



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

Bakalářská práce

**Vytvoření a ověření programu
kondiční přípravy pro amatérské boxery
SK Fight Pro Strakonice**

Vypracovala: Jana Prokešová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**The Creation and Verification
Programme Fitness Training for Amateur
Boxers SK Fight Pro Strakonice**

Author: Jana Prokešová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2019

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření programu kondiční přípravy pro amatérské boxery SK Fight Pro Strakonice

Jméno a příjmení autora: Jana Prokešová

Studijní obor: Sport a tělovýchova (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Radek Vobr, PhD.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je vytvoření a ověření programu kondiční přípravy pro amatérské boxery SK Fight Pro Strakonice. Po absolvování tohoto programu by měli probandi zjistit, jak jsou na tom s fyzickou kondicí. Dále by mělo dojít k rozvoji jejich pohybových schopností. V teoretické části práce je popsána historie boxu, pravidla boxu, kondiční příprava a sportovní trénink v boxu. Práce je doplněna přílohami.

Klíčová slova: box, síla, rychlost, testování, sport, pravidla

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: The creation and verification programme fitness training for amateur boxers SK Fight Pro Strakonice

Author's first name and surname: Jana Prokešová

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports Studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D

The year of presentation: 2019

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is the creation and verification of the program of fitness training for amateur boxers SK Fight Pro Strakonice. After graduating from this program should proband find out how they are doing with physical fitness. Further, it should be to the development of their motional skills. In the theoretical part of the thesis is described the history of boxing, the rules of boxing, fitness training and sports training in boxing. The work is supplemented with annexes.

Keywords: boxing, weight category, tests, sport, rules

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu Michalu Frčkovi za zapůjčení materiálů, literatury (poskytnutí informací, dat), dále svěřencům ze sportovního oddílu SK Fight Pro Strakonice, kteří se zúčastnili měření a experimentu. Dále děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D., za odborné rady.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Historie boxu	10
2.1.1 Box na olympijských hrách.....	12
2.1.2 Box na mistrovství světa	18
2.2 Pravidla boxu.....	19
2.2.1 Amatérský mezinárodní box	19
2.2.2 Pravidla České unie boxerů profesionálů.....	23
2.3 Kondiční příprava.....	23
2.4 Sportovní trénink v boxu.....	32
2.5 Testy motorických schopností a dovedností	44
3 Metodologie	50
3.1 Cíl a úkoly práce	50
3.2 Charakteristika souboru.....	50
3.3 Použité metody.....	51
3.4 Metodika výzkumu.....	52
4 Výsledky	55
4.1 Výsledky jednotlivých testů	55
4.1.1 Výsledky Cooperova testu	55
4.1.2 Výsledky člunkového běhu	57
4.1.3 Výsledky leh-sedu	58
4.1.4 Výsledky skoku z místa.....	59
4.1.5 Výsledky odhodu medicinbalu.....	60
4.1.6 Výsledky testování u shybů.....	61
4.2 Výsledky vstupního testování	62
4.4 Porovnání vstupního a výstupního testování.....	63
5 Diskuse	65
6 Závěr	66
Referenční seznam literatury	67
Seznam příloh	69

1 Úvod

Box je olympijským sportem s dlouhou tradicí, ovšem nepříliš potěšující pověstí. Nepatří k těm sportům, které má každý v oblibě. Provází jej mnoho předsudků, mýtů a odsuzující náhled veřejnosti. Jde o bojový sport, který vznikl již ve starověku a jeho popularita stále roste. V boxerském ringu se odehrávají věci, za které by vás v jiném sportovním odvětví diskvalifikovali. Smyslem boxu není porazit soupeře, ale zbavit ho schopnosti bojovat. Působí na diváky obdivně k lidské odvaze a sebeovládání (Miňovský, 2006).

Tento specifický sport je velmi náročný na kondiční, technickou a taktickou přípravu, ale hlavně po psychické stránce se řadí k těm nejtěžším. Jde totiž o celý soubor charakterových vlastností, jako jsou odvaha, silné nervy, vůle, rozvaha, sebeovládání, odhodlanost, slušnost a také smysl pro fair play (Linder, 2016).

Často si lidé pletou profesionální a amatérský box. V České republice na popularitě stoupá spíše ženský profesionální box, a to díky trenérovi a bývalému boxerovi Lukáši Konečnému. Jeho dvě svěřenkyně Lucie Sedláčková a Fabiana Bytyqi vybojovaly titul mistryně světa organizací WBC. V profesionálním boxu je rozdílné to, že se boxuje bez přileb (i ženy) a na více zápasových kol. Kdežto v amatérském boxu zápasí ženy zásadně s přilbou (mužské pohlaví jen do věkové kategorie juniorů). Profesionální zápasníci se nemohli účastnit olympijských her, avšak v listopadu 2016 došlo ke změně pravidel a profesionálům bylo umožněno zúčastnit se olympijských her v Riu de Janeiru (Gabriel, 2016).

Když jsem poprvé přišla na první boxerský trénink, věděla jsem, že to rozhodně není můj poslední. Cítila jsem šanci se v tomto sportu prosadit více než v jakýchkoliv jiných sportech. Byl to i způsob, jak se po namáhavém dni vybít a zároveň se kondičně a technicky zlepšovat. Myslím, že i můj trenér mi dával elán a chuť na sobě pracovat, protože s trenérem tvoříte nerozlučnou dvojici, tzv. jeden tým, který se skládá ze dvou částí. Jedna vytváří tréninkový plán, vymýšlí strategii a taktiku, formuje a udržuje sportovce v kondici, buduje jeho psychickou odolnost, a ta druhá to všechno realizuje v boxerském ringu. Zkusila jsem první zápasy a zadařilo se, i když moc dívek v České republice se boxu nevěnuje, alespoň v mé váhové kategorii. K mému snu patřilo

zúčastnit se mistrovství České republiky, kde jsem v roce 2014 získala druhé místo ve váhové kategorii do 48 kg. V roce 2015 jsem získala opět druhé místo, ale v kategorii do 51 kg. V roce 2016 jsem získala zlato z mistrovství ČR ve váhové kategorii do 48 kg. Nyní patřím do týmu ženské reprezentace a účastním na mezinárodních turnajů. Vyhrála jsem například mezinárodní turnaj Boxing Triebel Cup 2017 na Slovensku, zúčastnila jsem se nejstaršího evropského turnaje Strandja v Bulharsku a přivezla jsem bronzovou medaili. Také jsem přivezla stříbro z turnaje Bocskai v Maďarsku, kde jsem ve finále nestačila na mistryni světa z Anglie Lisu Whiteside. Mým dalším cílem je mistrovství Evropy a na podzim roku 2019 mistrovství světa, které se koná v Rusku.

Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že bych chtěla seznámit společnost s tím, jakým způsobem trénují boxeři z oddílu SK Fight Pro Strakonice. Cílem mé práce je navrhnout kondiční přípravu boxerů a ověřit ji v praxi.

2 Přehled poznatků

2.1 Historie boxu

Box je jeden z nejstarších sportů vůbec, jelikož pěst byla nejrychlejší a nejmocnější zbraní člověka. Historie boxu pochází již ze starověku. První dochovaný výjev skutečného souboje pochází ze 3. tisíciletí před naším letopočtem. Archeologové jej našli v troskách sumerské svatyně. Z této doby pochází i první doklady o použití boxerských rukavic, a to ze Sardinie, ale platí jen v případě, že sochy mužů (stáří asi 2000–1000 př. n. l.) v rukavicích považujeme za boxery. Průkaznější je freska z minojské Kréty (1500–900 př. n. l.), která zobrazuje dva bojovníky při pěstním zápase. Termín pygmé používali Řekové pro box a roku 688 př. n. l. jej zařadili do programu olympijských her. Prvním šampionem se stal Onomastos ze Smyrny (Gabriel, 2016).

Ten byl pak pověřen, aby sestavil první pravidla pro pygmé, kde poražený mnohdy zaplatil svou prohru životem. Nejslavnější postavou olympijských pěstních zápasů byl několikanásobný vítěz Theagen z Thaosasu. Měl ovázané pěsti řemínky z volského řemení pobitého ocelí. V té době už zápasníci trénovali údery do koženého pytle. Zápasy už ale probíhaly bez rukavic. S úpadkem Římské říše upadal i pěstní souboj a posléze ho předváděli jen otroci jako zábavu na lidových slavnostech. Koncem 17. a začátkem 18. století začaly pěstní souboje znovu získávat dřívější věhlas. Stalo se tak na britských ostrovech. První oficiální zmínka o boxu jako sportu je z roku 1719, kdy James Figg přišel s nápadem šermovat beze zbraně, jen pouhýma rukama. Jako první založil školu boxu a šermu Amphitheatre v Tottenham Court Road. Za opravdového otce boxu je považován Jack Broughton. V první polovině 18. století založil boxerskou akademii, kde se již boxovalo s tlustými rukavicemi Mufflers. Roku 1733 zveřejnil pravidla o způsobu boje. Stálo zde například, že se boxovalo na čtverci o délce strany jednoho yardu. Avšak jeho pravidla se nedodržovala. Pravidla byla v dalších letech mnohokrát přepisována. Mezi ta významná patří pravidla Markýze z Queensberry z roku 1890. Byla stanovena délka jednoho kola na tři minuty s minutovou pauzou. Boxerská utkání na konci 19. století vypadala tak, že favorit si zpravidla určoval podmínky boje sám. Rozhodovala především fyzická zdatnost a počet kol nebyl

vymezen. Zvítězil ten, kdo zůstal stát na nohou. Boxovalo se v bandážích a váha rukavic nehrála roli.

Za zakladatele českého boxu je považován Fridolín Hoyer. V roce 1896 otevřel vlastní tělocvičnu, kde trénovali sportovci všech odvětví i týmy jako AC Sparta Praha a SK Slavia Praha. Hoyer získával zkušenosti ze zpráv či zájezdů do zahraničí, kde navazoval styky s představiteli boxerského hnutí. Hoyerově škole rostla konkurence ve sportovních klubech a spolcích. Věnoval se mu i známí propagátor sportu Josef Rössler-Ořovský. Roku 1909 se vrátil z Jižní Ameriky zápasník Antonín Jirsa, který přivezl první boxerské rukavice.

