletený náramek připevněný na pažích. Mong-kon i Prajied jsou symbolické amulety a mají boxerovi přinést štěstí v zápase, výhru a mají ho ochránit před zraněním. Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma amulety je ten, že Mong-kon se sundává před zápasem, ale Prajied zůstává na paži po celý zápas.

Další tradicí, která je pro thajský box zásadní, je tanec Wai Khru (Wai Khru Ram Muay Thai). Podle czechmuaythai.cz (2008) oficiální domény českého svazu Muay Thai: Wai Khru Ram Muay je aktivita, sloužící k rozehtání účastníků soutěží v Muay Thai. Wai je činnost, vykonávaná Thajci k prokázání úcty druhým. Soupeři přiloží ruce k sobě jako při modlitbě. Khru znamená učitel. Ram znamená tanec dle thajského tradičního stylu. Muay znamená box. Thajci obvykle preferují zkrácený název Ram Muay nebo Wai Khru. Ram muay je způsob, kterým je prokazován respekt učitelům a trenérům. V minulosti se muay thai boje konaly v přítomnosti krále a tak Ram Muay, mimo jiné, sloužil jako omluva králi za brutalitu při zápase Rebac (1994).



**Obrázek 3 - předzápasový tanec Wai – Khru (Zdroj:
<http://www.dailytravelphotos.com/archive/2010/12/16/>)**

Prvně bojovník, před zápasem, vykonává Wai Khru (obr. 3), třikrát dokola obchází ring. Než si klekne, tak se 3x pokloní, jakožto důkaz respektu k bohu a člověku. Také se uklání Buddhovi, aby ho požádal o ochranu pro sebe i svého soupeře a o čestný souboj. Poté bojovník předvádí Ram Muay, jehož jednoduché pohyby demonstrují bojovníkovu kontrolu a styl. Každý bojovník předvádí Ram Muay na každé straně ringu, aby demonstroval svou statečnost publiku. Ram Muay je osobní rituál, který může být velmi složitý, ale i velmi jednoduchý. Obvykle obsahuje vodítka, která vypovídají o tom, kdo zápasníka trénoval a odkud zápasník pochází podle Rebeca (1994).

Tradiční známkou thajského boxu je specifická hudba. Neznalým se jeví jako velice zvláštní. Její odlišnost je hlavně v rozdílných nástrojích. Oproti evropským standardům se tato hudba hraje na tradiční thajské nástroje, které připomínají kytary a loutny. Hudba začíná hrát při zahájení zápasu po úderu gongu. V pauze mezi koly hudba nehraje.

2.3 Pravidla thajského boxu

Rádi bychom zde popsali alespoň zkráceně základní pravidla thajského boxu platná pro C.M.T.A. (Českou Muay Thai Asociaci). Některá pravidla jsou pro všechny výkonnostní úrovně stejná, některé předpisy se liší v závislosti na profesionalitě sportovců nastupujících k zápasu. Podle současného presidenta C.M.T.A Petra Otticha (www.czechmuaythai.cz)

2.3.1 Výstroj

Podle czechmuaythai.cz (2015): bojovat se může jen v krátkých trenýrkách pro thajský box, které nemají žádné tvrdé předměty, např. knoflíky či zdrhovadla, a musí sahat min. 10 cm nad kolena. Dále může mít bojovník na nohou bandáže, které nejsou vycpány. Nošení náušnic, prstýnků, řetízků a jiných šperků a ozdob je v průběhu boje zakázáno, s výjimkou tradičních náramků „Prajied“. Bojovat se může pouze v povolených boxerských rukavicích, které jsou v bezvadném stavu a jsou povoleny představenstvem C.M.T.A., rozhodčími nebo delegátem na závodech. Bojovníci bojují v 10 uncových boxerských rukavicích. Pokud mají boxerské rukavice tkaničky, musí být zakryty elastickou páskou či lepenkou. Pod boxerskými rukavicemi může bojovník nosit pouze bandáže, které nepřesahují délku 2,5 m. Zalepení bandáží je povoleno. Do bandáží nesmějí být zamotány žádné tvrdé předměty. Nošení chrániče zubů a suspensoru je povinné. Suspensor musí být zakryt trenýrkami. Použití oleje a vazelíny je možné, nesmí však představovat nevýhodu pro soupeře. Pořadatel je povinen zajistit pro závody lékaře, který bude přítomen u ringu.

2.3.2 Váhové třídy

Zápasníci jsou rozděleni do váhových kategorií, aby jejich síly byly vyrovnané. V dnešní době zápasníci před utkáním shazují deset až patnáct kilogramů před zápasem, aby navázili do požadované kategorie. V zápase, který probíhá druhý den po vážení, mívají už zpět svojí váhu. Proto je i výkon hodně závislý na tom, jak sportovec umí pracovat se svou váhou.

Váhové kategorie:

V České republice se zápasí v mezinárodních váhových kategoriích, které jsou určeny v librách.

Bantamweight	- 53,52 kg = - 118 lbs.
Juniorfeatherweight	- 55,34 kg = - 122 lbs.
Featherweight	- 57,15 kg = - 126 lbs.
Lightweight	- 61,23 kg = - 135 lbs.
Juniorwelterweight	- 63,50 kg = - 140 lbs.
Welterweight	- 66,68 kg = - 147 lbs.
Juniormiddleweight	- 69,85 kg = - 151 lbs.
Middleweight	- 72,57 kg = - 160 lb
Supermiddleweight	- 76,20 kg = - 168 lbs.
Lighthheavyweight	- 79,38 kg = - 175 lbs.
Superlighthheavyweight	- 82,55 kg = - 182 lbs.
Juniorheavyweight	- 86,18 kg = - 190 lbs.
Heavyweight	+ 86,18 kg = + 190 lbs.

2.3.3 Ring

Ring pro zápasy thajského boxu musí mít rozměry min. 4m x 4 m pro amatéry pro profesionální zápasy min 6m x 6m

Příkazy rozhodčího:

Fight: Označuje příkaz pro zahájení boje, či pro pokračování boje po přerušení.

Stop: Přerušení boje, když bojovník leží na zemi. Přerušení boje, když má být bojovník upozorněn či napomenut. Přerušení boje, když má být bojovník počítán a přerušení boje na závěr kola.

Time: Pokyn ringového rozhodčího pro časoměřiče k zastavení odpočítávání času kola.

2.3.4 Povolené techniky

Pro pěstní techniky jsou povoleny veškeré známé boxerské techniky. Při úderu, který je proveden z otočky, může provádějící udeřit soupeře výhradně zadní stranou pěsti. Techniky pěstí mohou být vedeny na hlavu zepředu a ze strany, na tělo pak na přední část trupu. Pro techniky nohou jsou povoleny

veškeré známé techniky kopů. Ty mohou být prováděny nártem, rovněž i holení, patou či chodidlem. Povolená místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava. Pro techniky kolen a loktů jsou povoleny veškeré známé techniky. Povolená místa napadení jsou nohy výše kolen, přední a zadní část trupu a hlava. Ve všech kategoriích se bojuje všemi povolenými technikami, pouze v kategorii C je možná dohoda, že bojovníci nebudou používat techniky loktů na hlavu. Je povoleno chytit a držet nohu soupeře, když bezprostředně po zachycení následuje povolená technika (czechmuaythai.cz).

2.3.5 Zakázané techniky

Techniky podmetů a přehozů, kopy proti kolenním kloubům. Zakázané jsou všechny techniky směřující na zátylek, ohryzek, genitálie a ledviny, dále údery otevřenou dlaní, palcem a hranou dlaně, údery hlavou a rameny. Dále je zakázáno: Napadnout soupeře, který leží na zemi, je zapleten v lanech ringu nebo má dotyk s podlahou ve třech bodech. Utíkat před soupeřem, záměrně padat, otáčet se zády k soupeři a provádět slepé techniky. Držení lana i jednou rukou, držení lana a provádět přitom techniky, opouštět v průběhu zápasu ring, hovořit při boji (czechmuaythai.cz).

2.3.6 Ukončení zápasu

Ukončení zápasu může proběhnout těmito způsoby:

- 1) **KO:** jeden z bojovníků není schopen pokračovat v zápase do napočítání rozhodčího do deseti.
- 2) **TKO:** tzv. technické KO: bojovník není schopný zápasu, ani když se postaví před napočítáním do deseti.
- 3) **RSC:** rozhodnutí rozhodčího, k tomu může vést rozhodnutí lékaře např. pro vážnou tržnou ránu.
- 4) **Vzdáním soupeře:** vzdát se bojovník může nebo k němu může vést zranění, či soudnost bojovníkova trenéra: tzv.: „*Bílý ručník!*“.

2.3.7 Porota

Jeden ringový rozhodčí je uprostřed ringu spolu s bojovníky, hlídá průběh zápasu a zranění bojovníků. Jeho hlavní úlohou je kontrola pravidel samotného boje.

Tři bodoví rozhodčí, kteří hodnotí bodově průběh utkání. Za tvrdý zásah je bod. Pokud zápas nekončí před limitem, rozhodují o výsledku bodoví rozhodčí.

Jeden ringový lékař rozhoduje o tom, zda je bojovník ještě schopen zápasu a je nablízku, v případě zranění.

Jeden časoměřič hlídá zastavení času v případě time-outu. Dále kontroluje dobu pauzy a kola. Deset sekund před koncem kola ťuká třikrát dřevěnou paličkou o stůl. Na začátku a na konci kola bouchá časoměřič na tradiční gong.

2.4 Sportovní trénink dětí

2.4.1 Sportovní trénink dětí obecně

Sportovní trénink a příprava dětí je specifickou částí sportovní přípravy. Na děti nelze uplatňovat stejné nároky jako na dospělé, nejsou to „malí dospělí“. U dětí můžeme vidět nadšení z pohybu a to je nutné rozvíjet. Jsou úžasně tvárné bytosti, které se učí pohybu daleko rychleji než dospělí.

Podle Dovalila (2002) začíná soustavnější tréninková činnost ve sportu v 6 – 7 letech. Pokračuje po dobu věku dětí tj. do 15 let.

Podle Periče (2004) je sportování dětí důležitým zdravotním aspektem pro harmonický vývoj. Sport u dětí je jednou ze základních aktivit volného času, která přispívá k prevenci negativních sociálních vlivů. Sport je prostředkem pro realizaci dítěte, které se naučí chuť vítězství a porážky. A díky tomu vidí, že pro úspěch se musí něco obětovat a že k vítězství vede jen dlouhá tréninková cesta. Děti se učí pravidlům a při jejich porušení přichází trest. Často se stává, že sportování dětí není jen nevinná zábava. Vrcholový sport je pro mnohé rodiče zárukou finančního zabezpečení a tak je na dítě vyvíjený velký tlak, který má v mnoha případech negativní dopad. Přitom pravděpodobnost, že se dítě dostane na absolutní sportovní vrchol v určitém odvětví, je velice malá.

Sportovní výchova dětí není podle Periče (2004) jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na soutěže. Jedná se o velice složitý a dlouhodobý proces, kdy musí spolupracovat rodiče, vedoucí a trenéři. Na konci sportovní výchovy by měl stát člověk, který vzpomíná hlavně na krásné dětství spojené s úspěchy a neúspěchy, spoustou kamarádů a zážitků. Sportovní výchova dítěte by proto měla být plna zážitků a hezkých okamžiků, na které bude člověk vzpomínat celý život.

Takový člověk bude chtít dodržovat a respektovat určitá pravidla, souhrně nazývaná „fair play“.

2.4.2 Cíle sportovní přípravy dětí

Podle Dovalila a kol. (2002) je hlavním cílem přípravy dětí vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Trenér by měl dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování. Hlavní odlišnosti u sportu dětí spočívají v respektování zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, ve vysoké všestrannosti a v zachování stanovisek přípravy.

Podle Periče (2004) je cíl sportovní přípravy dětí často diskutovanou otázkou, kde se střetávají dva krajní názory. První je, že u dětského sportu je důležité hlavně vítězství a druhý je, že u dětské sportovní přípravy je důležité hlavně, aby se děti sportem bavily. Aby sport rozvíjel jejich chuť do pohybové aktivity a nebylo prioritou vítězství za každou cenu. Pravda je někde uprostřed těchto dvou kontroverzních názorů a každý trenér by měl držet rovnováhu mezi těmito dvěma protipóly.

Z těchto cílů jsou podle Periče (2004) stanovené tři základní priority trenéry:

- 1) Nepoškodit děti
- 2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě
- 3) Vytvořit základy pro pozdější trénink

2.4.3 Věkové zvláštnosti

Stálý sportovní trénink dětí začíná podle Jansy, Dovalila a kol. (2007) kolem 6. – 7. roku života. Dětský věk trvá přibližně do konce základní školní docházky. Rozdělujeme zde mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (11-15 let).

2.4.3.1 Mladší školní věk

Období s intenzivními biologicko-psycho-sociálními změnami je mladší školní věk, který se dělí na dětství a pubescenci.

Podle Periče (2004) je toto období charakteristické rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Osifikace kostí je rychlá, ale přesto jsou kloubní spojení měkká a pružná. Mozek má již v podstatě dokončený vývoj. Struktury v kůře

mozkové dozrávají a proto je dítě, po šestém roce, schopné učit se koordinálně náročnějším pohybům. Rapidně přibývá nových vědomostí. Dítě ještě nechápe abstraktní skutečnosti, neboť je v období reálného nazírání. Pohybová aktivita je spontánní a postrádá úsporu pohybu, která je vidět u dospělých. Jansa, Dovalil a kol (2007) uvádí, že období mezi 8 – 10 rokem života je nejpříznivějším obdobím pro motorický vývoj a je nazýváno: „zlatý věk motoriky“. Trenér by měl přistupovat k dětem mladšího školního věku tzv. herním principem. Přístupem, který děti baví a jeho základem je soutěživost a hra.