Další průkopník boxu byl u nás Emanuel Hervert, který v Paříži získal dokonalou boxerskou techniku (tzv. francouzská škola). Hoyer oproti němu vedl silový box. Až v roce 1910 došlo k prvnímu opravdovému boji v ringu mezi Hoyerem a Sandemem, kde Sandem zvítězil na body. Roku 1911 byla uspořádána první boxerská soutěž – mistrovství Čech společně pro amatéry a profesionály. Zároveň v tomto roce byla založena Evropská organizace International Boxing Union se sídlem v Paříži, kde se registrovali pouze profesionálové (Bobuski, Kuchař, Černý & Holas, 1985).

Ve 20. století začala zlatá éra boxu. Vznikaly první organizace, jež udělovaly boxerům mistrovské tituly: New York State Athletic Commission a National Boxing Association. V roce 1921 byla u nás založena Unie boxerů z povolání, tzv. UBP. Boxerská pravidla vypracoval předseda organizace Dr. Ing. Pondělíček spolu s Hoyerem, Malinským a Hervertem. Avšak amatérské a profesionální zápasy se pořádaly společně. Na valné hromadě roku 1926 v kavárně Union vznikla Československá unie boxerů-amatérů. Předsedou byl učitel Josef Čech, náčelníkem Jiří Hoyer, sekretářem Jaroslav Kroupa a jednatelem Josef Fluss-Farský. První boje o tituly mistrů republiky ve všech, tehdy osmi váhových kategoriích se konaly v Praze na Invalidovně. V lednu 1928 je přijata Československá unie boxerů-amatérů za člena světové organizace Federation Internationale De Boxing Association – FIBA. Poprvé byl na olympijských hrách box zařazen roku 1908. Jan Heřmánek se zase stal naším prvním boxerem, který získal medaili na olympijských hrách, a to stříbro v roce 1928 v Amsterdamu. Prvním zlatým olympijským medailistou byl Július Torma v roce 1948, roku 1952 v Helsinkách byl zlatý Ján Zachara, další zlato vybojoval Bohumil Němeček

v roce 1960 v Římě. Dalšími slavnými boxery jsou František Majdloch, Rostislav Osička, Rudolf Kraj, Lukáš Konečný, Ondřej Pála, Štěpán Horváth, Pavel Šour, Martina Schmoranzová, Fabiana Bytiqi, Lucie Sedláčková a Lenka Kardová. Ze zahraničí například Cassius Clay, známější jako Muhammad Ali. Pro spoustu lidí je symbolem přitažlivého světa profesionálního boxu (Gabriel, 2016).

2.1.1 Box na olympijských hrách

Poprvé se box na olympijských hrách objevil roku 1904 v Saint Louis. Olympionici byli tehdy jen doplňkem Světové výstavy. I na líci medailí stálo Universal Exhibition a až na rubu bylo napsáno Olympijské hry. Pořadatelé si nepřáli, aby se sportovní disciplíny časově překrývaly, a proto se v Saint Louis závodilo od července až do listopadu. Dodatečně pak uznal MOV oficiálně 88 disciplín ve 14 odvětvích, kde byl poprvé box. Díky hodnotným cenám (například cestování přes oceán) se her zúčastnilo 680 atletů. Z toho bylo 500 Američanů, a tudíž měli i nejvíce medailí. Za nimi se pak umístilo Německo a Kuba. V boxu bylo sedm váhových kategorií. Všechny zlaté medaile ve všech kategoriích získali Američané. Váhu do 47,63 kg vyhrál George Finnegan, ve váze do 52,16 kg a zároveň do 56,70 kg zvítězil Oliver Kirk, ve váhové kategorii do 61,24 kg zvítězil Harry Spanger, do 65,27 kg Albert Young, do 71,67 kg Charles Mayer a váhu nad 71,67 kg vyhrál Samuel Berger. Čtvrté olympijské hry v Londýně roku 1908 byly už samostatné a nebyly jen součástí světové výstavy. Dějištěm těchto her měl být Řím, avšak zde nebyly vytvořeny vhodné podmínky pro uskutečnění. V Londýně byl postaven první skutečný olympijský stadion vybavený cyklistickou a atletickou dráhou, velkým plaveckým bazénem a skokanskou věží. Kapacita tribun činila 100 000 diváků. Tribuny byly kvůli nižším nákladům postaveny z ocelových trubek a uvnitř byly umístěny šatny pro závodníky a rozhodčí. Při slavnostním zahájení nastupovala národní družstva poprvé v jednotném oblečení seřazená za svými státními vlajkami. První medaile se udělovaly už před oficiálním zahájením, jelikož hry jako lacrosse se hrály už na jaře. Počet účastníků na těchto hrách dosáhl počtu 2050, z toho 43 žen. Počet zastoupených zemí byl 23 a sportovních disciplín 110. Nejúspěšnější země, Velká Británie, získala 56 zlatých medailí, za ní se umístily USA s 23 zlatými medailemi a na třetím místě Švédsko se sedmi zlatými medailemi. Tyto hry byly pro box nejvýznamnější tím, že zde bylo zastoupeno historicky nejméně váhových kategorií.

Všechny zlaté medaile ve všech vahách obsadila tehdy Velká Británie. Ve váhové kategorii do 52,62 kg zvítězil A. Henry Thomas, v kategorii do 57, 15 kg Richard Gunn, ve váhové kategorii do 63,50 kg Frederick Grace, do 71,67 kg zvítězil John Douglas a kategorii nad 71,67 ovládl A. L. Oldham. Páté olympijské hry se konaly roku 1912 ve Stockholmu a zúčastnily se jich poprvé všechny světadíly. Avšak tyto hry se uskutečnily bez účasti boxu. Roku 1920 se hry konaly v Antverpách. Před zahájením se debatovalo o tom, zda se mírového sportovního svátku zúčastní i země, které rozpoutaly válku. Pořadatelé se rozhodli tyto země nepozvat (Německo, Rakousko, Bulharsko, Turecko a Maďarsko). Poprvé zde při slavnostním zahájení vzletly holubice míru. Tyto hry trvaly pět měsíců, jelikož tam byly zařazeny i dva zimní sporty (lední hokej a krasobruslení). Visely zde po celou dobu vlajky s pěti do sebe zapadajícími kruhy na bílém pozadí jako symbol přátelství pěti kontinentů. Poprvé zde symbol pěti kruhů představoval oficiální olympijský znak. I přes neúčast některých zemí se her zúčastnilo 2660 závodníků, z toho 64 žen. Počet disciplín dosáhl čísla 154. Nejúspěšnějším státem se staly USA se 41 zlatými medailemi, za nimi se umístily Švédsko a Velká Británie. V boxu bylo zastoupeno osm váhových kategorií. Ve váze do 50,8 kg zvítězil Frank di Genaro z USA, kategorii do 53,52 kg ovládl Clarence Walker ze SAF, do 57,15 kg vyhrál Paul Fritsch z Francie, váhu do 61,24 kg ovládl Samuel Mosberg z USA, do 66,68 kg vyhrál Albert Schneider z Kanady, do 72,57 kg Harry Mallin z Velké Británie, váhu do 79,38 kg vyhrál Edward Eagan z USA a poslední váhovou kategorií nad 79,38 kg vyhrál Ronald Rawson z Velké Británie. Roku 1924 se již podruhé konaly hry v Paříži s více než 3 000 účastníky ze 44 zemí. Byla zde znovu otevřena olympijská vesnička. Byl vybudován nový stadion s běžeckou dráhou na 500 m a bylo to první sportoviště, odkud se rozhlasem vysílal přímý přenos. Plavecké dráhy byly poprvé odděleny provazy. Německo bylo z těchto her opět vyloučeno. Nejúspěšnější zemí se staly USA se 45 zlatými medailemi, dále se umístily Finsko a Francie. Zápasilo se ve stejném počtu váhových kategoriích jako v Antverpách. Kategorií do 50,80 kg vyhrál Fidel La Barba z USA, do 53,52 kg zvítězil William Smith ze SAF, váhu do 57,15 kg vyhrál Jackie Fields z USA, do 61,24 kg Hans Nielsen z Dánska, váhu do 66,68 kg ovládl Jean Delarge z Belgie, do 72,57 kg Harry Mallin z Velké Británie, do 79,38 kg Harry Mitchell z Velké Británie a váhu nad 79, 38 kg vyhrál Nor Otto von Porrat. Roku 1928 se v Amsterdamu mohli konečně po dlouhém

zákazu zúčastnit her i Němci. Nejúspěšnější byl sportovec Johny Weissmüller. Poprvé zde vzplál oheň, který vyhasl až při závěrečném ceremoniálu. Nejúspěšnější zemí se staly opět USA a za nimi pak Německo. Zúčastnilo se zde 2 700 mužů, z toho 350 žen. Váhu do 50,80 kg ovládl Antal Kocsis z Maďarska, do 53,52 kg Vittorio Tamagnini z Itálie, do 57,15 kg Bep van Klaveren z Holandska, do 61,24 kg Carlo Orlandi z Itálie, do 66,68 kg Edward Morgan ze Švédska, do 72,57 kg Piero Toscani z Itálie, do 79,38 kg Victor Avendano z Argentiny a ve váze nad 79,38 kg zvítězil Arturo Rodriguez Jurado také z Argentiny (Kruse, Clemens & Klingenthal, 1995).

V Amsterdamu byl box středem zájmu a z hlediska vstupného to byl nejdražší olympijský sport a sál byl vždy vyprodán. V kategorii do 61,24 kg zasáhl náš reprezentant Tomáš Poetsch, ale prohrál, jelikož los mu nabídl favorizovaného Američana Stephena Halaika. Ve třetím kole švédský rozhodčí diskvalifikoval našeho reprezentanta pro údajný spodní úder. Byl podán i protest, který však nebyl úspěšný. Dalším boxerem z naší země byl František Nekolný, který doslova přejel Francouze Galatauda, ale rozhodčí verdikt otočili. Zavládl pesimismus v československé boxerské výpravě. Jan Heřmánek nastoupil až po zásahu předsedy ČSOV Gutha-Jarkovského. Poučen zkušenostmi obou kamarádů byl rozhodnut ukončit zápas co nejdříve. Soupeř z Lucemburska Fixius vydržel jen do začátku druhého kola, kdy byl počítán. Dalším Heřmánkovým soupeřem byl v kategorii do 72,57 kg Američan Henderson, který neměl proti našemu sportovci šanci. Vybojoval si postup do semifinále, kde na něj čekal dvojnásobný olympijský vítěz Angličan Mallin. Bylo to utkání nejvyšší úrovně a bylo označeno za předčasné finále. Heřmánek zaslouženě vyhrál, ale ještě jednoznačněji vyzněl jeho finálový zápas s Italem Pierem Toscanim. Avšak bodoví rozhodčí rozhodli jinak. Vlna protestů a pobouření se uklidnila až teprve po opakované asistenci strážců pořádku. Všechen světový tisk se shodl, že Heřmánka rozhodčí připravili o zlatou medaili (Procházka, 1984).

V roce 1932 se hry konaly v Los Angeles, ale kvůli hospodářské krizi mohlo přijet pouhých 1 200 sportovců ze 37 zemí. Byl vydán zákaz startu pro více než tři závodníky z jedné národní reprezentace v každé disciplíně. Nejlepší zemí se opět staly USA, poté Itálie a Francie. Zlaté medaile v jednotlivých váhových kategoriích získali do 50,8 kg István Enekes z Maďarska, do 53,52 kg Horace Gwynne z Kanady, do 57,15 kg Carmelo

Robledo z Argentiny, do 61,24 kg Lawrence Stevens SAF, do 66,68 kg Edward Flynn z USA, do 72,57 kg Carmen Barth z USA, do 79,38 kg David Cartens ze SAF a nad 79,38 kg Santiago Lovell z Argentiny. První letní olympijské hry v Německu 1936 využili nacisté ke své propagandě. Zúčastnilo se jich 4 660 závodníků, z toho 360 žen. Nejúspěšnějším státem bylo Německo, za nimi USA a Maďarsko. Váhovou kategorii do 50,80 kg ovládl Němec Willy Kaiser, do 53,52 kg Ulderico Sergo z Itálie, do 57,15 kg Oscar Casanovas z Argentiny, do 61,24 kg Imre Harangi z Maďarska, do 66,68 kg Sten Suvio z Finska, do 72,57 kg Jean Despeaux z Francie, do 79,38 kg Roger Michelot z Francie a váhu nad 79,38 kg vyhrál Němec Herbert Runge (Kruse, Clemens & Klingenthal, 1995).

Po přerušení 2. světovou válkou se v roce 1948 uskutečnily další olympijské hry v Londýně, a to bez účasti Německa a Japonska, jakožto viníky války. Vedle atletiky přitahoval největší pozornost box. Avšak výsledky v ringu byly významně ovlivněny neobjektivními výkony rozhodčích. Doplatili na ně i Miloslav Příhoda a Alois Petřina – ten se v ringu ani neohřál, jelikož už v 17. sekundě prvního kola se slabým boxerem z Cejlonu umístil lehký pravý direkt s tvrdým zvedákem na žaludek. Rozhodčí počítání po chvíli zastavil a diskvalifikoval našeho Petřinu. Tento rozhodčí byl po dvou dnech odvolán, avšak Petřinovi už to nepomohlo. Zato Julius Torma vybojoval historicky první zlatou olympijskou medaili ve váze do 67 kg, když ve finále porazil Američana Herringova. Torma byl z předchozích zápasů zraněn, ale utajil to. Komentátoři nazvali toto utkání školou boxerského umění. Torma patřil k nejtechničtějším boxerům soutěže (Procházka, 1984). Zde byly poprvé váhové kategorie zaokrouhleny na celé kilogramy. Vítězové hmotnostních kategorií byli následující: do 51 kg Pascual Perez z Argentiny, do 54 kg Tibor Csik z Maďarska, do 58 kg Ernesto Formenti z Itálie, do 62 kg Gerald Dreyer ze SAF, do 67 kg náš reprezentant Julius Torma, na jehož počest se každým rokem koná mezinárodní turnaj Memorial Julia Tormy v Praze. Váhu do 73 kg ovládl Laszlo Papp z Maďarska, do 80 kg George Hunter ze SAF a nad 80 kg Rafael Iglesias z Argentiny. Zde byly poprvé zastoupeny nejtěžší mužské váhové kategorie. Hry v roce 1952 v Helsinkách vešly do historie jako nejpříjemnější novověká olympiáda. Zde bylo zastoupeno 10 váhových kategorií a opět upraveny na jiná váhová rozpětí. Váhu do 51 kg ovládl americký reprezentant Brooks, do 54 kg Pentii Hamalainen z Finska,

váhu do 57 kg vyhrál a olympijským vítězem se stal náš reprezentant Ján Zachara a navázal tak na úspěch Julia Tormy. Postupně vyřadil Švéda, Korejce, Maďara a ve finále se utkal s Italem Sergiem Caprarim. Váhu do 60 kg ovládl Bolognesi z Itálie, do 63,5 kg Adkins z USA, do 67 kg Chychla z Polska, do 71 kg opět Laszlo Papp z Maďarska, do 75 kg Floyd Patterson z USA, do 81 kg Norvel Lee z USA a supertěžkou váhu nad 81 kg vyhrál Edward Sanders z USA. Poprvé zde obsadili třetí místo dva boxeři. Hmotnostní kategorie zůstaly stejné i v roce 1956 na OH v Melbourne. Zde získali nejvíce zlatých medailí reprezentanti z URS. Roku 1960 na OH v Římě se boxovalo v Basilice di Massenzi a zde se poprvé objevil slavný Cassius Clay zvaný Muhhamad Ali a vyhrál tak zlatou medaili, když porazil ve finále v polotěžké váze polského boxera. Tento rok byl také velmi významný pro našeho boxera Bohumila Němečka – obrácený gard, který získal olympijské zlato ve váze do 63,5 kg, když ve finále porazil reprezentanta z Ghany. Bronzovou medaili získal i náš boxer těžké váhy Josef Němec. Váhové kategorie zůstávaly stejné a nejvíce zlatých medailí z boxu si přivezly USA. Avšak nejúspěšnější stát v počtu zlatých medailí byl Sovětský svaz. Roku 1964 se konaly poprvé OH v Asii, a to v Tokiu. Zúčastnilo se 5 190 závodníků, z toho 700 žen a druhým nejúspěšnějším sportovcem byla vyhlášena naše Věra Čáslavská. Nejúspěšnějším státem byly opět USA a hned za nimi Sovětský svaz. Váhové kategorie zde byly stejné a nejúspěšněji si vedli polští reprezentanti. Kategorii do 51 kg vyhrál Ital Fernando Atzori, do 54 kg vyhrál Takao Sakurai z Japonska, váha do 57 kg patřila Stanislavu Stěpaškinovi z URS, Polák Josef Grudzien vyhrál váhu do 60 kg, dále do 63,5 kg ovládl svou váhovou kategorii opět polský reprezentant Jerzy Kulej a i váhu do 67 kg vyhrál Polák Marian Kasprzyk. Kategorii do 71 kg vyhrál Boris Lagutin z URS, do 75 kg vyhrál Valerij Popenčenko. Ital Cosimo Pinto získal zlatou medaili ve váze do 81 kg a váhu nad 81 kg ovládl, později známý profesionální boxer, Joe Frazier z USA. V Mexiku roku 1968 se OH zapsaly do historie jako festival rekordů díky nadmořské výšce a řídkému vzduchu. Sportovci tak těžili ze zvýšení počtu červených krvinek v organismu, což vedlo k přívodu většího množství kyslíku do svalů a tím k lepšímu výkonu. V boxu se zde vytvořila další hmotností kategorie, a to do 48 kg, kde vyhrál Francisco Rodriguez z Venezuely. Hry 20. olympiády v Mnichově roku 1972 se měly zapsat do historie jako

„bezstarostné hry“, avšak útok palestinských teroristů na izraelskou výpravu tento sen zmařil (Kruse, Clemens & Klingenthal, 1995).

Nejúspěšnějšími boxery se stali reprezentanti z Kuby. Mnichovský boxerský turnaj byl největší v olympijské historii. Zúčastnilo se ho 354 boxerů a vybojováno 346 utkání. Naši reprezentanti Jaroslav Král a Karel Kašpar byli hned vyřazeni. Roku 1976 v Montrealu probíhaly boxerské soutěže v hokejovém prostředí. Ve většině soubojů rozhodovala především síla, a proto 30 % utkání skončilo před limitem. Soutěž se odehrávala hlavně ve znamení USA vs. Kuba (Procházka, 1984).

Moskva se roku 1980 stala místem konání 22. olympijských her. Byla zde vybudována moderní olympijská vesnice. Nejúspěšnějšími boxery se stali Kubánci se šesti zlatými medailemi a dvěma stříbrnými. Měli tedy osm finalistů z 11 vah. Roku 1984 v Los Angeles se konaly další hry. Počet účastníků dosáhl 6 800 závodníků, z toho 1 570 žen. Nejúspěšnějším státem byly USA. Zde bylo poprvé zapsáno 12 hmotnostních kategorií a mezi nimi byla navíc váha do 91 kg, kterou vyhrál Henry Tillman z USA a váha nad 91 kg, jejíž vítězem se stal Biggs také z USA. V Soulu 1988 se konaly další hry, kde počet účastníků dosáhl dokonce čísla 6 280 sportovců, z toho bylo 2 200 žen. Her se zúčastnilo celkem 159 zemí a nejúspěšnější byl Sovětský svaz. Zde se objevil i známý boxer, který poté přešel k profesionálům, Lennox Lewis z Kanady. Ten vyhrál zlatou medaili ve váhové kategorii nad 91 kg, když zvítězil ve finále nad Riddlickem Bowem z USA. Roku 1992 se OH uskutečnily v Barceloně. V sedmi z dvanácti váhových kategorií zvítězili boxeři z Kuby, a další dva získali stříbrné medaile. Kubánci tedy měli celkem devět finalistů, což se považuje za obrovský úspěch. Ve váhové kategorii do 91 kg vyhrál mezi boxery slavný Kubánec Félix Savon. Jubilejní olympijské hry sto let po obnovení olympijských soutěží se konaly v Atlantě roku 1996. Zde získal bronz ve váze do 57 kg, nyní už profesionální boxer, Američan Floyd Mayweather. Opět zde vybojoval už druhou zlatou olympijskou medaili Kubánec Félix Savon v kategorii do 91 kg. Poprvé se zde objevil, a zároveň vyhrál zlatou olympijskou medaili, legendární Vladimír Kličko z Ukrajiny v supertěžké váze nad 91 kg (Kruse, Clemens & Klingenthal, 1995).