2.4.3.2 Starší školní věk

Podle Periče (2004) je toto období přechodem od dětství k dospělosti. Jedná se o období nerovnoměrného vývoje a je zde náchylnost ke vzniku poruch hybného ústrojí. Dítě se mění a roste nejrychleji v celém životě a dochází často nerovnoměrnému tělesnému rozvoji. Proto je důležité věnovat pozornost návyku správného držení těla. V tomto období dochází v organismu k mnoha důležitým procesům. Dochází k dozrávání vestibulárního aparátu, plasticita nervového systému je skvělým předpokladem k rozvoji rychlostních schopností. V tomto věku je i patrné dozrávání primárních a sekundárních pohlavních znaků. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům. Zvyšuje se duševní aktivita, soustředěnost. Znakem tohoto věku je i jistá nevyrovnanost, způsobená prohloubením citového vnímání a usilování o vlastní názor. Sportovní činnosti je nutné v tomto věku věnovat plné úsilí a nelze si jen hrát. Především osifikace kostí ještě není dokonale rozvinutá a limituje jedince ve zvládnání vrcholových limitů. Období je charakteristické rychlým chápáním a schopností přizpůsobit se aktuálním a měnícím podmínkám. Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze staršího školního věku vrcholem ve všeobecném vývoji. Projevuje se větší ekonomika pohybů. Motorické učení probíhá ihned. U puberty, která nastává v druhém období mladšího školního věku, je často patrné zhoršení koordinace těla. Zvětšují se disproporce mezi různými částmi těla.

2.5 Kondiční faktory ovlivňující výkon u dětí

2.5.1 Vytrvalost u dětí

Dle Krále (1985) je vytrvalost schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost nebo řešit pohybové úkoly po určitou dobu, aniž se sníží jejich efektivita. Vytrvalost se vyskytuje v každém sportovním odvětví. U thajského boxu je velice důležitá, protože dochází k proměnlivosti zátěže.

V tréninku dětí má své místo hlavně aerobní (dlouhodobá) vytrvalost. Ze které pak vychází ostatní druhy vytrvalosti. Děti jsou totiž schopné pohybovat se buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu Perič (2004).

2.5.2 Síla u dětí

V thajském boxu musí být rozvíjeny všechny druhy silových schopností. Nejdůležitější jsou silová vytrvalost a výbušnost. Velký rozdíl v silové přípravě je taky u těžších vah, kde se soustředíme hlavně na absolutní sílu a u vah lehčích, kde se soustředíme na silovou vytrvalost a výbušnost.

Podle Periče (2004) je u dětí absurdní nutit organismus překonávat maximální odpory. Děti posilují hlavně s vlastní vahou. Větší závaží a intenzivnější svalovou přípravu zařazujeme až během puberty (tzn. 15 -16 let).

2.5.3 Rychlost u dětí

Rychlost je schopnost konat pohybovou činnost bez odporu co nejrychleji. V thajském boxu je nejdůležitější reakční rychlost a rychlost jednotlivého pohybu. Organismus reaguje na vzniklou situaci v ringu úhybem nebo kontratechnikou a jednotlivé pohyby musejí mít maximální rychlost. Pohyby jsou acyklické.

Podle Periče (2004) je rozvoj rychlostních schopností z 80% závislý na genetické výbavě. Trénink rychlosti u dětí má vysokou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost senzitivní období – nejlepší předpoklady pro rozvoj v dětském věku.

2.5.4 Obratnost u dětí

Obratnost neboli schopnost koordinace, je schopnost řešit účelně a rychle pohybové úkoly.

Podle Periče (2004) by jí v dětském věku měla být věnována největší pozornost. V thajském boxu je důležitá obratnost v postoji. Vnímání soupeřovo pohybů a tomu přizpůsobovat svůj postoj a obranu. Dětské období je velice senzitivním obdobím pro obratnost.

2.5.5 Pohyblivost u dětí

Pohyblivost neboli ohebnost je podle Periče (2004) předpoklad pro rozsah pohybů v kloubech. Je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu. Důležitost pohyblivosti se liší v různých sportovních odvětvích.

U mladšího školního věku se nedoporučuje pasivní strečink za pomoci dospělého z důvodu laxnosti vazivového aparátu.

2.6 Skladba tréninkové jednotky

Podle Jansy a kol (2007) je tréninková jednotka základním organizačním prvkem v tréninkovém procesu. Trenér by měl při vedení tréninku uplatňovat všechna hlediska (fyziologická, psychologická a pedagogická). Základem je komplexní tréninkové zatížení, které rozvíjí jak psychickou, tak fyzickou stránku sportovce. Délka tréninkové jednotky je proměnlivá, u dětí trvá většinou 60 – 90 min

2.6.1 Psychická příprava

Jedná se o formální zahájení tréninku a navození pracovní aktivity. Dochází k seznámení cvičenců s náplní hodiny. Důležitá je i složka motivace pro další činnost.

2.6.2 Rozcvičení

Podle Periče (2004) se rozcvičení skládá z dvou částí: zahřátí a prokrvení organismu, kdy se aktivuje srdečně cévní a dýchací systém.

U dětí je vhodné jako rozcvičení zvolit hru. Následuje protažení hlavních svalových skupin, kdy využíváme strečinku a jeho modifikací. Protahování připravuje hybný systém a je vhodnou prevencí před zraněním.

2.6.3 Zapracování

Průpravná část, která připravuje a stabilizuje tělesný systém na následnou hlavní činnost. Velký význam má v synchronizaci a koordinaci všech tělesných systémů, potřebných k tréninku.

2.6.4 Hlavní část

Má za úkol plnit cíl tréninku, cvičení by měla probíhat podle několika fyziologických zákonitostí. Podle množství energetických zdrojů pro pohyb a podle stupně únavy a aktivity nervové soustavy. Řazení cvičení by mělo být: 1) koordinačně náročná cvičení, 2) rychlostní cvičení, 3) silová cvičení, 4) vytrvalostní cvičení. Tato posloupnost je velice důležitá. Neznamená však, že v každém tréninku musí být obsáhlé všechny složky. Zatímco u dětí 6 – 7 let bychom měli zařadit všechny složky a dětí 14 – 15 let tréninky specializujeme na jednu či dvě fyzické schopnosti.

2.6.5 Závěrečná část

Tato část slouží ke zklidnění a k zotavení organismu dělíme na dvě části: 1) dynamickou - navození klidu, mohou být zařazené hry, výklus s nízkou intenzitou; 2) statickou – protažení převážně zapojených svalů a protažení svalů, které mají tendenci ke zkracování. Na konci tréninku by měl trenér provést i slovní zhodnocení, které by mělo motivovat svěřence do dalšího tréninku.

2.7 Tréninkový program thajského boxu

Námi vypracovaný tréninkový program trval tři měsíce. První měsíc jsme se soustředili na všeobecný tělesný rozvoj. Rozvíjeli jsme všechny kondiční složky.

Druhý měsíc jsme primárně zaměřili na rozvoj techniky rukou (úderů). Třetí měsíc byla hlavním cílem rozvoje technika nohou (kopů). Tréninkový program zahrnoval 24 tréninkových jednotek (2x týdně 60 min). Snažili jsme se, aby byl trénink pro děti různorodý, hravý a atraktivní. Ke každému období jsou přiloženy tréninkové jednotky viz. příloha 1.

2.7.1 Úkoly pro 1. období (1. měsíc)

Tréninkové jednotky jsou uvedeny v příloze č.1.

Cíle všeobecného kondičního rozvoje pro první období:

Celé tréninkové období (3. měsíce) jsme kombinovali všeobecný kondiční rozvoj, techniky rukou a techniky nohou. V každém tréninkovém období jsme se primárně soustředili pozornost na cíl v daném měsíci. První měsíc bylo naším cílem rozvíjet všechny kondiční složky (síla, vytrvalost, rychlost, obratnost a pohyblivost).

Každá tréninková jednotka začínala zahřátím formou dětských her. Hry jsme zařazovali i mezi jednotlivé části v tréninku, abychom zvedli náladu a nadšení dětí pro pohyb a další trénink. Následovalo protažení (dynamický strečink) všech velkých kloubů a krátkodobý statický strečink (5 – 10s) dolních končetin, který je specifický a nezbytný pro bojové sporty. Každá tréninková jednotka byla zakončena protažením a uvolněním partií, které byly nejvíce zatěžovány, aby nedocházelo k jejich zkrácení a tím snižování kloubních rozsahů.

Všeobecný kondiční rozvoj:

Hlavním cílem prvního období byl všeobecný kondiční rozvoj. Kombinovali jsme v tréninku koordinaci, rychlost, sílu, vytrvalost a pohyblivost. Tyto kondiční složky jsme rozvíjeli vždy specializovaným cvičením a pak jsme zařazovali hry, které děti motivovaly k větším výkonům.

Koordinace:

Koordinační cvičení jsme zařazovali vždy na začátek tréninku, aby se děti mohli plně soustředit na provedení cviků.

- Jednodušší gymnastické prvky – chůze po čtyřech popředu, chůze po čtyřech pozadu, kotoul vpřed, kotoul vzad, přemet stranou
- Kombinace gymnastických prvků, opičí dráhy apod.

- Změny směrů v běhu kolem tělocvičny, střídání poloh lehu na zádech, na břiše a stoj., skákání po jedné noze apod.

Rychlost:

Rozvoj rychlosti technik rukou i nohou, rychlosti reakce a lokomoce i jiných pohybů.

- Starty z různých poloh (leh na břiše, leh na zádech, sed)
- Zrcadlová cvičení ve dvojicích (v bojovém postoji kopírování pohybu sparingpartnera) Perič (2004)
- Údery na znamení – zvukové a vizuální (rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu)
- Opakované údery (vysoké množství úderů za časový interval)

Síla:

U dětí není vhodné rozvíjet maximální sílu. Proto jsme se věnovali hlavně cvikům s vlastní vahou a cvičení ve dvojicích.

- Úpolová cvičení (přetahování lanem, boj na lopatky atd.)
- Lezení, ručkování, žabáky, kačáky
- Visy a statické výdrže (hrazda, kruhy, výdrž ve vzporech)
- Návnik správné techniky posilování (kliků, dřepů, sed-lehů, shybů)
- Cvičení s osou – návnik správné techniky posilování s maketou osy (násadou, či plastovou trubkou)

Vytrvalost:

Celý trénink probíhá ve střídavém tempu. Nejsou zde dlouhé pauzy. Rozvíjíme tedy vytrvalost dětí po celou dobu tréninkové jednotky.

Podle Periče (2004) je vhodné zapojovat specializovaný trénink vytrvalosti až v období puberty. Hospodaření těla s kyslíkem není na tak vysoké úrovni. Tělo se nepřizpůsobuje zátěži jako u dospělých. Proto rozvíjíme vytrvalost hlavně hrami.

Pohyblivost:

Statický aktivní strečink – rozštěp, provaz, žába – dlouhé výdrže (až 30s) zařazujeme na konci tréninku.

Statický pasivní strečink ve dvojicích – zvětšování kloubních rozsahů v kyčlích (lepší provedení kopů) – nutná opatrnost při provedení, aby nedošlo k úrazu.

2.7.2 Úkoly pro druhé období (2. měsíc)

Technické a kondiční úkoly pro druhé období:

Ve druhém tréninkovém měsíci jsme se primárně zaměřili na techniky rukou (viz. kapitola 2.7 Metodika výuky technik). Do tréninku jsme zapojovali všechny kondiční složky jako v předchozím období.

Primárním cílem tréninkových jednotek druhého období byl rozvoj úderů horních končetin (úderý pěstí a lokty). Techniky byly prováděné jednotlivě a následně po jejich základním zvládnutí přicházely na řadu kombinace těchto úderů viz příloha 1 Tréninkové jednotky pro druhé období.

- Samostatné techniky z přední a zadní ruky: direkt (Chook), hák (Mat Thong), Zvedák (Mat Aat), úder loktem (Sook).
- Cvičení technik horních končetin před zrcadlem (skvělý element k lepšímu zvládnutí techniky).
- Zapojování her mezi jednotlivými drily, aby nedošlo ke ztrátě motivace do dalšího tréninku z důvodu nezáživnosti dlouhého opakování technik.

V druhém období jsme rozvíjeli i komplexně všechny kondiční složky viz kapitola 2.6.1 Úkoly pro první období

2.7.3 Úkoly pro třetí období (3. měsíc)

Technické a kondiční úkoly pro třetí období:

Ve třetím tréninkovém období jsme se primárně zaměřili na techniky nohou (viz. 2.7 Metodika výuky technik). Tréninkové jednotky obsahovaly i cvičení na opakování technik z minulých období viz příloha 1. Samostatné techniky z přední a zadní nohy: Přímý kop (Thiep), techniky prováděné kolenem (Kao), půlkruhový kop (Te)

- Cvičení technik dolních končetin před zrcadlem

Akční rychlost: Opakované kopy do lap, opakované údery, starty po opakovaných technikách na znamení.

Reakční rychlost: kopání na zvukové a vizuální podněty trenéra

- Boxerské pytle
- Trénink na lapy s trenérem, který nastavuje pomůcky (děti neumí řádně nastavovat svým sparringpartnerům)
- Trénink na švihadle
- Zařazení sparingů (2min kola), kdy děti procvičí techniky naučené v tréninku, trenér hlídá intenzitu, která není 100%, aby nedošlo ke zranění. Chrániče na všechny partie nutností, aby nedocházelo ke strachu z rány a děti nebyly demotivovány bolestivostí zásahů.