Roku 2000 se konaly OH v Sydney. Tady získáváme po delší době olympijskou medaili, a to stříbrnou ve váhové kategorii do 81 kg díky Rudolfu Krajovi. Ve finále prohrál s ruským reprezentantem Lebzjakem. Zde získává již svou třetí zlatou

olympijskou medaili Kubánci Félix Savon. V Athénách se roku 2004 konaly další hry. Zde zabodovali opět kubánští boxeři a v supertěžké váze nad 91 kg se objevil a vyhrál slavný ruský reprezentant Alexandr Povetkin. Peking byl roku 2008 další pořadající zemí. Zde vyhrál svou první zlatou olympijskou medaili nyní nejlepší profesionální boxer planety Ukrajinec Vasyl Lomachenko ve váze do 57 kg. Nejvíce medailí z těchto her přivezla Čína. V historii boxu byly významné olympijské hry v Londýně roku 2012. Zde totiž poprvé mohly boxovat ženy. Změnily se i hmotnostní kategorie mužů, a to na tyto: do 49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg a nad 91 kg. Zde vyhrál svou již druhou zlatou olympijskou medaili Vasil Lomachenko, tentokrát ve váze do 60 kg. Roniel Iglesias z Kuby ovládl váhu do 64 kg. Další zlatou hvězdou byl v supertěžké váze Američan Anhtony Joshua – nyní přemožitel slavného Vladimira Klička v profiringu. Kubánci ovládli většinu zlatých medailí v boxu. (Olympic Games History, 2018).

2.1.2 Box na mistrovství světa

Jedná se o boxerský turnaj amatérských boxerů pořádaný v lichých letech organizací AIBA. První čtyři šampionáty se konaly po čtyřletých intervalech. Od roku 1989 se přešlo na dvouleté intervaly. V současné době se boxuje v 10 váhových kategoriích. Poražení semifinalisté získávají bronzové medaile a koná-li se mistrovství světa rok před olympijskými hrami, je zároveň tento šampionát uznán jako kvalifikační. První mistrovství světa se konalo na Kubě ve městě Havana roku 1974. Zde získala Kuba pět zlatých medailí z 11 váhových kategorií. V roce 1978 v Bělehradě byla nejúspěšnější opět Kuba s pěti zlatými medailemi. V roce 1982 v Mnichově a zde opět vyhrává se čtyřmi zlatými medailemi Kuba. Roku 1986 v Renu, zde získala Kuba dokonce sedm zlatých medailí. V roce 1989 v Moskvě pět zlatých medailí získalo Rusko. V Sydney 1991 je opět nejúspěšnější se čtyřmi medailemi Kuba. V letech 1993 ve finském Tampere ve 12 váhových kategoriích si osm zlatých medailí přiváží opět Kuba a slavný Félix Savón svou již čtvrtou medaili. V roce 1995 v Berlíně dominovalo Bulharsko s Kubou. V letech 1997 v Budapešti Rusko s Kubou si odvezly po čtyřech zlatých medailích a Félix Savón vybojoval poslední zlatou medaili ve své kariéře na mistrovství světa. V roce 1999 v Houstonu dominovaly se čtyřmi zlatými medailemi USA. V roce 2001 v Belfastu si sedm zlatých medailí odváží Kuba. V letech 2003 v Bangkoku dominovali Rusové a zde

už nebyla zastoupena váhová kategorie do 63,5 kg. V roce 2005 v čínském Mien-Jang se o nejúspěšnější zemi dělila Kuba s Ruskem. (Men's World Championship, 2018).

V roce 2007 v Chicagu se Kuba nezúčastnila, a tak si většinu zlatých medailí odvezlo Rusko. V roce 2009 v Milánu získaly Rusko s Itálií po dvou zlatých medailích. V roce 2011 v ázerbájdžánském Baku bylo připomenuto významné jubileum, a to 35. výročí začátku mistrovství svět. Ukrajina si odtud odvezla čtyři zlaté medaile. V roce 2013 v kazachstánském Almaty si Kazachstán vybojoval čtyři zlaté medaile. V roce 2015 v Dauhá se na prvenství dostává hned čtyřikrát Kuba. Roku 2017 v Hamburгу je nejlepším státem Kuba a budoucím místem pro další mistrovství světa je pro rok 2019 vybráno Soči. Historicky nejvíce, a to 76 zlatých medailí, získala Kuba. Nejúspěšnější boxer Félix Savón z Kuby získal šest zlatých medailí ze světových šampionátů (World Boxing Championship, 2018).

2.2 Pravidla boxu

2.2.1 Amatérský mezinárodní box

V boxu jde o boj dvou soupeřů, snažících se jeden druhého porazit svalovou silou, úderem s využitím technických a taktických činností podle pravidel. Soupeři při tom používají velké množství jednoduchých a složitých činností – útočných, obranných úderů, úniků, úhybů atd. (Král, 1985).

Dva soupeři se snaží vzájemně zasáhnout pěstí na povolené zásahové plochy trupu a hlavy. Soupeři jsou stejné váhové a věkové kategorie. Zápas se odehrává v boxerském ringu. Na každé straně je ring ohrazen čtyřmi samostatnými provazy napnutými tak, aby každý z nich zachytil náraz boxerova těla. Každý soupeř má vyhrazený svůj domácí roh (červený, modrý) zbylé rohy jsou neutrální (bílé). Boxeři jsou hodnoceni za aktivitu, čistotu úderů, techniku, fyzickou zdatnost a fair play. Hodnocení uděluje pět bodovacích rozhodčích. Na dodržování pravidel dohlíží hlavní ringový rozhodčí, který je spolu s boxery v ringu. Rozlišujeme box amatérský a profesionální. Zásadní rozdíl mezi nimi je, že amatérský box využívá AIBA pravidel. V amatérech se boxuje zásadně v nátělnících dle označení rohu a počet kol je jasně dán na 3 x 3 minuty. Jsou určeny mezinárodní turnaje, mistrovství Evropy, mistrovství světa a olympijské hry, kde může amatér startovat. Amatérský boxer nemůže zápasit v jiném

bojovém odvětví, než je samotný box. V České republice vše organizuje ČBA (Česká boxerská asociace). Naopak je tomu u profesionálního boxu, ten je předmětem komerčních jednání promotérů, kteří vyjednávají konkrétní podmínky zápasů, např. počet kol, soupeř, místo konání, finanční odměna. Má čtyři uznávané světové organizace WBA, WBC, WBO, IBF a zápasí se tak o jejich tituly. V České republice to má na starost organizace ČUBP – Česká unie boxerů profesionálů (Gabriel, 2016). Vznik Mezinárodní amatérské boxerské asociace je datován rokem 1920. Přesné znění pravidel je uvedeno v příloze.

Věkové kategorie

Boxeři a boxerky ve věku 18–40 let jsou zařazeni do kategorie MUŽI/ŽENY (Elite Boxers). Ve věku 16–17 let jsou zařazeni do kategorie DOROSTENCI/DOROSTENKY (Youth Boxers). Ve věku 15–16 let jsou chlapci i dívky zařazeni do kadetů – Junior Boxers (Gabriel, 2016).

Hmotnostní kategorie

Pro muže jsou určeny tyto hmotnostní kategorie: 46–49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg a 91+ kg. Pro ženy jsou tyto hmotnostní kategorie: 45-48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg a 81+kg.

Sportovní hlediska způsobilosti

Jakýkoliv boxer, který má dohodu nebo předběžnou smlouvu s jakýmkoliv subjektem jiným než AIBA a podstoupí-li jakoukoliv jinou individuální soutěž než v boxu, nebude způsobilý účastnit se soutěže AIBA na žádné úrovni včetně olympijských her. Boxer se musí zúčastnit minimálně jednoho národního mistrovství organizovaného národní federací před tím, než bude na jakékoliv soutěži pod AIBA organizací. Lékařská prohlídka, která je uvedena ve sportovní registraci každého boxera, musí mít maximální trvanlivost jeden rok. Před startem na jakémkoliv turnaji či před jakýmkoliv zápasem má boxer povinnost se podrobit lékařské prohlídce. Lékař nesmí pustit do ringu zápasníka, pokud má tržné rány a podlitiny. Po schválení lékařem, že je zdravotně způsobilý, se jde zvážít. Tam je zařazen do jednotlivé váhové kategorie. Poté počítač vylosuje boxerovi protivníka, se kterým bude zápasit a také pořadí zápasu. Mezinárodní turnaje využívají tzv. systém pavouk. To znamená, že

pokud boxer první zápas prohraje, ihned vypadává z turnaje, a naopak pokud vyhraje, postupuje dál do dalšího dne, kde se utká s dalším vítězem ve své hmotnostní kategorii (Gabriel, 2016).

Bodovací systém

V ringu dohlíží na oba borce ringový rozhodčí, který hlídá, aby údery byly čisté a bez faulu. Jde mu především o zdraví boxera. Proto používá čtyři základní povely v ringu, a to je BOX – soupeři se mohou začít bít, BOX STOP – soupeři se musí přestat bít, BREAK – boxeři musí oba ustoupit jeden krok vzad a dále mohou zase začít zápasit a TIME – pro zastavení času, např. při otření krve boxerova nosu. Výsledek se hodnotí dle bodovacího systému pěti bodovacích rozhodčích, kteří jsou umístěni po jednotlivých stranách ringu. Na konci každého kola musí bodový rozhodčí udělit 10 bodů tomu boxerovi, který vyhrál dané kolo, a devět a méně bodů tomu, kdo ho prohrál. Musí tedy stisknout bodovací tlačítko (do 15 s), které jde ihned do počítače, který spravuje supervizor (tj. osoba zodpovědná za všechny technické záležitosti).