Ve třetím období jsme rozvíjeli i komplexně všechny kondiční složky viz kapitola 2.6.1 Úkoly pro první období

2.8 Tréninkové pomůcky a chrániče

Základními pomůckami na trénink thajského boxu jsou boxerské rukavice, chrániče zubů, kolen, loktů, holení a nártů. Dále suspensor a helma. Při nácviu technik a při sparinzích je důležité chránit své tělo co největším množstvím chráničů. Nejen, že protektory chrání osobu, která je má na sobě, ale hlavně chrání sparringpartnera. Doporučujeme tedy při nácviu používat všechny dostupné chrániče, tato investice se rozhodně vyplatí a ušetří se tak zdraví a předchází se úrazům.

Specifickými pomůckami pro nácvik jsou:

- 1) malé boxerské lapy (obr. 4)
- 2) střední – thaiboxerké lapy (obr. 5)
- 3) velké úderové bloky vhodné pro všechny bojové sporty (obr. 6)
- 4) tréninkový pás (obr. 7)
- 5) stehenní lapovací chrániče (obr. 8)
- 6) boxovací pytle mnoha typů (obr. 9, 10)
- 7) nástěnné úderové bloky (obr. 11)
- 8) boxovací panák (obr. 12)
- 9) reakční míč (obr. 13)

10) boxovací hruška závěsná (obr. 14)



(obr. 4)



(obr. 5)



(obr. 6)



(obr. 7)



(obr. 8)



(obr. 9)



(obr. 10)



(obr. 11)



(obr. 12)



(obr. 13)



(obr. 14)

Obrázky 4 – 14: Tréninkové pomůcky pro thajský box (Zdroj: www.hayashi.cz)

Dalšími tréninkovými pomůckami jsou již nespécifické tréninkové pomůcky, které se využívají v mnoha jiných sportovních odvětvích.

- Expandery
- TRX
- Medicimbalý
- Kettlebely
- Činky
- Posilovací stroje
- Velké a malé nafukovací míče
- Lana
- Kruhy
- Velké olympijské činky
- Rolovací kolečka
- Tréninkové konstrukce
- Agility žebříky
- Ring
- Různé zátěžové vaky atd.

2.9 Metodika výuky technik

Techniky muay – thai jsou velice náročné. Nelze je dokonale zvládnout během pár hodin tréninku. Důležité je naučit se nejdříve pomalé provedení techniky. Teprve při zvládnutí daného pohybu zrychlovat a přidávat na razanci. Často nastává situace, kdy se začátečníci naučí některé chyby, které se pak dlouhodobě odstraňují. Trenér by měl dbát na perfektní provedení, aby nedocházelo k naučení zlovyků, které se rychle zažijí, ale odnaučení trvá mnohonásobně delší dobu.

Velice důležité je dostatečná kloubní pohyblivost a síla středu těla. Rotace boků a síla nohou je základním kamenem pro rozvoj razance technik. Údery jsou prováděny celým tělem. Důležité je správné dýchání, které dodává razanci a přesnost úderům a zvyšuje výdrž zápasníka při utkání (Rebac, 1985).

2.9.1 Bojový postoj



Obrázek 15 - Bojový postoj 1 (Zdroj: autor)

Bojový postoj v thajském boxu se liší od většiny bojových umění. Bojovník musí být připraven se bránit před širokým spektrem útočných technik. Měl by stát vahou 50% na každé noze. Postoj je široký přibližně na šíři ramen. Boky by měly být přímo k soupeři (někteří bojovníci preferují mírné natočení boků). Přední i zadní ruka by měla být ve výši čela a lokty co nejblíže trupu. Ruce by měly být

předsazené před čelem, aby dokázaly bránit hlavu před úderu lokty. Pohled bojovníka směřuje z očí do očí. Levák by měl mít pravou nohu vepředu, pravák levou. Brada je dole, aby se zbytečně „nevystavovala“ soupeři. Každý bojovník si s časem, kdy se vyvíjí, najde svůj ideální bojový postoj, který je pro něj specifický, a ve kterém mu je boj nejkomfortnější.

Časté chyby: moc široký nebo úzký postoj, natažené obě nohy, váha na přední noze, stoj na patách.

2.9.2 Údery pěstí

2.9.2.1 Direkt (přední úder) – Chook



Obrázek 16 - Direkt Chook (Zdroj: autor)

Direkt je základní technikou ve většině bojových umění. V thajském boxu tato technika slouží k přímému úderu zepředu na hlavu či střed těla. Může být použit i jako první (lehčí) technika, za kterou následuje tvrdší kombinace.

Úder je prováděn přední nebo zadní rukou. Směřuje na bradu, či střed těla soupeře. Důležité je propnutí ruky na konci úderu a schování se za ramenem ruky provádějící úder.

Děti učíme pomalu provádět techniku a teprve poté zrychlujeme a přidáváme razanci úderů. Pěst musí být pevně sevřená a zápěstí zpevněné, aby nedošlo k úrazu.

2.9.2.2 Hák (Mat Thong)



Obrázek 17 – Hák Mat Thong (Zdroj: autor)

Technika, která se provádí pokrčenou rukou. Funguje tedy na kratší vzdálenost než direkt. Útok je veden ze strany na bradu, či oblast spodních žeber. Důležité je používání boků v a středu těla k rotaci. Díky tomu může být úder mnohem více razantní. Loket je ohnutý do pravého úhlu a měl by být výš, než pěst. Ruka, která nedává úder, musí krýt hlavu, aby nedošlo k protiútoků na nechráněnou stranu hlavy.

2.9.2.3 Zvedák (Mat Aat)



Obrázek 18 - Zvedák Mat Aat (Zdroj: autor)

Zvedák je úder, kdy trajektorie pěsti opisuje podobnou dráhu jako u háku, ale nejde ze strany, ale zespoda. Útočí na bradu, či spodní žebra a

břicho soupeře. Úder je velice málo používán, ale je velice efektivní. Důležitá je rotace boků.

2.9.3 Údery loktem (Sook)



Obrázek 19 - úder loktem Sook (Zdroj: autor)

Údery loktem jsou jedny z neúčinnějších technik. Fungují skvěle na krátkou vzdálenost. Není dobré začínat první technikou loktem, ale navázat loket do kombinace. Rozlišujeme více druhů: údery ze strany, shora a zdola. Na obrázku 19. vidíme úder loktem ze zdola nahoru (Tamara). Další způsob provedení je shora dolů.

2.9.4 Kopy

2.9.4.1 Přímý kop (Thiep)



Obrázek 20 - Přímý kop Thiep (Zdroj: autor)

Přímý kop je technika, která je prováděna přímo ze předu na střed těla nebo na hlavu soupeře. Může směřovat i na přední stojnou nohu. Je používán pro

zastavení soupeře. Určuje vzdálenost a slouží jako první technika při kombinacích. Jeho provedení musí být dynamické, aby nedošlo k zachycení nohy soupeřem. Kope se bříškou na chodidlech, celým chodidlem nebo patou. Záleží na vzniklé situaci. Důležitá je rotace boků ve finální části kopu, aby noha dosáhla co možná nejdál na soupeře. Největší chybou je zaklánění od soupeře a nedostatečná rotace boků www.hanumangym.cz (2008).

2.9.4.2 Obloukový kop (Te)



Obrázek 21 - Obloukový kop Te (Zdroj: autor)

Obloukový kop je technika prováděná ze strany. Úderovou plochou je celá holeň. Thajci ho nazývají „Král kopů“. Jde o nejčastější techniku používanou při zápasech. Jeho dokonalé provedení je velice náročné. Při závěrečné fázi je důležité kop položit ze strany na soupeře a hýždě tlačit dopředu. Kop lze provádět na nohy, střed těla i hlavu Rebac (1994).

2.9.4.3 Kop kolenem (Kao)



Obrázek 22 - Kop kolenem Kao (Zdroj: autor)

Kop kolenem je velice efektivní technika, která se používá na bližší vzdálenost. Technik kolenem je mnoho, my jsme se soustředili na přímý útok kolenem ze základního postoje. Noha při finální části kopu musí být maximálně ohnutá, aby soupeře zasahovala ostrá část kolena. Důležitá je závěrečná rotace v bocích, která dodává kopu razanci. Častou chybou je velký záklon při kopu.

3 Cíle práce, úkoly a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem práce je navrhnout a vyhodnotit tréninkový program v Thaiboxu, který by měl u skupiny dětí mladšího školního věku za určitou dobu zvýšit úroveň fyzické zdatnosti.

3.2 Úkoly práce

1. teoretické zpracování problematiky
2. navrhnutí a vytvoření tréninkového programu
3. vymezení souboru
4. provést první testování pomocí vybraných motorických testů
5. aplikovat vytvořený tréninkový plán v Thaiboxu
6. provést druhé testování pomocí vybraných motorických testů
7. porovnat a vyhodnotit výsledky

3.3 Hypotézy

3.3.1 Pracovní hypotézy

A1: Předpokládáme, že v průběhu tříměsíčního tréninkového programu v Thaiboxu (2x 60min v týdnu) dojde ke zvýšení celkové fyzické zdatnosti u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku. (Ověřovat tuto hypotézu budeme pomocí vybraných motorických testů, statisticky významné budou výsledky, kde nastane zlepšení o 0,05)

3.3.2 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A1

Ho: mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu nebude statisticky významný rozdíl. (Nedojde ke zvýšení celkové fyzické zdatnosti u vybrané skupiny).

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

x_1 – průměrná hodnota získaná ze vstupního měření pomocí vybraných motorických testů

x_2 – průměrná hodnota získaná ze závěrečného měření pomocí vybraných motorických testů

μ - střední hodnota (prvního a druhého měření)

H1: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu bude statisticky významný rozdíl. (Dojde ke zvýšení celkové fyzické zdatnosti u vybrané skupiny).

$$H1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

4 Metodologie

4.1 Výzkumný soubor

Do výzkumu byla zařazena skupina mírně pokročilých dětí ve věku mladšího školního věku (8-12 let). Ve výzkumné skupině byli pouze chlapci a jejich průměrný věk byl 10 let. Děti trénují Thaibox v Gladiators gymu České Budějovice. Pro tuto skupinu byl navržen tréninkový program na tři měsíce.

4.2 Organizace výzkumu

Výzkum a měření probíhalo tři měsíce (od 8. září do 10. prosince 2015) v klubu Gladiators gym České Budějovice. Námi navržený tréninkový program vedli trenéři Gladiators gymu. Autor práce dohlížel na činnost trenérů a plnění navrženého tréninkového programu. V rámci výzkumu byla fyzická zdatnost skupiny hodnocena na začátku a na konci tréninkového období. Všeobecná a specializovaná fyzická zdatnost byla zjištěna pomocí pěti vybraných všeobecných motorických testů a pomocí pěti specializovaných motorických testů určených pro Thaibox. Celkem proběhlo 26 tréninkových jednotek.

4.3 Metody výzkumu a získání dat

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací. Zjednodušeně lze říci, že vědecká metoda je přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti“ podle Štumbauera (1990, str. 19).

Při získávání informací a materiálů bakalářské práce bylo použito těchto pracovních metod:

4.3.1 Obsahová analýza písemných pramenů

„Tato metoda umožňuje využít objektivní, systematický a kvalitativní popis písemných pramenů a provést jejich rozbor. Jde o zpracování určitých obsahů

kvalitativního charakteru. Cílem této analýzy je zjistit zaměření obsahů textů“ (Štumbauer, 1990, str 20). Tato metoda byla využita při zpracování písemných pramenů.

4.3.2 Metoda testování a měření

„Testy nám zjišťují objektivní stav jednoho i více jevů nebo sledují vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Test je systematický postup, ve kterém se testovanému jedinci předloží soubor sestavených předmětů, na které reaguje. Začátkem každého měření je vymezení souboru, který se zkoumá. Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel“ (Štumbauer, 1990, s. 41).

4.3.2.1 Vybrané všeobecné motorické testy

Podle Měkota, Blahuš (1983) jsme vybrali a použili testy pro zjištění všeobecné fyzické zdatnosti naší testované skupiny. Kompletní správné provedení a popis testů viz příloha 2.

1. Leh – sed

Testování vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních ohýbačů. Provádění opakovaných leh - sedů po dobu 30s.

2. Výdrž ve shybu nadhmatem

Testování statické vytrvalostní schopnosti svalů horních končetin a pletence ramenního. Výdrž ve shybu na doskočné hrazdě.

3. Skok daleký z místa odrazem snožmo

Testování výbušně silové schopnosti dolních končetin.

4. Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu. Hluboký předklon ve stoji na zvýšené ploše.

5. Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met

Testuje explozivní běžeckou rychlost a hbitost.

4.3.2.2 Vybrané specializované motorické testy

Přesný popis provedení a měření viz příloha 2.

1. Vrh medicinbalem trčením od prsou

Testování plyometrické (výbušné) a absolutní síly horních končetin.

2. Údery do lap

Testování speciální rychlostní vytrvalosti horních končetin.

3. Kopy do lap

Testování speciální rychlostní vytrvalosti dolních končetin.

4. Kopy koleny do lap

Testování specifického pohybu v Thaiboxu, kdy testujeme speciální rychlostní vytrvalost specifického pohybu dolních končetin.

5. Údery loktem

Testování specifického pohybu, kdy testujeme speciální rychlostní vytrvalost specifického pohybu horních končetin.

4.4 Analýza dat

Naměřené údaje vybraných všeobecných a specifických testů byly zpracovány do tabulek a zaneseny do grafů na PC v programu Microsoft Excel ®. Užitím aritmetického průměru a směrodatné odchylky jsme dosáhli vyhodnocení testů. Výsledek, kde hladina rozdílu dosáhla 0,05 byl považován za statisticky významný.

4.5 Omezení

Výzkum byl ovlivněn dvěma faktory: vnějšími vlivy (teplota prostředí, technické podmínky, psychické rozpoložení testovaných osob, únava, stres aj.) a chybami měření. Ty mohly nastat při nezkušenosti osoby, která měření prováděla. Měření jsem prováděl osobně s pomocí přítomného trenéra Michala Nováka oddílu Gladiators gym České Budějovice.

4.6 Ekonomická rozvaha výzkumu

- Materiální vybavení: stopky, měřící pásmo, psací potřeby, záznamový arch, ostatní vybavení potřebné k testování použiji z vybavení tělocvičny.

- Počítač ke zpracování BP a DVD – vlastní.
- Nafocení základních postojů, úderů a kopů
- Přístup do knihoven

4.7 Statistické vyhodnocení

Všechny statistické analýzy byly prováděny s využitím programovacího jazyka R (verze 3.1.1.2014). Prezentovaná data jsou průměr \pm směrodatná odchylka. Pro determinaci rozdílů mezi skupinami byl použit párový t-test a Wilcoxonův test. Vyznačené rozdíly jsou považovány za signifikantní při $p < 0,05$.

Výsledky výzkumu

5.1 Výsledky měření vybraných všeobecných motorických testů

Poprvé jsme skupinu testovali na začátku září (8.9.2014) podruhé jsme testovali skupinu na začátku prosince (10.12.2014) Tabulky a seznam s výsledky motorických testů viz. příloha 3.

Tabulka 1: Výsledky měření všeobecných motorických testů

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Sed leh (n)	23,5 n	25,9 n	2,4 n	ANO
Výdrž ve shybu (s)	25,1 s	30,6 s	5,5 s	ANO
Člunkový běh (s)	12,1 s	12 s	0,1 s	NE
Skok snožmo (cm)	177,2 cm	180,7 cm	3,5 cm	ANO
Hluboký předklon (cm)	53,9 cm	53,9 cm	0 cm	NE

Vysvětlivky:

n = počet opakování

cm = centimeter

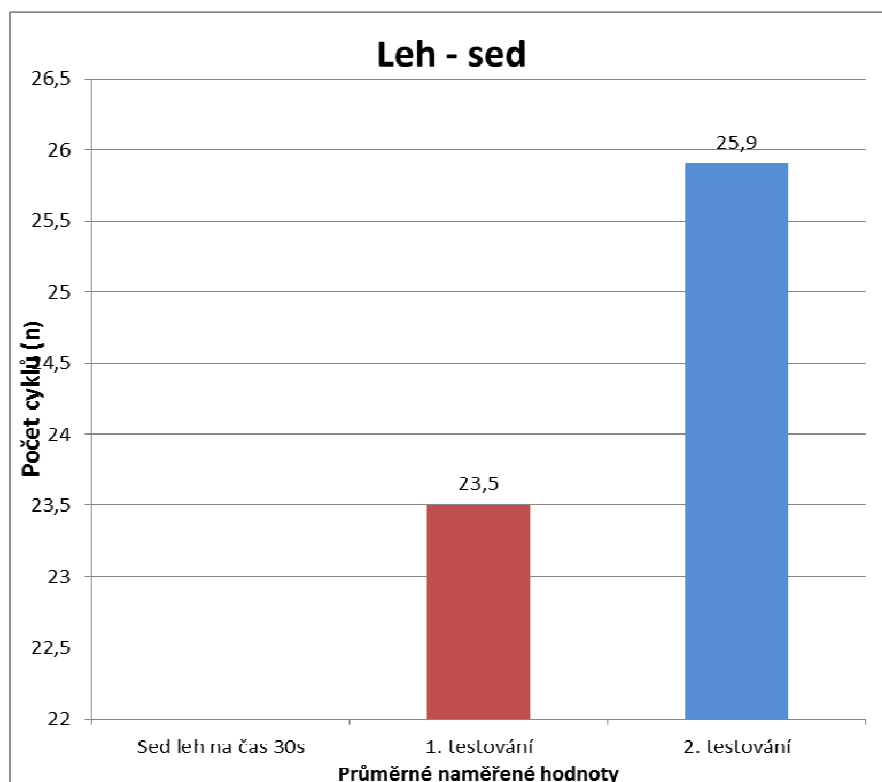
s = sekunda

5.1.1 Leh – sed

V prvním měření 8.9.2015 byla průměrná hodnota 23,5 opakování. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 25,9 opakování. Rozdíl mezi testováními je 2,4 opakování.

Tabulka 2: Výsledky testu leh - sed

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Sed leh (n)	23,5 n	25,9 n	2,4 n	ANO



Graf 1: Výsledky testu leh – sed

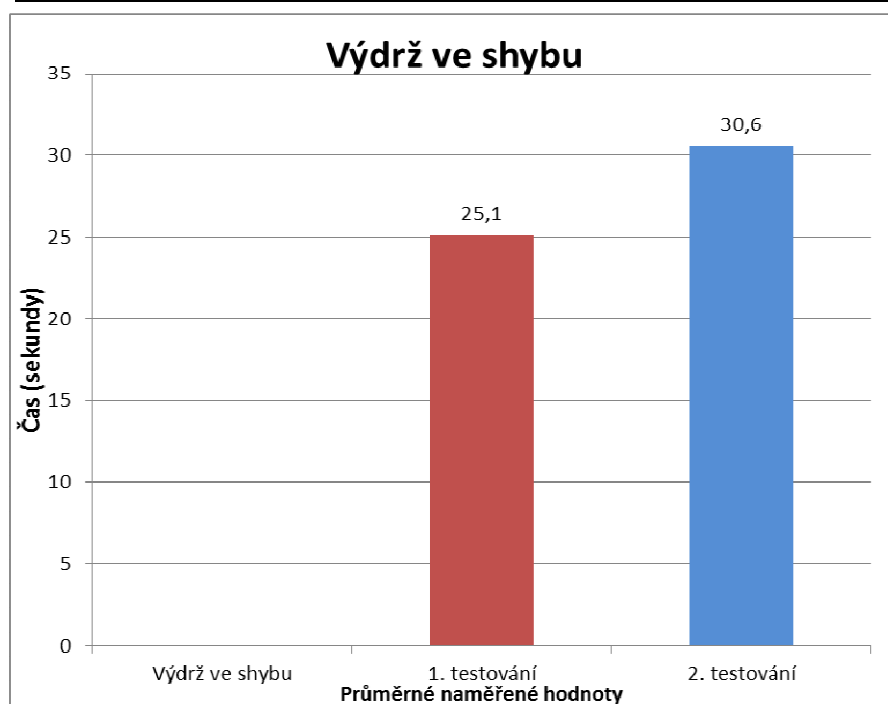
Průměrné hodnoty testu sed leh na čas (30s) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.1.2 Výdrž ve shybu

V prvním měření 8.9.2015 byla průměrná hodnota 25,1 sekundy. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 30,6 sekundy. Rozdíl mezi testováními je 5,5 sekundy.

Tabulka 3: Výsledky testu výdrž ve shybu

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Výdrž ve shybu (s)	25,1 s	30,6 s	5,5 s	ANO



Graf 2: Výsledky testu výdrž ve shybu

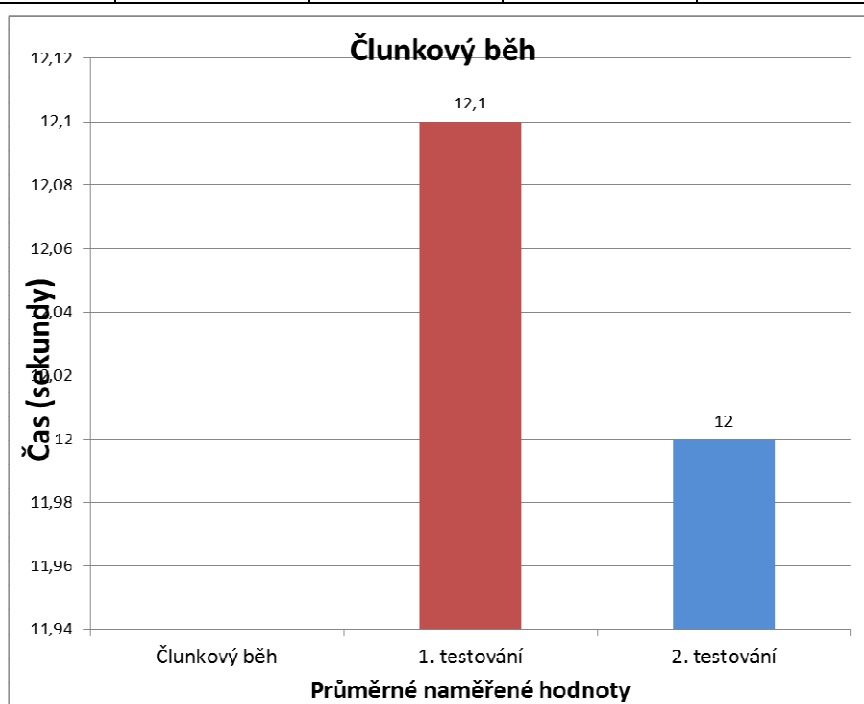
Průměrné hodnoty výdrž ve shybu na čas u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.1.3 Člunkový běh

V prvním měření 8.9.2015 byla průměrná hodnota 12,1 sekundy. V druhém měření byla průměrná hodnota 12 sekund. Rozdíl mezi testováními byl 0,1 sekundy.

Tabulka 4: Výsledky testu člunkový běh

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Člunkový běh (s)	12,1 s	12 s	0,1 s	NE



Graf 4: Výsledky testu člunkový běh

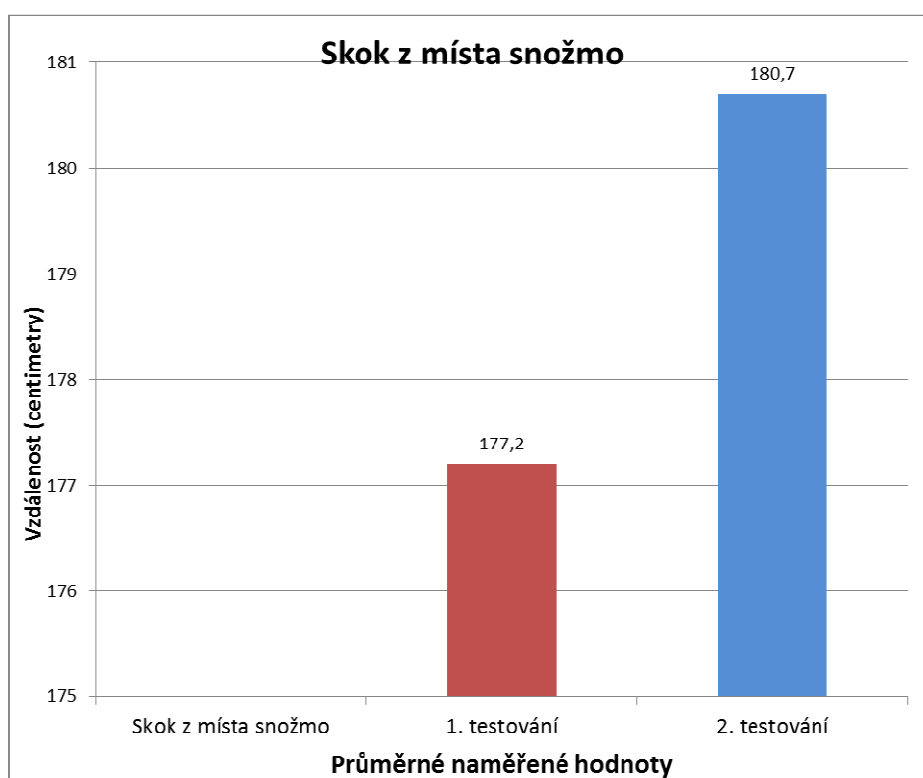
Průměrné hodnoty testu člunkový běh na čas u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováními bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je vidět nepatrné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.1.4 Skok z místa snožmo

V prvním měření 8.9.2015 byla průměrná hodnota 177,2 centimetrů. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 180,7 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je 3,5 centimetru.

Tabulka 5: Výsledky testu skok z místa snožmo

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Skok snožmo (cm)	177,2 cm	180,7 cm	3,5 cm	ANO



Graf 5: Výsledky testu skok z místa snožmo

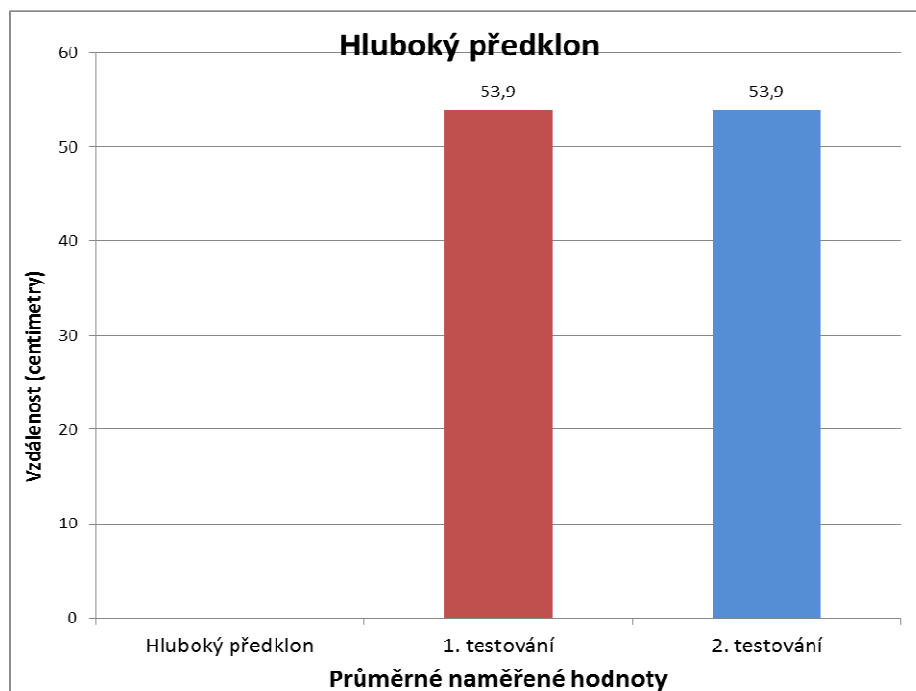
Průměrné hodnoty skok z místa snožmo do dálky u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.1.5 Hluboký předklon

V prním měření 8.9.2015 byla průměrná hodnota 53,9 centimetrů. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 53,9 centimetrů. Skupina se průměrem nezlepšila.