Každý bodový rozhodčí hodnotí oba boxery, a to podle počtů a kvality úderů, dominance v zápasu (takticko-technická převaha), bojovnosti, porušování pravidel. Výsledek rozhodčích v daném kole např. 10 : 9 znamená, že to bylo vyrovnané kolo. Dále např. 10 : 8 hovoří o jasném vítězi apod. Po závěrečném kole určí vítěze zápasu na základě celkového skóre (Gabriel, 2016).

Výsledky

Vítězství lze dosáhnout těmito způsoby: na body tzv. WP (Win Point), TKO (technický knockout), což znamená, že boxer dobrovolně vzdá zápas, či mu tam trenér vhodí ručník, dále RSC ukončení rozhodčím pro zranění, DQ (diskvalifikace) za faul, vypadnutí chrániče zubů 3x za zápas a třikrát veřejné napomínání, KO (knockout) leží-li boxer na zemi a nedokáže do 10 s vstát. Poslední možností je WO (walkover) vítězství nenastoupením soupeře (Gabriel, 2016).

Fauly

Mezi fauly se počítají hlavně údery pod pás, držení, údery vedené jinou částí těla než jsou pěsti. Dále shýbání se pod pás soupeře, neustoupení vzad po povelu BREAK, úmyslné vyplivnutí chrániče zubů apod.

V případě zranění, kdy je nutno ošetření doktorem, musí druhý boxer do neutrálního bílého rohu (Gabriel, 2016).

Trenéři a sekundanti

Jsou to certifikované osoby (na AIBA turnajích musejí mít AIBA licenci), které mají povoleno vystupovat v rohu ringu. Boxer má povoleno mít jednoho trenéra přímo v ringu. Druhý trenér (sekundant) nesmí už být v ringu, má povoleno být jen za provazy v rohu. Trenéři či sekundanti nemají povoleno vstávat ani povzbuzovat diváky, rušit soutěž a podávat svým svěřencům nepovolené látky (Gabriel, 2016).

Časomíry

Nenastoupí-li boxer do dvou minut po vyhlášení jména do ringu, stává se automaticky vítězem druhý zúčastněný.

Nyní dle nových pravidel AIBA od roku 2017 boxují ženy i muži stejný počet kol, a to 3 x 3 minuty (dříve měly ženy 4 x 2 minuty). Po každém skončeném kole je jedna minuta oddychový čas (Gabriel, 2016).

Soutěžní vybavení

Boxeři/boxerky mají povinnost mít nátělník a trenky v barvě svého přiděleného rohu. Dále chránič zubů (nesmí být červené barvy). U mužů je povinnost použít suspensor. U žen se doporučuje chránič prsu a zároveň nutná ochrana hlavy – helma. Pod helmou ženy s dlouhými vlasy musí použít šátek či čepičku. Zápas probíhá v boxerských rukavicích 10oz u všech žen a u mužů do 64 kg. Muži od 69 kg mají boxerské rukavice 12oz. Ring musí tvořit plocha ohraničená provazy ve tvaru čtverce o straně 6,1 m. Výška musí činit 100 cm od země. Ring musí být vybaven čtyřmi rohovými sloupky měkkého obložení. Z pohledu supervizora musí být v levém rohu červená a v pravém rohu naproti červené modrá. Mezi nimi jsou bílé rohy, tzv. neutrální. Plošinu ringu tvoří čtverec o straně 7,80 m. Plachta je modré barvy pokrytá schváleným materiálem. Provazy musí být pokryty polstrováním, jejich výška je 40 cm, 70 cm, 100 cm a 130 cm – měřeno od plachty (Gabriel, 2016).

2.2.2 Pravidla České unie boxerů profesionálů

Příslušenství

Podobně jako u pravidel AIBA je ring tvořen čtvercovou plochou o délce strany minimálně 5,5 metrů a maximálně 7,3 metrů. Rukavice a ochranné obvazy musí být odevzdány a předány ke kontrole při kontrole váhy. Boxuje se v rukavicích 8 oz se šňěrováním. Výstroj boxera tvoří trenýrky bez dresu, suspensor a chránič zubů (Gabriel, 2016).

Hmotnostní kategorie a délka zápasu

Hmotnostní kategorie se u profesionálních boxerů udávají v librách. Kontrola hmotnosti musí být provedena 24 hodin před zápasem a vyzývatel se váží první. Boxer, který nenaváží stanovenou hmotnostní kategorii, má dvě hodiny na to, aby docílil stanovené hmotnosti. Zápasníci jsou podrobeni lékařské prohlídce.

Zápasy o titul mistra České republiky musí být desetikolové po třech minutách (u žen po dvou minutách). O netitulové zápasy je počet kol stanoven pořadatelem či dohodou promotérů. Po každém kole je oddychový čas jedna minuta (Gabriel, 2016).

Výsledky

Výsledky zápasů mohou být: vítězství na body, knockoutem (KO), technickým knockoutem (TKO) – stažení boxera ze zápasu, RTD ukončení pro zranění, remíza, diskvalifikace nebo neplatný zápas. Zápas rozhodují tři bodoví rozhodčí systémem MUST ten points, kde musí udělit 10 bodů tomu, kdo vyhrál kolo. Počet knockdownů není omezen (boxer se dotýká o zem jinou částí než chodidly). V podstatě jsou poté tato pravidla obdobná jako u AIBA pravidel, vše je uvedeno v příloze (Gabriel, 2016).

2.3 Kondiční příprava

Kondiční příprava, jedna ze složek tréninku, se primárně zaměřuje na ovlivnění a rozvoj pohybových schopností sportovce. Pohybová schopnost je soubor vnitřních předpokladů organismu k dané pohybové činnosti. Je to kondiční základ sportovní výkonnosti. Kondiční schopnost – silová, rychlostní a vytrvalostní se opírá především o zatěžování, které má aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. V případě koordinačních pohybových schopností se

využívá poznatků o motorickém učení. Kondiční příprava zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla (systém nervový, dýchací, srdečně oběhový atd.), zasahuje ale i do procesů psychických. Kondiční přípravu rozdělujeme na obecnou a speciální. Obecná komplexně působí na všechny pohybové schopnosti pomocí mnoha různorodých cvičení a jejím cílem je dosáhnout všestranného pohybového rozvoje (především u dětí). Naopak speciální kondiční příprava představuje určitý tréninkový problém.

Maximální uplatnění v pohybových dovednostech

O tom, zda se bude jednat o skutečný rozvoj pohybových schopností, nebo jen o udržení stavu, rozhoduje dosažená úroveň trénovanosti, talentové předpoklady, celkový objem zatížení, frekvence tréninkových jednotek aj. (Dovalil et al., 2005).

Silová schopnost

Silová schopnost je schopnost překonávat či udržovat vnější odpor pomocí svalové kontrakce. Diferenciace silových schopností na sílu absolutní, rychlou a výbušnou a vytrvalostní. Mezi jednotlivými schopnostmi je plynulý přechod a všechna tato dělení spolu souvisejí. Je možné mezi nimi zjišťovat určité korelace. Dostatečného stupně rozvoje může být dosaženo pouze v určitých podmínkách navozených adekvátními metodami: např. svaly trénované pouze k projevům absolutní síly jsou méně výkonné než při činnostech vyžadujících sílu rychlou a výbušnou. Naopak svaly trénované převážně k rychlému výkonu jsou méně výkonné než při činnosti vyžadující vytrvalost. Adaptační změny při zvyšování úrovně silových schopností se dotýkají všech limitujících biochemických, fyziologických a morfologických činitelů. Účinek silového tréninku se tak spojuje se zvětšením příčné plochy svalu, se změnami energetických zásob svalu. Svaly a šlachy jsou však elastické. Mění se nitrosvalová koordinace, počet aktivovaných motorických jednotek a různých typů svalových vláken. Další cestou je zdokonalování mezisvalové koordinace. Souhra činných svalových skupin se optimalizuje, jde o koordinační proces. Efekt zlepšení nitrosvalové koordinace se může projevit po šesti až osmi týdnech posilování. Ovlivňování silových schopností je vyvolání vysoké tenze v zatěženém svalu. Opakované podněty pak mohou vyvolat potřebné přizpůsobovací reakce, které se projeví ve strukturálně funkčních změnách nervosvalového systému. Hlavním problémem posilování jsou proto možnosti navození

vysokého svalového napětí. Nejčastěji se tak děje prostřednictvím vnějšího odporu břemenem, jeho hmotností, rychlostí přemísťování a dobou jeho působení při opakovaných kontrakcích a relaxacích. Lze využít i kinetickou energii břemenem, danou jejich hmotností a výškou pádu. Doplňkovou možností je i stimulace elektrickým proudem. Zvýšení svalové tenze může podle aktuálního odporu nevyvolat pohyb tělesných segmentů, délka svalu se nemění, neboť odpor je nadhraniční a neumožňuje zkracování svalu, nebo vyvolat pohyb tělesných segmentů, kde rychlost může být pomalá až konstantní, ale pohyb může být buď urychlován, nebo brzděn. Druhy kontrakcí jsou buď izometrická (nedochází ke zkrácení svalu), nebo izotonická (kde je koncentrická – směrem k tělu a excentrická – pohyb od těla). Ovlivňování silových schopností je vyvolání vysoké tenze (napětí) v zatěžovaném svalu. Opakované podněty v podobě posilovacích cvičení pak mohou vyvolat potřebné přizpůsobovací reakce a projevují se ve funkčních změnách nervosvalového systému. Možnost stimulace svalového napětí může být břemenem a jeho různou hmotností, rychlostí přemísťování a elektrickým proudem. Při posilování se používají cvičení, v nichž se stimulační efekt zakládá na kombinaci velikosti odporu, rychlosti pohybu a jeho trvání a dobou odpočinku mezi sériemi. Jejich hodnoty charakterizují metody posilování a vymezují postupy jak vést ke zlepšení silových schopností. Jako odpor se nejčastěji využívá různých typů břemen (činky, míče, pytle, partner aj.), hmotnosti vlastního těla, silového působení partnera, odporu vnějšího prostředí (písek, vítr), odporu pružných předmětů (gumy, expandery) a jiných odporů (mechanické, hydraulické, elektromagnetické). Nezbytným požadavkem jsou dostatečné informace o velikosti aplikovaného odporu. Ty se naplní u hmotnosti břemene. Vztahovým bodem je často nejvyšší možná hmotnost břemene, s níž lze cvičení ještě provést tzv. maximum 100 %. Mohou se pak odvodit procentní hodnoty nižší. Další varianta je opakovací maximum založené na vztahu velikosti odporu a počet opakování cvičení. Opakovací maximum znamená nejvyšší možný počet opakování s odpovídající hmotností břemene. Využívá-li se jako odpor vlastního těla, stává se parametrem hmotnost cvičence a výška pádu či seskoku. Rychlost pohybu je informačním parametrem o koncentraci svalového úsilí v daném časovém rozmezí. Využívá se v metodách, kde lze dosahovat maximální úroveň rychlosti a vysoký počet opakování. Intervalem odpočinku při posilování se

rozumí doba mezi jednotlivými silovými podněty. Vychází z dynamiky kreatinfosfátu jako hlavního energetického zdroje několikasekundových cvičení silového charakteru (Dovalil et al., 2005).

Tab. 1 Přehled variant svalové činnosti při stimulaci silových schopností (z hlediska uskutečněného pohybu aktivního či pasivního, jeho rychlosti, změn napětí) (Dovalil, 2005, s. 111)

Dynamická	Délka svalu se mění, mechanický pohyb
Izotonická	Neměnnost velikosti svalového napětí
Koncentrická	Síla působí ve stejném směru jako pohybující segment těla, zkrácení svalu
Izokinetická	Konstantní rychlost zkrácení
Výbušně tonická	S vysokou akcelerací
Excentrická	Sval se prodlužuje, protahuje, svalové úpony se oddalují
Statická	Délka svalu se nemění (izometrická)
Plyometrická	Kombinace excentrického prodloužení svalu a následující koncentrická činnost

Tab. 2 Metodotvorné komponenty posilování a jejich pravděpodobný tréninkový efekt (Dovalil et al., 2005, s. 113)

	Tréninkový efekt		
	Síla absolutní	Síla výbušná	Síla vytrvalostní
Velikost odporu	maximální až střední	střední	nižší
Rychlost pohybu	malá	vysoká	střední
Počet opakování	nízký	nízký	vysoký

Metody posilování lze rozdělit na dvě základní skupiny. Za A metoda s maximálním odporem (těžkoatletická, izometrická, excentrická) a za B metoda s nemaximálním odporem, které lze řadit ještě do dvou podskupin, a to za 1. metoda

s nemaximální rychlostí pohybu (metoda opakovaných úsilí, intermediární, izokinetická, vytrvalostní) a za 2. metoda s maximální rychlostí pohybu (metoda rychlostní, kontrastní a plyometrická). Metoda těžkoatletická je svalová činnost překonávající velké odpory 95–100 % maxima. Rychlost pohybu je malá a počet opakování v sérii je 1–3, načež doba odpočinku je 2–3 minuty. Silový podnět je krátkého trvání v rozmezí 2–7 sekund. Vysoká hodnota odporu klade nároky na nitrosvalovou koordinaci. Vyžaduje předchozí silovou přípravu. Metoda izometrická, nebo statická je svalové působení proti pevnému odporu. Setrvání v kontrakci je 5–12 sekund, načež doba odpočinku trvá 2–3 minuty. Počet cvičení je vymezen na 4–5 a každé z nich se opakuje třikrát. Metoda brzdivá nebo také excentrická je násilné protažení svalů, pohyb segmentů těla vyvolávaný nadmaximálním odporem je brzděn a zpomalován. Počet opakování je 1x, trvání podnětu 2–3 sekundy a doba odpočinku 3 minuty. Umožňuje nejvyšší možné tenze ze všech metod posilování. Není nárokována mezisvalová koordinace. Je třeba dbát na dopomoc. Metoda opakovaných úsilí, také kulturistická, je při odporu 60–80 % maxima. Rychlost provedení je nemaximální a počet opakování je v rozmezí 8–15, z toho odpočinek je 2–3 minuty. Po jeho skončení dochází v zotavné fázi k syntéze bílkovin. Metoda intermediární je metoda, kde se v průběhu cvičení střídá dynamická a statická činnost svalových skupin. Počet cvičení není vymezen a odpočinek 2–3 minuty. Metoda izokinetická předpokládá odpor, který je modelován na posilovacím zařízení a překonávaný odpor se v průběhu cvičení mění podle dosaženého úsilí. Jedna série 6–8 opakování a odpočinek 2–3 minuty. Metoda silově-vytrvalostní je metoda, kde je vysoký počet opakování s nižším odporem (30–40 %) maxima. Metoda rychlostní, pro niž je charakteristickou vlastností rychlost provedení pohybu vysoká až maximální, kde velikost odporu je 30–60 %. Doba cvičení 2–15 sekund. Metoda kontrastní je podobná jako u metody rychlostní, v rámci níž se obměňuje velikost odporu. Metoda plyometrická je taková, kde bezprostředně předcházející protažení svalu umožňuje dosáhnout vysoké tenze a silového projevu v koncentrické činnosti. Při metodě elektrostimulace se aktivita svalů podněcuje elektrickými impulsy zprostředkovanými elektrodami na povrchu svalu. Oddaluje únavu CNS. Doporučuje se stejnosměrný proud frekvence 50–200 Hz, intenzita podle individuální snesitelnosti 15–60 V a doba dráždění je 10 sekund s pauzou trvající

v rozmezí 40–20 sekund. Absolutní síla je posuzována podle nejvyššího možného překonaného odporu při dynamické svalové činnosti nebo podle nejvyšší svalové tenze při statické svalové činnosti. Zčásti ovlivňuje stav síly výbušné i vytrvalostní. Stimulace absolutní síly patří k základním požadavkům na silový rozvoj. Primárně ovlivňuje nitrosvalovou koordinaci, tzn. zapojení co nejvyššího počtu svalových vláken a zvětšení svalového průřezu. Rychlá a výbušná síla patří k nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Požaduje určitou rychlost pohybu v dosažení co nejvyšší svalové tenze v co nejkratším čase. Vytrvalostní síla se projevuje déle trvající svalovou činností a odpor nemůže být vysoký. Odpovídající stimulací je metoda silově vytrvalostní a doplňkově metoda opakovaných úsilí. Velikost odporu do 50 % maxima s počtem opakování 20–50 (Dovalil et al., 2005).

Rychlostní schopnost

Vyžaduje znalost podmínek, metod cvičení a principů. Jedná se o schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost co nejrychleji do 20 s. U této schopnosti byl zjištěn nejvyšší stupeň dědičnosti. Jde o poměr různých svalových vláken. Rychlá svalová vlákna dosahují podíl až 90 %, což mají hlavně sprinteři a skokani. Tato schopnost se trénuje velmi těžko, příznivé podmínky pro rozvoj rychlosti je ve věku mezi 12 a 13 lety. Maximálního rozvoje se však dosahuje mezi 18. a 21. rokem života. Trénink musí mít tyto parametry: intenzita cvičení maximální, doba cvičení do 10-15 s, jelikož poté dochází k poklesu intenzity rychlosti a energetické zatížení zajišťuje ATP-CP systém. To znamená, že interval aktivního odpočinku musí být naopak 2–3 minuty, aby došlo k obnově ATP-CP. Počet opakování cvičení se doporučuje 10–15. K dosažení vysoké intenzity slouží i senzorické učení rychlosti lokomoce nebo frekvence pohybu různými zvukovými či optickými stimulátory. Stimulace schopností vyžaduje zaměřit se na vymezené zatížení s volbou vhodných cvičení na jednotlivé rychlostní schopnosti. Konkrétně na vytváření potřebných energetických rezerv kreatinfosfátu, na rychlost a pohyblivost nervových dějů podráždění a útlumu, na rychlost svalové kontrakce a relaxace, uplatnění silových schopností ve velmi krátkých časových intervalech, koordinaci svalových skupin. Adaptační změny může vyvolat systematicky aplikované cílené rychlostní zatížení. Rychlostní zatížení je takové, že doba cvičení je mezi 10–15 sekundami, počet opakování 10–15 a intenzita cvičení je maximální, ale

přítom kontrolovaná. K dosahování vysoké intenzity slouží i sensorické určení rychlosti lokomoce nebo frekvence pohybu různými zvukovými či optickými stimulátory. Doba trvání cvičení ale určuje okamžik poklesu maximální intenzity. Způsob odpočinku ovlivňuje průběh zotavných procesů a funkční i psychický stav. Odpočinek má být aktivní (vyklusávání, nenáročné pohyby). Při projevech cyklické i acyklické rychlosti se uplatňují především rychlá svalová vlákna (Dovalil et al., 2005).

Rychlost dělíme podle:

a) Délky trvání a čerpání energetických zdrojů:

- klasickou rychlost, trvající 10–15 s, zdrojem je fosfátový ATP-CP systém,
- rychlostní vytrvalost, zajišťovanou anaerobním laktátovým systémem.

b) Nástupu a charakteru kontrakce:

- reakčně rychlostní schopnost, vyžadující krátkodobé kontrakce při startu,
- realizačně rychlostní schopnost, což je rychlý pohyb uplatňovaný při sprintu.

c) Pohybové rytmicity:

- cyklické (rychlost akcelerační, se změnami směru, frekvenční),
- acyklické (rychlost startovní, odrazová, údery, hody) (Bartůňková et al., 2013).

Reakční rychlost je schopnost reagovat pohybem na určitý podnět. Vyjadřuje se dobou reakce mezi počátkem působení podnětu a zahájením pohybu. Může jít o jednodušší nebo složitější reakce ve stabilních či proměnlivých podmínkách – starty, reakce na herní situace a úkoly. Reakce představuje komplexní projev, v němž se spojuje rychlost nervových vzruchů s intenzivní psychickou činností (Bartůňková et al., 2013).

Vytrvalostní schopnost

Vytrvalost je schopnost fyzicky a psychicky po dlouhou dobu odolávat zatížení, které vyvolává únavu. Schopnost rychle se zotavovat po fyzické zátěži (Grosser a Zintl 1994).