Tabulka 6: Výsledky testu hluboký předklon

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Hluboký předklon (cm)	53,9 cm	53,9 cm	0 cm	NE



Graf 6: Výsledky testu hluboký předklon

Průměrné hodnoty testu hluboký předklon (cm) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné, že se skupina po 2. testování nezhoršila, ani nezlepšila. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.2 Výsledky vybraných specializovaných motorických testů

Poprvé jsme skupinu testovali na začátku září (8.9.2014) podruhé jsme testovali skupinu na začátku prosince (10.12.2014) Tabulky a seznam s výsledky specifických motorických testů pro Thaibox viz. příloha 3.

Tabulka 7: Výsledky vybraných motorických testů z Thaiboxu

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Hod medicinbalem (m)	4,5 m	4,7 m	0,2 m	ANO
Kopy do lap (n)	82 n	84,2 n	2,2 n	ANO
Údery do lap (n)	123 n	126,9 n	3,9 n	ANO
Kolena do lap (n)	72,1 n	73,8 n	1,7 n	ANO
Lokty do lap (n)	70,7 n	71,8 n	1,1 n	ANO

Vysvětlivky:

n = počet opakování

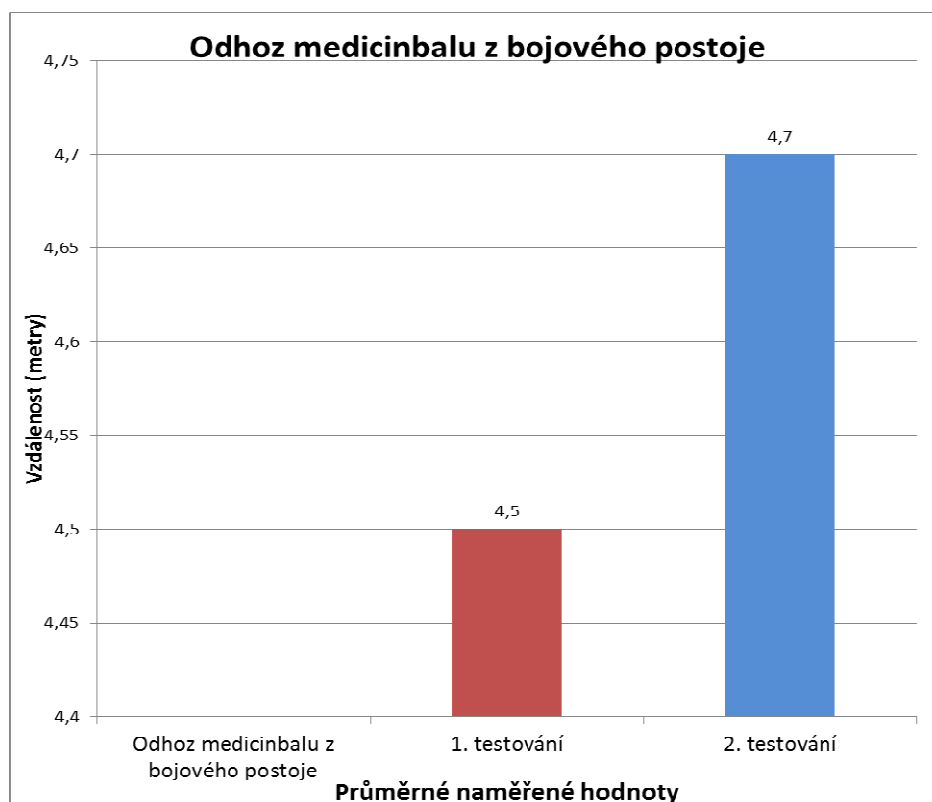
m = metr

5.2.1 Odhoz medicinbalu z bojového postoje

Při prvním testování 8.9.2015 byla průměrná hodnota 4,5 metru. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 4,7 metru. Rozdíl mezi testováními je 0,2 metru.

Tabulka 8: Výsledky testu odhoz medicinbalu z bojového postoje

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (m)	Zlepšení
Hod medicinbalem	4,5 m	4,7 m	0,2 m	ANO



Graf 7: Výsledky testu hod medicinbalu z bojového postoje

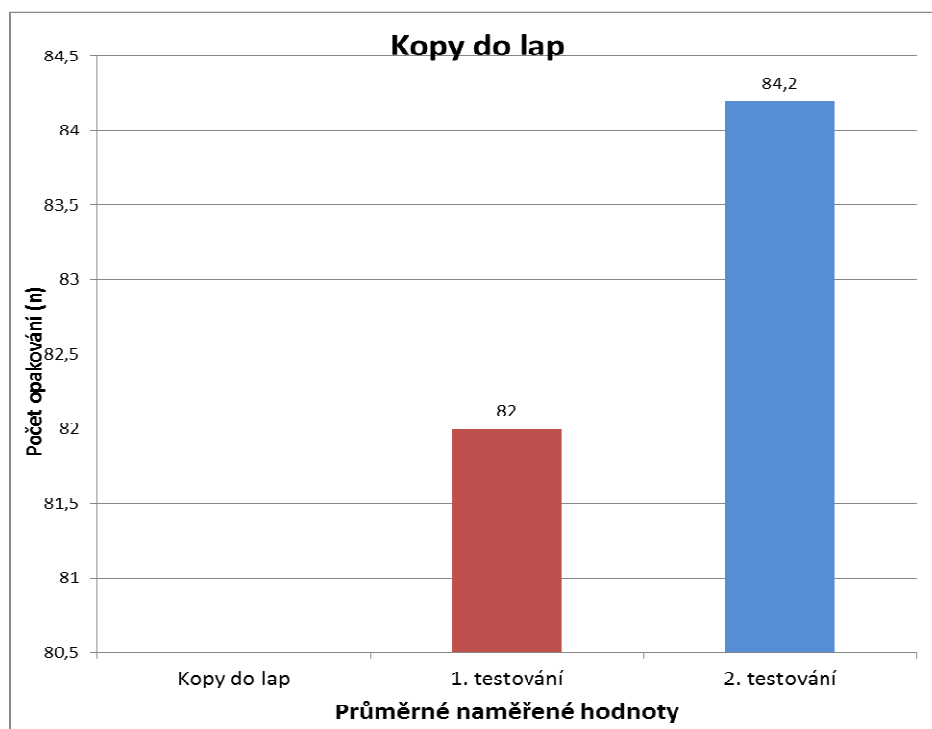
Průměrné hodnoty testu hod medicinbalem z bojového postoje do dálky u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.2.2 Kopy do lap

Při prvním testování 8.9.2015 byla průměrná hodnota 82 opakování. Při druhém testování 10.12.2015 byla průměrná hodnota 84,2 opakování. Rozdíl mezi testováními je 2,2 opakování.

Tabulka 9: Výsledky testu kopy do lap

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Kopy do lap	82 n	84,2 n	2,2 n	ANO



Graf 8: Výsledky testu kopy do lap

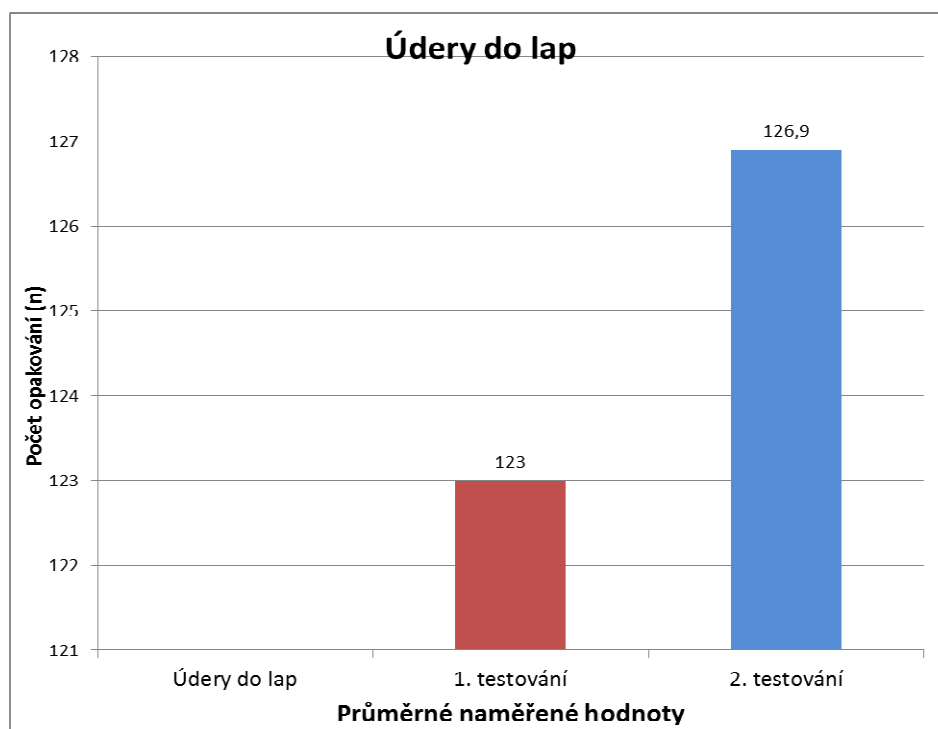
Průměrné hodnoty testu kopy do lap (počet opakování za 1 min) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.2.3 Údery do lap

Při prvním testování 8.9.2015 byla průměrná hodnota 123 opakování. Při druhém testování 10.12.2015 byla průměrná hodnota 126,9 opakování. Rozdíl mezi testováními je 3,9 opakování.

Tabulka 10: Výsledky testu údery do lap

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Údery do lap	123 n	126,9 n	3,9 n	ANO



Graf 9: Výsledky testu údery do lap

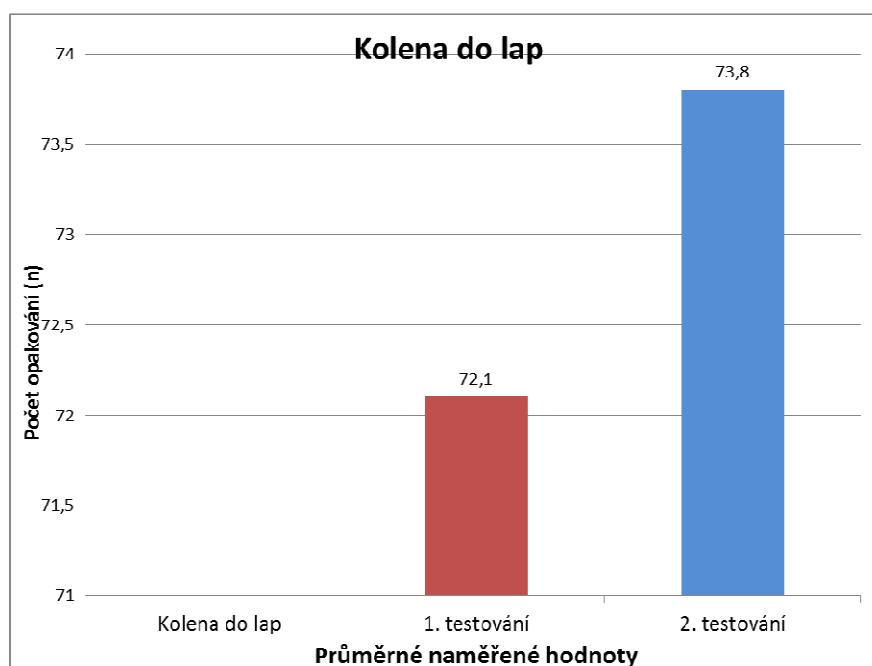
Průměrné hodnoty testu údery do lap (počet opakování za 1 min) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.2.4 Kolena do lap

Při prvním testování 8.9.2015 byla naměřena průměrná hodnota 72,1 opakování. Při druhém testování 10.12.2015 byla naměřena průměrná hodnota 73,8 opakování. Rozdíl mezi testováními je 1,7 opakování.