Uvolňuje se menší množství energie, ale vykonává velký objem práce. Vytrvalost je dána geneticky asi 70 %. Rozlišujeme vytrvalost obecnou a speciální. Speciální se

dále dělí na střednědobou, krátkodobou a rychlostní. V závorce jsou uvedeni substráty, které dodávají energii. Rychlostní trvá 0–20 s (ATP CP), krátkodobá 20 s a 2 min (LA systém), střednědobá 2–10 min (O₂ systém), dlouhodobá 10–35 min (glykogen), 35–90 min (tuky a glykogen), 90 min až 6 h (tuky), nad 6 h (bílkoviny). Při vytrvalostním zatížení je kromě svalů nejvíce zatěžován kardiopulmonální systém. Jedná se o aerobní kapacitu s vysokými hodnotami VO₂max (Bartůňková et al., 2013).

Rozlišujeme vytrvalost dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou až rychlostní. Úroveň vytrvalostních schopností určuje fyziologická funkce a především výkonnost dýchacího a srdečně-cévního systému, dále metabolismus – látková výměna a uvolňování energie ve svalu. Vytrvalostní schopnosti s aerobním základem – dlouhodobá a střednědobá vytrvalost. U těchto schopností je předpoklad zvýšení podílu pomalých svalových vláken, dále úroveň energetických rezerv ve svalu. Aerobní výkon znamená nejvyšší možnou individuální hodnotu spotřeby kyslíku. Je dosažitelný při práci velkých svalových skupin. Aerobní kapacita se spojuje s maximální spotřebou kyslíku po delší dobu. Tedy co nejdéle pracovat v nejvyšší úrovni, tzv. setrvalém stavu. Stimulace dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti musí usilovat o zvýšení aerobního výkonu i aerobní kapacity. Zvyšujeme-li intenzitu zatížení, zvyšuje se průběžná spotřeba kyslíku až do maximální úrovně. Současně dochází k aktivaci anaerobních procesů a jedná se o tzv. anaerobní práh, výraznější vzestup hladiny laktátu. Praktickou aplikaci nepřerušovaného zatížení reprezentují tři metody. **Metoda souvislá** – jedná se o rovnoměrné zatížení, **metoda střídavá** – vytrvalostní zatížení, v jehož rámci se mění intenzita cvičení, po delší dobu se tak vytvářejí podmínky činnosti pro vyšší a nižší spotřebu kyslíku. **Metoda fartleková** má podobné využití ale s tím, že intenzita se mění podle subjektivních pocitů sportovce. Střednědobá vytrvalost je pohybová činnost v kritické intenzitě. Nároky na aerobní systém dosahují maxima. Část energetického požadavku je hrazena anaerobně. Ke zlepšení střednědobé vytrvalosti je nezbytné zvýšit celkový objem zatížení v intervalových metodách. Krátkodobou vytrvalost pracovně ztotožňujeme s činností, v níž dominuje aktivace LA systému a ATP využívaný pro svalovou činnost za nedostatku kyslíku je získáván ze svalového glykogenu. Ve svalu se akumuluje jako produkt anaerobních procesů kyselina mléčná, tzv. laktát, a spolu s dalšími metabolity vyvolávají acidózu – okyselení vnitřního prostředí. Dochází

k narušení nervové regulace pohybu a objevuje se diskoordinace. Začíná bolest ve svalch, dochází k jejich zduření a činnost se postupně snižuje. Doba cvičení je v rozmezí 15 sekund a 2–3 minuty. Maxima dosahuje mezi 45–60 sekundami. Intenzita má být co možná nejvyšší. Interval odpočinku mezi opakováním neumožňuje úplné zotavení. Měl by být takový, aby v dalším opakování bylo možné dosáhnout požadované intenzity. V rozmezí přibližně 2–8 minut. Způsob odpočinku je méně aktivní, aby se dal ne příliš rychle zlikvidovat kyslíkový deficit. Podpoří se tak adaptace. Rychlostní vytrvalost znamená co nejdelší dobu udržet maximální intenzity. Doba cvičení je 5–20 sekund a jeho intenzita 95–100 %. Interval odpočinku je 1 : 4 a počet opakování 15–20. Silová vytrvalost je spojení překonat odpor co nejdelší dobu (Dovalil et al., 2005).

Reakce a adaptace na tělesnou zátěž

Živý organismus odpovídá na každý pokus o vychýlení z klidového stavu reakcí řady systémů. Podle Lafebergera pod pojmem reakce rozumíme okamžitou bezprostřední odpověď na zevní podnět. Častým opakováním stejného podnětu se tato reakce začíná měnit a dochází tím k adaptaci. Adaptací rozumíme schopnost živé hmoty přizpůsobit se stejnému nebo podobnému podnětu přicházejícímu ze zevního prostředí. Soubor adaptačních mechanismů se nazývá adaptační syndrom (Selye). Rozeznává stresor jako působící faktor a stres jako děj probíhající v organismu (Dovalil et al., 2005). Adaptační syndrom dle Selyeho:

- Stadium poplachové reakce – bezprostřední reakce při prvním setkání se stresorem. Hormony (adrenalin, noradrenalin) připraví organismus na hrozící zátěž.
- Stadium adaptace – stále opakované působení stejného stresoru vyvolává změnu charakteru reakce ve smyslu přizpůsobování.
- Selhání organismu – působení stresoru je intenzivní a probíhá za nepříznivých podmínek

Vytrvalostní trénink je nejúčinnější formou vyvolávající adaptaci. Je nutné provádět pohybovou aktivitu minimálně 3x týdně a jeho trvání 30–60 minut (Máčková & Máček, 1995).

Sportovcův organismus nezpracovává adaptační podněty okamžitě, a tak dochází ke vzniku únavy. Psychický stav sportovce je pro pravidelný trénink a s ním spojené rušivé podněty důležitý faktor. K rozhodnutí trénovat dochází na mentální úrovni. Rozlišujeme tři hlavní fáze adaptace, a to aktuální funkční změny v organismu (reakce organismu na konkrétní výkonnostní podnět, dále regenerace (znovuobnovení tělesných funkcí vlivem absolvovaného zatížení) a poslední fází je vlastní adaptace (pravidelný a dlouhodobý trénink zajišťuje vyšší výkonnost).

Koordinační schopnosti

Koordinovat neboli uspořádat, uvádět v soulad dílčí pohyby či pohybové fáze tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu. Organismus musí umět reagovat a přizpůsobovat se přicházejícím signálům, a to ve správném časovém okamžiku (Hirtz, 1995). Utvářejí se a jsou individuálně rozvíjeny v motorické činnosti. Vnější projev rozvinutých koordinačních schopností je charakterizován následovně (Měkota, 1982):

- rychlou a správnou reakcí na podněty k zahájení;
- osvojováním nových pohybů v krátké době;
- kontrolou vlastní pohybové činnosti;
- adaptací pohybové činnosti;
- výběrem pohybových programů adekvátních úkolu a situaci.

Vývoj koordinace souvisí s procesy zrání nervové soustavy (Kohoutek, Hendl, Véle, Hirtz, 2005). Základní koordinační schopnosti jsou následující:

- reakční schopnost;
- rytmická schopnost;
- rovnováhová schopnost;
- orientační schopnost;
- diferenční schopnost (Měkota & Novosad, 2005).

2.4 Sportovní trénink v boxu

Cílem sportovního tréninku je příprava závodníků k nejvyšší výkonnosti v rámci možností každého jedince. Cíle spočívají ve specializované přípravě závodníka. Jde o jeho tělesný rozvoj, rozvoj všech pohybových schopností s využitím cvičení pro rozvoj všeobecné a speciální přípravy. Dále jde o intelektuální rozvoj, rozšiřování vědomostí

a zkušeností. Osvojování sportovních dovedností, a to technicko-taktické stránky a také o morální výchovu. Zatěžování je adaptačním podnětem, jehož účinnost je závislá na vztahu mezi celkovou velikostí a úrovní stavu trénovanosti sportovce. Neprobíhá tak tedy u všech stejně. Adaptace je ovlivněna dědičností, nadáním, vlohami, talentem, sociální schopností a tréninkovou schopností. Tréninkové zatížení vyvolává změny, které se odrážejí ve spotřebě energie a po skončení tréninkového zatížení dochází k obnově spotřebovaných látek, je to tzv. zotavná fáze. Superkompenzace je reakcí na zatížení, kdy se látky zmnožují. Čím vyšší zatížení, tím intenzivnější jsou procesy v zotavovací fázi a tím delší je superkompenzace. Obsah sportovního tréninku boxu zahrnuje všestrannou přípravu sportovce a je tvořen souborem pohybových činností. Pohybové činnosti lze chápat jako tělesné cvičení, které můžeme rozdělit na cvičení všeobecně rozvíjející, cvičení speciální, cvičení závodní a cvičení pro aktivní odpočinek. (Bobuski et al., 1985).