Tabulka 11: Výsledky testu kolena do lap

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Kolena do lap	72,1 n	73,8 n	1,7 n	ANO



Graf 10: Výsledky testu kolena do lap

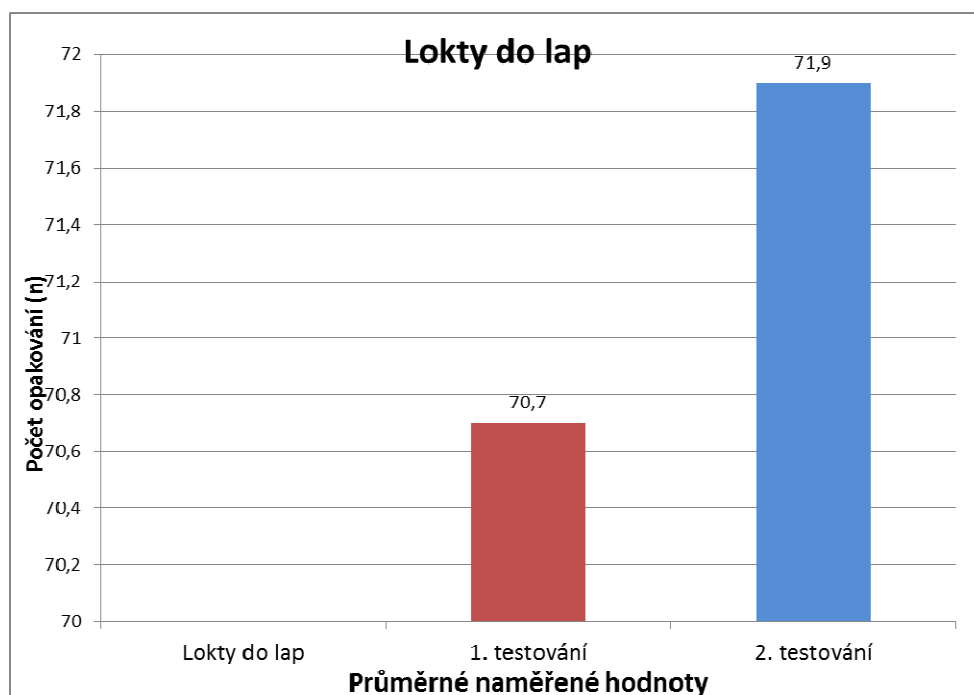
Průměrné hodnoty testu kolena do lap (počet opakování za 1 min) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

5.2.5 Lokty do lap

Při prvním testování 8.9.2015 byla průměrná hodnota 70,7 opakování. Při druhém testování 10.12.2015 byla průměrná hodnota 71,9 opakování. Rozdíl mezi testováními je 1,2 opakování.

Tabulka 12: Výsledky testu lokty do lap

Druh testu	1. Testování průměr	2. Testování průměr	Rozdíl (n)	Zlepšení
Lokty do lap	70,7 n	71,9 n	1,2 n	ANO



Graf 11: Výsledky testu lokty do lap

Průměrné hodnoty testu lokty do lap (počet opakování za 1min) u patnácti cvičenců. Testování bylo provedeno dvakrát. Mezi prvním a druhým testováním bylo časové rozmezí tři měsíce. Z grafu je patrné významné zlepšení výkonnosti po 2. testování. Vynesené hodnoty jsou průměrem \pm směrodatná odchylka ($p < 0,05$).

6 Diskuse

6.1 Diskuse k výsledkům testování a měření

Do našeho testování jsme zahrnuli pět všeobecných motorických testů a pět specifických motorických testů pro potřeby Thaiboxu. Z celkového počtu deseti měření došlo ke statisticky významnému zlepšení u osmi testů. U testu hloubky předklonu se statisticky významné zhoršení ani zlepšení neprokázalo. U testu člunkový běh se skupina průměrně zlepšila, ale nejde o statisticky významné zlepšení. První testování proběhlo 8.9.2015, druhé testování proběhlo 10.12.2015.

Prvním testem byl námi zvolen leh – sed, který testoval vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva. U prvního měření byla průměrná hodnota 23,5 opakování a u druhého měření 25,9 opakování. Rozdíl mezi testováními 2,4 nám dokázal, že došlo k průměrnému zlepšení skupiny (statisticky významný rozdíl).

K druhému test byla zvolena výdrž ve shybu. Tento test ověřoval statickou sílu horních končetin, zad a středu těla. V prvním měření byla naměřena průměrná hodnota 25,1 sekund. Při druhém měření byla naměřena průměrná hodnota 30,6 sekund. Rozdíl 5,5 sekundy dokazuje zlepšení.

Třetím testem byl člunkový běh. Který testoval běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru. Při prvním měření byla naměřena průměrná hodnota 12,1 sekund. Při druhém testování byla naměřena průměrná hodnota 12 sekund. Rozdíl 0,1 dokazuje zlepšení, nejde však o staticky významný rozdíl. U toho testu rozhoduje o výsledku přesné zastavení stopek. Je jasné, že při použití přesnější metody měření by výsledky vypadaly mírně odlišně.

Čtvrtým testem byl skok daleký z místa snožmo. Tento test ověřoval výbušnou sílu dolních končetin. V prvním testování byla naměřena průměrná hodnota 177,2 centimetrů. Při druhém měření byla naměřena průměrná hodnota 180,7 centimetrů. Rozdíl mezi testováními je 3,5 centimetrů, což dokazuje statisticky významný rozdíl. Došlo tedy ke zlepšení.

Pátým testem byl hluboký předklon. Měřili jsme přesah horních končetin přes hranu stojné opory. Byla testována flexibilita hamstringů a lýtek. Při prvním testování byla naměřena průměrná hodnota 53,9 centimetrů. Při druhém testování byla naměřena průměrná hodnota stejná jako v prvním měření. Zjistili jsme, že v pátém testu se naše skupina průměrně nezlepšila ani nezhoršila.

Šestý test byl specifický pro naše potřeby v Thaiboxu a jednalo se o hod medicinbalem v bojovém bostoji trčením od prsou. Testovali jsme tímto testem výbušnou a maximální sílu horních končetin (simulovali jsme pohyb úderů). Při prvním měření byla naměřena průměrná hodnota 4,5 metru. Při druhém měření byla naměřena průměrná hodnota 4,7 metru. Rozdíl 0,2 metru dokazuje zlepšení v tomto testu.

Sedmý test testoval speciální rychlostní vytrvalost dolních končetin. Jednalo se o test kopy do lap. V prvním měření byla naměřena průměrná hodnota 82 opakování. Při druhém měření byla naměřena průměrná hodnota 84,2 opakování. Rozdíl 2,2 opakování je statisticky významným rozdílem. Došlo tedy ke zlepšení.

Osmý test úderů do lap testoval speciální rychlostní vytrvalost horních končetin. U prvního měření byla průměrná hodnota 123 opakování. Při druhém testování byla naměřena průměrná hodnota 126,9 opakování. Rozdíl 3,9 opakování je důkazem zlepšení.

Devátý test byl nazván kolena do lap. Testoval specifickou rychlostní vytrvalost dolních končetin u jedinečného pohybu v Thaiboxu. Při prvním měření byla naměřena průměrná hodnota 72,1 opakování. Při druhém měření byla naměřena průměrná hodnota 73,8 opakování. Rozdíl 1,7 opakování je důkazem zlepšení.

Desátým testem byly úderů lokty do lap. Testovali jsme specifickou rychlostní vytrvalost a obratnost horních končetin pro specifický pohyb v Thaiboxu. Při prvním testování byla naměřena průměrná hodnota 70,7 opakování. Při druhém testování byla naměřena průměrná hodnota 71,9 opakování. Rozdíl mezi testováními je 1,2 opakování, což dokazuje statisticky významné zlepšení.

6.2 Diskuze ke stanovené hypotéze

Vyhodnocení výsledků námi vybraných všeobecných motorických testů a specifických testů z Thaiboxu potvrdilo, že námi vypracovaný tříměsíční tréninkový program pro děti mladšího školního věku měl pozitivní dopad na zlepšení všeobecné kondice u vzorku testovaných. Statisticky významné zlepšení nastalo u osmi testů z deseti a tímto se stanovená hypotéza potvrdila téměř v plném rozsahu. U testu hluboký předklon nedošlo ke zlepšení, ani ke zhoršení. U

testu člunkový běh jsme zaznamenali zlepšení, avšak nebylo statisticky významné.

Výsledky druhého testování mohli být ovlivněny zkušeností testované skupiny z prvního testování. Jednotlivce to jistě vedlo k překonání výkonů z prvního testování. U testování hlubokého předklonu nedošlo ke statisticky významnému zlepšení ani zhoršení. Lze z toho tedy usoudit, že by se tréninkový program měl změnit a nutně se více věnovat protahování při tréninkové praxi s dětmi. Jinak je námi tréninkový plan funkční a použitelný v praxi.

7 Závěr

Cílem naší bakalářské práce bylo navrhnout a aplikovat tréninkový program pro děti mladšího školního věku trénující Thaibox. Dále vyhodnotit jeho účinnost a zdokumentovat výsledky testování.

V teoretické části jsme představili historii, charakteristiku a vývoj thajského boxu. Dále jsme specifikovali věkové odlišnosti dětí od dospělých a popsali specifika věkové skupiny mladší školní věk. V teoretické části jsme dále popsali a vysvětlili nácvik základních technik pro thajský box a dále jsme představili úkoly našeho tréninkového plánu pro daná období.

Výzkumná část se zabývá ověřením tréninkového plánu pro děti mladšího školního věku. Zajímalo nás, zda se testovaná skupina zlepšila ve všeobecných a specifických motorických testech, které jsme vyvinuli pouze pro thajský box.

Tréninkový program trval tři měsíce a byl rozdělen na tři období po jednom měsíci. Tréninkové jednotky probíhaly 2x týdně po dobu 60 min. Motorické testy byly rozděleny na pět všeobecných motorických testů a pět specifických testů pro thajský box. První testování proběhlo 8.9.2015 a druhé testování proběhlo 10.12.2015. Výsledky každého testování byly zaneseny do tabulek a ke každému z deseti testů je vytvořen graf. Pro signifikantní výsledky musel být rozdíl více než 0,05.

Testovali jsme patnáct cvičenců. Všichni samozřejmě neabsolvovali všechny tréninkové jednotky díky nemocím, zraněním a podobně, ale druhé testování proběhlo opět u všech patnácti dětí.

V této práci jsme stanovili jednu hypotézu, kterou jsme potvrdili. Dokázali jsme, že u skupiny testovaných dětí mladšího školního věku se zvýšila fyzická zdatnost.

Ukázalo se, že náš tréninkový program zafungoval. Pro praxi bychom měli zapojit více protahovacích cviků, protože jsme přišli na to, že skupina se nezlepšila ani nezhoršila v testu hluboký předklon. Tréninkový program může proto být inspirací pro začínající trenéry nebo pro cvičence thajského boxu.

Referenční seznam:

- Dovalil, J. (1999). Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů). Praha: Univerzita Karlova.
- Jansa, P., Dovalil J. a spoluautoři (2007). Sportovní příprava: Vybrané teoretické obory. Praha: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Faktorová, D. (2008). Návrh a ověření programu výuky základních technik v karate. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Bařinka, V. (2013). Návrh a ověření tréninkového program v Kickboxu. Bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita
- Frömel, K. (2002). Kompendium psaní a publikování v kinantropologii. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájek, J. (2001). Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova
- Hron, T.. Sportovní příprava v thajském boxu po přechodu do vyšší váhové kategorie. Bakalářská práce (vedoucí p. Reguli) Masarykova Univerzita, Brno, 2008
- Choutka, M., Dovalil, J. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia
- Jansa, P., Dovalil, J. a spol. (2007). Sportovní příprava. Praha.
- Král, P. (2004). Karate - učební texty pro trenéry III. a II. Třídy. Praha: Olympia
- Křištofič, J. (2007). Kondiční trénink (207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary). Praha: Grada Publishing.
- Měkota, K., Blahuš, P. (1983). Motorické testy v tělesné výchově. Státní ped. nakladatelství.
- Miňovský, F. (2006). Box. Praha: Grada Publishing
- Perič, T. (2004). Sportovní příprava dětí
- Rebac, Z. (1994). Thajský box - Plnokontaktní bojový sport z Asie. Praha: Naše vojsko.
- Staněk, O. (1996). Kickbox - Kopy v ringu. Praha: Naše vojsko.
- Štumbauer, J. (1990). Základy vědecké práce v tělesné kultuře. Č. Budějovice: Ped. Fak.
- Zbiňovský, P. (1990). Testovanie pohybovém výkonnosti karatistov. Banská Bystrica.

Seznam internetových zdrojů:

C. M. T. A. - Czech Muay Thai Association. *Oficiální stránky C.M.T.A.* [online]. Praha [cit. 2015-11-05]. Dostupné z: www.czechmuaythai.cz

Extra Round - zpravodajství z bojových sportů. *Extra Round* [online]. Praha [cit. 2015-11-05]. Dostupné z: www.extraround.cz

Hanuman gym. *Oficiální stránky klubu Hanuman gym* [online]. Praha [cit. 2015-11-05]. Dostupné z: www.hanumangym.cz

Hayashi – potřeby pro bojové umění a sporty. Hayashi. [online]. 13.12.2015 [cit. 2015-12-13]. Dostupné z: www.hayashi.cz

Seznam příloh

příloha 1 – tréninkové jednotky pro jednotlivá období

příloha 2 – popis všeobecných motorických testů a specifických testů pro potřeby v thajském boxu

příloha 3 – seznam s výsledky obecných a specializovaných testů

Příloha 1

Příklad tréninkové jednotky pro 1. tréninkové období (1. týden) – všeobecný rozvoj a opakování základních technik

Tabulka 1: Příklad tréninkové jednotky pro 1. období (1. týden)

Rozdělení	Čas	Charakteristika
Úvodní část	17:00	Nástup – nastoupení skupiny do řady před trenéra, seznámení s plánem tréninku a Muay pozdrav se spojenými dlaněmi před čelem
Průpravná část	17:02	Zahřátí – začínáme běžeckou abecedou a agilítami na žebříku - skupina hraje hru vybíjená velkými gymnastickými míči (nejdříve s jedním), kdo je vybitý, dělá 3x angličák a vrací se do hry
	17:10	Rozcvička – (dynamický strečink) skupina zaujme tvar kruhu (trenér je uprostřed) a řídí se pokyny trenéra 1. mírný stoj rozkročný, zvětšujeme kloubní rozsah 2. kroužení hlavou, pohyby ANO, NE 3. kroužení zápěstím, předloktím, v ramenním kloubu 4. předpažování + hmitání vzad 5. rotace v bocích (nohy zafixované, pohybuje se jen horní polovina těla) 6. rotace trupu v předklonu (záda vodorovně s podlahou, hlava rotuje s trupem) 7. kroužení v kyčelním kloubu 8. předkopávání/zakopávání 9. hmitání ve výpady se vzpaženými pažemi spojené prsty 10. kroužení v kolenních kloubech 11. - kroužení v hlezenních kloubech
Hlavní část	17:15	Rychlostní cvičení - hra Afrika (rozvíjíme reakční rychlost a starty z různých poloh) hraje se ve dvojicích vždy ten, který je vzadu má za úkol plácnout po vystartování toho před sebou (oba startují na znamení, nejdříve zvukové, potom vizuální) trest za polapení 3x angličák 1. starty ze stoje za sebou 2. starty z lehu čelem ve směru běhu 3. starty z lehu temenem ve směru běhu 4. starty z lehu nohy směrem běhu 5. starty z podřepu

		6. starty ve stoje čelem k sobě (tato hra je vhodná pro děti, aby vyvinuly maximální rychlost pohybu)
	17:25	Pauza na pití a WC
	17:30	Nácvik bojového postoje a základních technik a posilování – před zrcadlem nacvičujeme postoj a jednotlivé základní techniky, cvičení základních technik prokládáme posilováním (20x klik, 20x dřep, 20x sedleh) 1. bojový postoj (zopakování přesného provedení a kontrola) 2. direkt (přední úder) opakujeme pomalu 20x přední ruka, 20x zadní ruka 3. kombinace direktů (pření, zadní) 20 opakování 4. hák (úder ze strany) opakujeme 20x přední ruka, 20x zadní ruka 5. kombinace přední a zadní hák 20 opakování 6. vzedák (úder ze zdola) opakujeme 20x přední ruka, 20x zadní ruka 7. - kombinace přední a zadní zvedák - 20 opakování
	17:28	Hra pavouci - jsou určeni dva pavouci, ti mohou lézt pouze po čtyřech, ostatní mohou běhat, koho se dotkne pavouk, stává se taky pavoukem) pouze jedna hra, aby děti nenudilo stálé opakování technik
	17:40	Nácvik kopů 1. Thiep (přední kop) 20 opakování přední noha, 20 opakování zadní noha) 2. Te (obloukový kop) 20 opakování přední noha, 20 opakování zadní noha 3. - Kao (kop kolenem) 20 opakování přední noha, 20 opakování zadní noha
	17:50	Hra na rozvoj síly 1. přetahování dvou skupin proti sobě
	17:55	Uvolnění a protažení zad, nohou a rukou statickým strečkem - protažení svalových skupin dolních končetin a zad
	17:58	Nástup – cvičenci vytvoří řadu před trenérem 1. zhodnocení tréninku 2. pochvala a konstruktivní kritika s pochvalou 3. - rozloučení pozdravem Muay (stejně jako při pozdravu)
	18:00	Konec tréninku

Příklad tréninkové jednotky pro 2. tréninkové období (4. týden) – techniky rukou a všeobecný kondiční rozvoj

Tabulka 2: Příklad tréninkové jednotky pro 2. období (4. týden)

Rozdělení	Čas	Charakteristika
Úvodní část	17:00	Nástup – nastoupení skupiny do řady před trenéra, seznámení s plánem tréninku a Muay pozdrav se spojenými dlaněmi před čelem
Průpravná část	17:02	Zahřátí – začínáme běžeckou abecedou - skupina hraje hru katastrofy (na znamení musí plnit domluvenou činnost – zemětřesení zn. lehnout na zem a ruce z hlavu, oheň a ukázání místa záchrany znamená pro děti útek do zóny, kam ukazuje trenér, voda přikazuje vylézt někam, kde se děti nedotýkají podlahy
	17:10	Rozcvička – (dynamický strečink) skupina zaujme tvar kruhu (trenér je uprostřed) a řídí se pokyny trenéra 1. mírný stoj rozkročný, zvětšujeme kloubní rozsah 2. kroužení hlavou, pohyby ANO, NE 3. kroužení zápěstím, předloktím, v ramenním kloubu 4. předpažování + hmitání vzad 5. rotace v bocích (nohy zafixované, pohybuje se jen horní polovina těla) 6. rotace trupu v předklonu (záda vodorovně s podlahou, hlava rotuje s trupem) 7. kroužení v kyčelním kloubu 8. předkopávání/zakopávání 9. hmitání ve výpady se vzpaženými pažemi spojené prsty 10. kroužení v kolenních kloubech 11. kroužení v hlezenních kloubech
Hlavní část	17:15	Techniky rukou – děti si oblečou boxerky a začínáme stínovým bojem před zrcadlem libovolné techniky 3x1min kolo, kola jsou 1 min, mezi koly je 30s pauza Údery do krytu soupeře: 1. Nácvik ve dvojicích údery do krytu soupeře 2. Pouze jeden direkt (střídavě jeden, druhý) 1min kolo 3. Pouze jeden hák (střídavě jeden, druhý) 1min kolo 4. Kombinace dvou direktů (střídavě jeden, druhý) 1min kolo 5. Kombinace dvou direktů a dvou háků

		<p>(střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p> <p>6. Kombinace přední, zadní direkt, přední hák (střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p> <p>7. Kombinace zadní direkt, přední hák (střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p> <p>8. Kombinace přední direkt, přední zvedák</p> <p>9. Samostatně přední loket zespona (střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p> <p>10. Kombinace přední loket zepředu, zadní loket ze strany (střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p>
	17:35	Pauza na pití a WC
	17:37	<p>Trénink rychlostní vytrvalosti - 30s intervaly opakovaných úderů na lapy</p> <p>1. direkty (maximální rychlost opakování přední a zadní ruky po dobu 30 s, maximální tvrdost na lapy)</p> <p>2. háky přední a zadní (maximální rychlost opakování přední a zadní ruky po dobu 30 s, maximální tvrdost na lapy)</p> <p>2. - zvedáky přední, zadní (maximální rychlost opakování přední a zadní ruky po dobu 30 s, maximální tvrdost na lapy)</p>
	17:45	<p>Nácvik techniky údery lokty – nacvičujeme před zrcadlem techniku loktů</p> <p>1. Loket zepředu přední rukou 2 min kolo</p> <p>2. Loket ze zadní shora 2 min kolo</p>
	17:50	<p>Hra na babu s míči, baba se předávám tím, že se cvičenec dotkne s míčem kamaráda. Ten přebírá míč a pokračuje v lovení ostatních. Komu míč zůstane po odpočítání z deseti do jedné, jde mimo hřiště a drží do konce hry ve vzporu na loktech</p>
	17:55	<p>Uvolnění a protažení zad, nohou a rukou statickým strečkem</p> <p>- protažení svalových skupin dolních končetin a zad a ramen</p>
	17:58	<p>Nástup – cvičenci vytvoří řadu před trenérem</p> <p>1. zhodnocení tréninku</p> <p>2. pochvala a konstruktivní kritika s pochvalou</p> <p>3. - rozloučení pozdravem Muay (stejně jako při pozdravu)</p>
	18:00	Konec tréninku

Příklad tréninkové jednotky pro 3. tréninkové období (9. týden) – techniky nohou a všeobecný kondiční rozvoj

Tabulka 3: Příklad tréninkové jednotky pro 3. období (9. týden)

Rozdělení	Čas	Charakteristika
Úvodní část	17:00	Nástup – nastoupení skupiny do řady před trenéra, seznámení s plánem tréninku a Muay pozdrav se spojenými dlaněmi před čelem
Průpravná část	17:02	Zahřátí – začínáme běžeckou abecedou - skupina hraje hru mrazík (dva jedinci ze skupiny mrazí ostatní, kteří se po dotyku mrazíka nesmí hýbat a roztáhnou ve stojní nohy. Zachránit je můžou ostatní podlezením nohou. Oni tím zase zmrznou)
	17:10	Rozcvička – (dynamický strečink) skupina zaujme tvar kruhu (trenér je uprostřed) a řídí se pokyny trenéra <ol style="list-style-type: none"> 1. mírný stoj rozkročný, zvětšujeme kloubní rozsah 2. kroužení hlavou, pohyby ANO, NE 3. kroužení zápěstím, předloktím, v ramenním kloubu 4. předpažování + hmitání vzad 5. rotace v bocích (nohy zafixované, pohybuje se jen horní polovina těla) 6. rotace trupu v předklonu (záda vodorovně s podlahou, hlava rotuje s trupem) 7. kroužení v kyčelním kloubu 8. předkopávání/zakopávání 9. hmitání ve výpady se vzpaženými pažemi spojené prsty 10. kroužení v kolenních kloubech 11. kroužení v hlezenních kloubech 12. rozštěp a provaz
Hlavní část	17:15	Techniky nohou – děti utvoří dvojice a cvičí kopy proti sobě, aby věděli kam kop provádět. Nejdříve bez kontaktu Kopy na soupeře: <ol style="list-style-type: none"> 11. Thiep (přední kop) pomalu 20 opakování přední, 20 opakování zadní 12. Thiep (přední kop) dynamicky 20 opakování přední, 20 opakování zadní 13. Thiep na hlavu 10 opakování přední noha, 10 opakování zadní noha 14. Kombinace dvou předních kopů 1min kolo 15. Te (obloukový kop) (střídavě jeden, druhý)

		<p>pomalů 20 opakování přední, 20 opakování zadní</p> <p>16. Te (obloukový kop) dynamicky 20 opakování přední, 20 opakování zadní</p> <p>17. Te (obloukový kop) na hlavu 10 opakování přední noha, 10 opakování zadní noha</p> <p>18. Kombinace dvou obloukových kopů 1min kolo</p> <p>19. Kombinace Thiep a Te (střídavě jeden, druhý) 1min kolo</p> <p>20. Kopy do lap:</p> <p>21. Přední kop do lap libovolně přední zadní 2min kolo (kope pouze jeden z dvojice, druhý drží lapu)</p> <p>22. Obloukový kop do lap libovolně přední zadní 2min kolo (kope pouze jeden z dvojice, druhý drží lapu)</p>
	17:35	Pauza na pití a WC
	17:37	<p>Trénink všeobecné síly a vytrvalosti – crossfitový AMRAP 10min s vlastní vahou:</p> <p>10x klik</p> <p>10x výskok na bednu</p> <p>10x leh sed</p> <p>10x angličák</p> <p>(Účelem je udělat co nejvíce kol) - soutěž</p>
	17:50	Hra rugby , účelem je donést míč do vyhrazeného území dva teamy
	17:55	<p>Uvolnění a protažení zad, nohou a rukou statickým strečkem</p> <p>- rozštěp, provaz</p> <p>- protažení svalových skupin dolních končetin a zad a ramen</p>
	17:58	<p>Nástup – cvičenci vytvoří řadu před trenérem</p> <p>4. zhodnocení tréninku</p> <p>5. pochvala a konstruktivní kritika s pochvalou</p> <p>6. - rozloučení pozdravem Muay (stejně jako při pozdravu)</p>
	18:00	Konec tréninku

Příloha 2

Popis jednotlivých všeobecných motorických testů (podle Měkota, Blahuš, 1983) a specifických testů pro thajský box

Leh – sed

Cíl: Testování vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních ohýbačů. Provádění opakovaných leh - sedů po dobu 30s.

Zařízení: Žíněnka položená na podlaze.

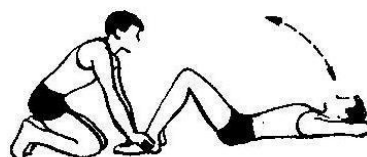
Provedení: Testovaná osoba zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla od sebe ve vzdálenosti 30 cm, k zemi fixuje pomocník. Testovaná osoba opakuje sed (oběma lokty se dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Pohyb se opakuje co nejrychleji po dobu 30 sekund.

Pravidla:

- po výkladu a demonstraci si testovaná osoba vyzkouší správné provedení, v
- pomalém tempu provede dva kompletní cykly;
- po celou dobu testování musí nohy zůstat podle předpisů pokrčené, ruce v týl, prsty
- sepnuté; chybný je prudký návrat ze sedu do lehu, při kterém se odráží trup od podložky a ruce spojené za hlavou se podložky zpravidla nedotknou;
- pohyb je plynulý, bez přestávek, avšak testovaná osoba není diskvalifikována,
- jestliže udělá pauzu pro únavu. Test se nepřerušuje, trvá 30 sekund;
- test se provádí pouze jednou.

Záznam: Zaznamenáme počet kompletních cyklů provedených během 30 sekund.

Obr. 1



Výdrž ve shybu

Cíl: Testování statické silové lokální vytrvalosti pletence ramenního, zad a horních končetin

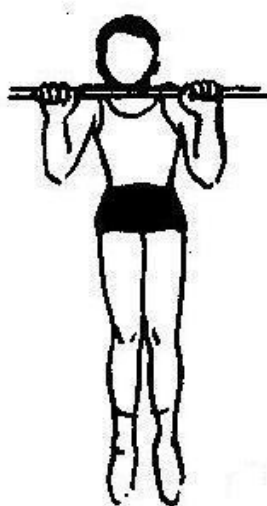
Zařízení: Hrazda (průměr žerdi 4cm) umístěna v takové výši, aby se ani osoba nejvyšší tělesné výšky nedotýkala země v poloze shybu, stopky.

Provedení: Za pomoci přistavené stoličky zaujme testovaná osoba pohodlně pozici ve shybu nadhmatem, paže pokrčeny tak, aby brada byla nad žerdí. Na pokyn experimentátora opustí testovaná osoba oporu (časoměřič spustí stopky, stoličku odstraní pomocník) a na plně pokrčených pažích drží co nejdéle.

Pravidla:

- pohybový úkol vysvětlíme, správnou polohu demonstrujeme, zácvik se neprovádí
- po celou dobu výdrže musí být brada nad žerdí, nohy se nesmějí dotýkat žádné opory
- jakmile brada spočine na žerdi nebo poklesne pod žerď, test se ukončuje (časoměřič zastavuje stopky)
- test provádíme jednou

Záznam: Zaznameníme čas (sekundy)



Obr. 2

Člunkový běh 4 x 10 metrů s obíháním a dotýkáním met

Cíl: Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru

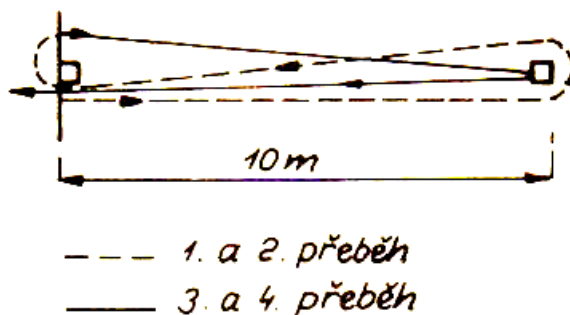
Provedení: Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelu „připravte se – pozor – vpřed“ vyběhne k metě vzdáleně 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se cvičenec opět dotkne rukou.

Zařízení: Rovný terén. Dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěná na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcka k vyznačení startovní čáry (křída, lajnovačka).

Pravidla:

- každý cvičenec si proběhne volně celou dráhu na zkoušku
- povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich)
- odpočinek mezi pokusy musí být nejméně 5 min
- startuje se z polovysokého startu, tretry nejsou povoleny
- při provádění venku je podmínkou příznivé počasí (přiměřená teplota, nesmí být velký vítr) a rovný suchý terén
- pro jednoho běžce je třeba jednoho časoměřiče, zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách

Záznam: Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se cvičenec dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0.1 s.



Obr. 3

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Cíl: Testování výbušně silové schopnosti dolních končetin.

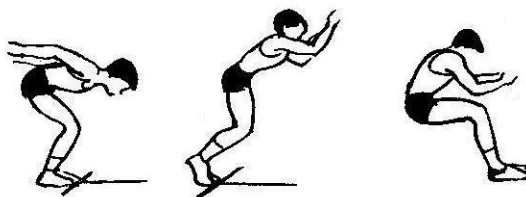
Zařízení: Přiměřený prostor v tělocvičně; pásmo na měření.

Provedení: Ze stoje mírně rozkročného, podřep, zapažit, předklon - odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed. Úkolem je skočit co nejdále, skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Pravidla:

- pohybový úkol vysvětlíme, skok demonstrujeme; pokračujeme dál, předpokládáme, že pohybový akt byl předem osvojen, takže zácvik neprovádíme;
- v základním postavení stojí testovaná osoba špičkami těsně u odrazové čáry,
- chodidla jsou rovnoběžně; odraz je z rovné, pevné, neklouzavé plochy, není dovolena opora, např. o pevný okraj doskočiště, ani použití jakýchkoli treter; doskok je do pískoviště nebo na žíněnku;
- chyby: poskočení před odrazem, doskok na nižší nebo vyšší podložku, než je úroveň odraziště, použití hřbových treter;
- délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku (směrodatná je stopa bližší, a to její zadní okraj); při provádění testů v tělocvičně
- potřeme podrážky cvičební obuvi křídovým prachem, aby stopa byla znatelná;
- skok opakujeme třikrát, nezdařený pokus, při němž testovaná osoba při doskoku
- přepadla vzad zrušíme a nařizujeme nový skok.

Záznam: Zaznamenáváme délku nejúspěšnějšího ze tří skoků, záznam je celý v centimetrech.



Obr. 4

Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

Cíl: Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní

páteře a kyčelního kloubu. Hluboký předklon ve stoji na zvýšené ploše.

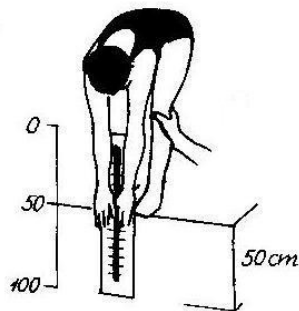
Zařízení: Stupínek, bedna nebo lavice vysoká 50 cm, široká nejméně 35 cm, k níž je připevněno svislé délkové měřidlo. Na měřítku jsou vyznačeny centimetry, na úrovni stojné plochy je hodnota 50 cm, nulová hodnota bude tedy asi ve výši kolen stojící osoby. Při takto zvoleném nulovém bodu budou výsledky všech testovaných kladné. Čím hlubší bude předklon, tím větší číslo zaznameneáme.

Provedení: Testovaná osoba zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnuté prsty rukou přitom sune po délkovém měřítku co nejhluběji. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté, v krajní poloze předklonu je výdrž dvě sekundy.

Pravidla:

- zahajujeme výkladem a ukázkou;
- testování bezprostředně předchází jednoduché standardní rozcvičení: čtyři hluboké předklony, při posledním z nich výdrž dvě sekundy v krajní poloze; rozcvičujeme ve stoji na zemi;
- v základním postavení tj. ve stoji na zvýšené ploše, jsou chodidla paralelně,
- vzájemně se dotýkají, špičky se dotýkají zadní strany měřidla; testovaná osoba je bosa;
- napnutí kolen kontroluje examinator hmatem tak, že drží testovaného za koleno;
- palec má položený na česce kolena, ostatní spojené prsty v podkolení; pokus s pokrčenými koleny je neplatný, zruší se a nařídí pokus nový;
- krajní polohy v předklonu nesmí být dosaženo hmitem; platný je pouze dotyk v poloze, v níž je možná výdrž dvě sekundy;
- test se opakuje dvakrát.

Záznam: Registrujeme dotyk prostředních prstů na měřidle a údaj zaznamenáváme v celých centimetrech, hodnotíme výsledek lepšího pokusu.



Obr. 5

Hod medicinbalem z bojového postoje

Cíl: Testování speciální absolutní síly horních končetin.

Zařízení: Medicinbal 3kg, měřící pásmo.

Provedení: Testovaná osoba si stoupne za odhodovou čáru v bojovém postoji. Medicinbal uchopí do zadní ruky. Hod je vedený po přímce v úrovni ramen, napodobující trajektorii přímého úderu. Do odhodu zapojujeme sílu celé paže a rotaci boků.

Pravidla: Testující osoba se po odhodu nesmí příliš předklonit, a změnit postavení v bojovém postoji.

Záznam: Testující má 3 cvičné pokusy a 2 měřené pokusy zadní rukou v bojovém postoji levou. Hod se měří od místa dopadu kolmo na odhodovou čáru s přesností na 10 cm.

Údery do lap

Cíl: Testování speciální vytrvalosti v rychlosti horních končetin.

Zařízení: Stopky, dvě lapy.

Provedení: Testovaná osoba stojí v bojovém postoji čelně proti lapaři, na vzdálenosti délky paže. Na signál měřiče udeřuje testovaná osoba maximální rychlostí, přímými údery (direkty) do lap, po dobu 1 minuty.

Pravidla: Po každém úderu vrací testovaná osoba ruce spět k bradě, do základního boxerského postoje.

Záznam: Počet úderů pravou i levou rukou.

Kopy do lap

Cíl: Testování speciální vytrvalosti v rychlosti dolních končetin.

Zařízení: Stopky, dvě lapy

Provedení: Testovaná osoba stojí čelně v bojovém postoji proti lapaři. Na signál měřiče, kope testovaná osoba maximální rychlostí, zadní nohou, obloukový kop (Te), do lap po dobu 30 sekund, kdy po zaznění signálu nastaví lapař tlumiče úderů (lapy) na druhou stranu, a testující pokračuje v kopech druhou, přední nohou dalších 30 sekund.

Pravidla: Po každém kopu vrací testovaná osoba nohy spět do základního postoje. Při kopech druhou nohou zůstává testovaný ve stejném postoji, jen přenesse těžiště, při kopu na druhou, stojící nohu.

Záznam: Počet kopů pravou i levou nohou se sčítá.

Popis motorických testů a měření, které byly vyvinuty pro naše potřeby v thajském boxu

Kopy koleny do lap

Cíl: Testování speciální vytrvalosti v rychlosti dolních končetin.

Zařízení: Stopky, dvě lapy

Provedení: Testovaná osoba stojí čelně v bojovém postoji proti lapaři. Na signál měřiče, uchopí testovaná osoba lapaře klinčovým úchopem (lokty jsou na klíčních kostech a dlaně spojené za týlem lapaře) kope testovaná osoba maximální rychlostí, střídavě předním a zadním kolenem), Kao do lap po dobu 60 sekund.

Pravidla: Po každém kopu vrací testovaná osoba nohy spět do základního postoje.

Záznam: Počet kopů pravou i levou nohou se sčítá.

Údery lokty do lap

Cíl: Testování speciální vytrvalosti v rychlosti a obratnosti horních končetin

Zařízení: Nástěnný boxerský jehlan, stopky

Provedení: Testovaná osoba stojí v bojovém postoji čelně proti boxerskému nástěnnému jehlanu. Provádí údery lokty nejdříve přední rukou 30 sekund, poté měřič času ohlásí změnu a dalších 30 sekund provádí testovaný údery zadní rukou. Specifické provedení: první úder loktem jde shora, druhý ze strany a třetí zdola a takhle se směr úderů loktem pořád střídá.

Pravidla: Po každém úderu loktem se vrací ruka zpět do bojového postoje.

Záznam: Počet úderů loktem přední a zadní rukou se sčítá.

Příloha 3

Seznam s výsledky všeobecných a specializovaných motorických testů

První měření motorických schopností 8.9.2015

Tabulka 1: Výsledky vybraných všeobecných motorických testů

	Jméno	Věk	Leh - sed	Výdrž ve shybu	Člunkový běh	Skok z místa	Předklon
1	Matěj	10	25	13	11	202	53
2	Petr	10	25	18	11,8	176	56
3	Denis	10	23	31	11,6	194	55
4	David	12	17	5	14,9	122	51
5	Nereo	9	22	40	11,4	196	54
6	Lukáš	8	27	8	13,4	177	52
7	David I.	10	23	11	11,7	150	61
8	David II.	12	21	12	12	181	52
9	Apostols	11	21	30	11,7	193	58
10	Filip	8	24	60	11,2	190	55
11	Jan	11	27	20	11,6	175	56
12	Tomáš	12	25	27	12,1	185	58
13	Kryštof	8	20	42	11,4	155	50
14	Rostislav	9	28	48	13,2	190	46
15	Stanislav	10	24	12	12,4	171	51
Průměr		10	23,47	25,13	12,09	177,13	53,87

Druhé měření 10.12.2015

Tabulka 2: Výsledky vybraných všeobecných motorických testů

	Jméno	Věk	Leh - sed	Výdrž ve shybu	Člunkový běh	Skok z místa	Předklon
1	Matěj	10	27	20	10,8	195	54
2	Petr	10	29	25	11,6	178	55
3	Denis	10	24	33	11,3	201	49
4	David	12	18	15	15	141	50
5	Nereo	9	25	48	12	195	57
6	Lukáš	8	26	17	13,1	179	54
7	David I.	10	29	20	11,3	161	62
8	David II.	12	23	18	11,8	195	50
9	Apostols	11	24	36	11,3	195	54
10	Filip	8	30	65	10,9	203	56
11	Jan	11	28	29	11,5	164	57
12	Tomáš	12	29	31	12,3	179	55
13	Kryštof	8	23	40	11,4	160	52
14	Rostislav	9	27	41	13,4	190	49
15	Stanislav	10	26	21	12,1	175	55
Průměr		10	25,87	30,60	11,99	180,73	53,93

První měření specializovaných motorických testů pro thajský box 8.9.2015

Tabulka 3: Výsledky měření specializovaných motorických testů pro thajský box

	Jméno	Věk	Hod medicinb.	Kopy do lap	Údery do lap	Kolena do lap	Lokty do lap
1	Matěj	10	5	84	132	79	76
2	Petr	10	4,6	86	125	82	71
3	Denis	10	5,2	81	120	64	70
4	David	12	2,7	79	129	71	73
5	Nereo	9	5,5	84	125	69	64
6	Lukáš	8	4,1	82	115	59	71
7	David I.	10	4,8	90	120	73	72
8	David II.	12	4,9	87	121	71	74
9	Apostols	11	4,2	78	130	72	73
10	Filip	8	5	81	117	78	70
11	Jan	11	3,8	84	113	69	68
12	Tomáš	12	5,3	88	125	72	65
13	Kryštof	8	4,7	82	117	74	71
14	Rostislav	9	3,5	80	126	76	75
15	Stanislav	10	4,7	78	129	73	67
Průměr		10	4,53	82,93	122,93	72,13	70,67

Druhé měření specializovaných motorických testů pro thajský box 10.12.2015

Tabulka 4: Výsledky měření specializovaných motorických testů pro thajský box

	Jméno	Věk	Hod medicinb.	Kopy do lap	Údery do lap	Kolena do lap	Lokty do lap
1	Matěj	10	5,2	86	138	82	78
2	Petr	10	4,7	86	129	84	72
3	Denis	10	5	84	130	66	72
4	David	12	2,6	79	135	72	75
5	Nereo	9	5,9	85	120	69	67
6	Lukáš	8	4,2	84	120	63	74
7	David I.	10	4,8	91	122	75	73
8	David II.	12	4,7	89	127	74	70
9	Apostols	11	5,1	76	135	74	75
10	Filip	8	5,3	82	121	79	72
11	Jan	11	4,1	83	119	73	69
12	Tomáš	12	5,5	89	129	72	71
13	Kryštof	8	4,8	90	122	78	68
14	Rostislav	9	3,7	79	131	76	74
15	Stanislav	10	4,8	80	125	70	69
Průměr		10	4,69	84,20	126,87	73,80	71,93