Plánovaná práce sportovního tréninku není možná bez řádné a pravidelné evidence. Evidence je základ plánování, která umožní zhodnotit dosažené výsledky a poté postupně odstraňovat chyby, zkvalitnit ji a zefektivnit. Evidence je písemná nebo grafická. Obě však musejí být dostatečně věrohodné a detailní. Do písemné evidence se řadí tréninkové deníky sportovce a trenéra. Ty obsahují všechny druhy plánů od přípravy tréninkové jednotky, záznamy o skutečně absolvovaném tréninku, jeho objemu a intenzitě až po záznamy utkání. Grafické záznamy jsou vyjádřením písemných forem evidence. Ukazují trenérovi možnost jediným pohledem zjistit příslušné souvislosti. Deník musí být veden pravidelně a přehledně. Musí poskytovat údaje o tréninku ze všech hledisek. Do evidence se zahrnují i zdravotní listy sportovce, jako je ošetření během soustředění a lékařské prohlídky. Zaměření kontroly v podmínkách tréninkového procesu je vedeno dvěma směry, a to buď subjektivním pozorováním trenéra a pocity sportovce, nebo objektivním vyhodnocením kvantifikovaných údajů. To znamená údajů o obecných tréninkových ukazatelích, specifických tréninkových ukazatelů, kontrolních testů, funkčních zkoušek získaných z evidence tréninkového procesu či testování boxerů. Při hodnocení objemu tréninku se využívá hodnot z obecných a specifických tréninkových ukazatelů, které podchycují činnost všech používaných tréninkových prostředků. Obecné tréninkové prostředky

jsou shodné pro všechna sportovní odvětví a mají svůj kód, jejich obsah je vymezen ve Směrnici a pokynech k jednotné evidenci sportovců z roku 1981. OTU (obecné tréninkové ukazatele) jsou naplňovány číselnými údaji, které postihují objem tréninkového zatěžování, účast na soutěžích, regenerace organismu a časové ztráty v přípravě sportovců. STU (specifické tréninkové ukazatele) jsou naplňovány číselnými údaji, postihují objem speciálních a všeobecných tréninkových prostředků. Příkladem obecných tréninkových ukazatelů jsou např. kód 117 počet závodů, kód 119 regenerace sil, kód 120 počet dnů zdravotní neschopnosti a ten se udává ve zlomku, kde číselník je počet dnů úplné neschopnosti a jmenovatel je počet dnů částečné neschopnosti. Ke specifickým tréninkovým ukazatelům patří např. kód 101 práce na aparátech, kód 103 práce s partnerem, nebo kód 104 technicko-taktická příprava se stínovým bojem. Sportovní trénink je mnohaletý proces, který zahrnuje několik věkových období sportovce. Plánování sportovního tréninku je dělitelné na čtyři etapy. Etapa úvodní je specifická svým obsahem a periodizací, kterou se odlišuje především od druhé a třetí etapy. Zahrnuje začátek etapy mladších žáků (10–12 let). Hlavním obsahem je rozvoj všestranné tělesné přípravy s využitím všech sportovních prostředků a sportovních odvětví, která jsou pro tento věk vhodná (plavání, gymnastika, míčové hry apod.). Technika není do přípravy zahrnuta. Druhou etapou je etapa základního výcviku, která je časově náročná 3–4 roky. Jedná se o věk mezi 12 a 16 lety. Tréninkový proces dostává své charakteristické rysy. Základem však zůstává převaha všeobecné přípravy nad speciální. Hlavním úkolem je vytvořit základy pro budoucí výkonnost. Zajistit tak všestranný a harmonický rozvoj organismu. Zvýšit funkční úroveň a postupně rozšířit objem speciálních pohybových dovedností. Periodizace má zpočátku charakter jednoho období, a to přípravného. Závodní období svojí funkci zpočátku neplní, teprve až po přiznání sportovce na základní kvalifikaci boxera. Přejícné období je bráno jako školní prázdniny. Třetí etapou je zdokonalování. Optimální věk zahrnuje v boxu věkové období od 17 do 26 let. Jedná se o nejaktivnější období sportování a sportovních úspěchů. V tréninku postupně narůstají speciální tělesné, technicko-taktické a psychické přípravy. Objem i intenzita tréninkových zatížení narůstají rychleji než dříve a často dosahují maxima už v první polovině etapy. Tato etapa má dvě stadia, a to první je ukončení po dosažení věku vrcholového výkonu

(ohraničeno věkem mezi 20 a 22 lety) a druhé je udržování dosažené výkonnostní úrovně (ohraničeno věkem 22 až 26 let, nejdéle však 28 let). K udržování výkonnostní úrovně je charakteristické celkové snížení objemu zatížení. Poslední etapou je přechod k rekreačnímu sportu. V amatérském boxu po dosažení věku 40 let musí dle zdravotních směrnic ÚV ČSTV ukončit aktivní závodní období. Jedná se o ochranu zdraví boxerů. Trénink je sice pravidelný, ale mizí rozdílnost tréninkových období. Tréninkové období je nutno naplánovat. Plánování je uvědomělá činnost směřující ke stanovení nejracionálnějšího postupu časového průběhu a kontroly k dosažení stanoveného cíle. Plán musí být jednoduchý, srozumitelný, snadno uskutečnitelný za daných podmínek, kontrolovatelný, účinný a dosažitelný. V boxu je tréninkový plán rozlišen na různé druhy plánů (perspektivní, roční, operativní, týdenní, plánování tréninkové jednotky). Perspektivní plán v boxu je připravován v období mezi olympijskými hrami, tedy na období čtyř let. Rozděluje úkoly tréninku do etap ročních makrocyklů a mobilizuje úsilí boxera k plánovité a cílevědomé činnosti. Obsahuje výkonnostní cíle a vychází tak ze současné úrovně boxera, jeho věku a počtu tréninkových let. Dále obsahuje rozpis materiálního zabezpečení, hlavních objemových ukazatelů, rozpis zdravotnických zabezpečení, rozpis soutěží a hlavních vrcholů, návrh na výcvikové kempy, seznam členů realizačního týmu a plánované počty účastníků na mezinárodních turnajích. Roční plán je perspektivní plán, ze kterého se podrobně konkretizují úkoly na běžný rok. Důležitý je rozbor předešlého tréninkového procesu, dosažené výkony a podložená odpověď dalšího výkonnostního růstu. Z těchto údajů se stanoví reálné úkoly pro jednotlivá období. Celoroční trénink musí být naplánován tak, aby zajišťoval dostatečný přírůstek výkonnosti a stabilizoval všechna získaná přizpůsobení. Roční cyklus se dělí na tři období. Na přípravné, hlavní a přechodné. Každé období má v rámci přípravy svůj specifický cíl, z něhož jsou odvozeny jednotlivé úkoly. Každé období se dělí na etapy a ty se dále dělí na tzv. mezocykly. Jednotlivé mezocykly nejčastěji trvají čtyři týdny. Délku ovlivňuje obsah tréninku, dynamika tréninkového zatížení a adaptabilita závodníka na danou zátěž. Dynamika zatížení jednotlivých mezocyklů probíhá ve vlnách, které jsou podkladem pro růst výkonnosti. V případě stejnoměrného zatěžování organismu dochází k návyku na zátěž, psychické únavě a stagnaci výkonnosti. Naopak při neustálém růstu zátěže, bez kvantitativních či

kvalitativních změn tréninkového zatížení, dochází k nesouladu adaptačního procesu a dynamiky tréninkového zatížení, což se projevuje přetrénováním (Bobuski et al., 1985).

Přípravné období

Přípravné období je nejdůležitější období v tréninkovém cyklu, protože bez jeho absolvování nemůže být sportovní výkonnost dlouhodobě zvyšována. Časově jde o dvě etapy v rozmezí cca tří měsíců v zimě a dvou měsíců v létě. Průběh zátěže není konstantní, ale mění se dle zaměření. Úkolem v zimních měsících je rozvoj funkčních možností organismu, zopakování a osvojení speciálních technických dovedností, rozvoj volných vlastností. Je důrazně zaměřené na všestrannou přípravu. Objem zastoupení speciální přípravy je závislý na dosažené úrovni speciální připravenosti sportovce. Objem zastoupení všeobecné a speciální přípravy je 3 : 1 u začátečníků, 3 : 2 u výkonnostních boxerů a 1 : 1 u vrcholových boxerů. Prioritní postavení má však obecná příprava. Speciální a závodní cvičení se používají omezeně. Jedná se hlavně o zvyšování objemu. V letních měsících mají tréninky zajistit sportovní formu. Úkolem je předvedení všeobecné trénovanosti organismu již ke sportovnímu výkonu, tj. navození a plynulý přechod do hlavního období. Všechny stránky obsahu tréninku jsou zaměřeny na rozvoj speciální trénovanosti a na zdokonalování technických a taktických návyků v podobě, v jaké se budou vyskytovat hlavní utkání. Tréninkové zatížení stále vzrůstá, celkový objem se nejprve stabilizuje a pak nastává jeho snižování. Naopak se zvyšuje absolutní intenzita speciálních průpravných a závodních cvičení. Na konci etapy jsou již utkání přípravného charakteru. Začátek etapy je ještě charakterizován převažující nácvikovou formou, která rychle ustupuje vyšším formám. V taktické přípravě dochází k přechodu od teorie k praxi. Praxe ukazuje, že na úrovni přípravného období jsou přímo závislé výsledky v hlavním období. Jestliže boxer začíná v průběhu hlavního období výkonnostně stagnovat, nebo se dokonce zhoršovat, je to známka chyb z přípravného období. Nejčastější příčinou bývá příliš rychle stupňovaná intenzita cvičení, špatný poměr tréninkových prostředků nebo velké snížení celkového objemu zatížení na konci přípravného období. Při zvýšení intenzity cvičení se musí stále častěji zařazovat aktivní regenerace (Bobuski et al., 1985).

Hlavní období

Hlavní období je charakterizováno soutěžemi. Jeho úkolem je optimální růst, vyvíjení a stabilizování daného závodního výkonu. Cílem je dosažení co nejlepších výsledků. Zatížení boxera je velmi vysoké, ale není však konstantní. Postupně vlivem vzrůstající intenzity cvičení se mění, přičemž objem tréninkové práce se značně stabilizuje. Hlavním činitelem plánování jsou utkání, kterým je nutné se přizpůsobovat. Utkání hrají nejdůležitější roli v procesu zdokonalování sportovního mistrovství. Hlavní období má dvě etapy. První etapa je předzávodní v mezocyklu, tzv. vyladovací. Vyladovací mezocyklus má funkci závěrečného zdokonalení různých stránek přípravy. V mezocyklu probíhá odstranění zjištěných nedostatků v přípravě, stimulování rozvoje speciální trénovanosti a stabilizace či pokles celkového zatížení. Druhá etapa je závodní. Ta je rozdělena ještě na předzávodní, závodní, zotavovací přípravný nebo zotavovací podpůrný mezocykl. Předzávodní mezocyklus předchází zvláště důležité zápasy. Realizuje se modelování celkového režimu podle nastávajících závodů, adaptace na jejich zvláštnosti a zajištění optimálního stavu boxera k momentu rozhodujících startů. Závodní mezocyklus je specifický svou organizací v době konání hlavních závodů. Týká se především organizace tréninků před dlouhým turnajem. Zotavovací přípravný mezocyklus má podobu základního nebo vyladovacího mezocyklu. Mají relativní zatížení formou aktivního odpočinku. Zotavovací podpůrný mezocyklus je volnějším tréninkovým režimem pro boxery (Bobuski et al., 1985).

Přechodné období

Přechodné období dosahuje délky týdnů (lze rozdělit na 2 x 2 týdny). Je to období aktivního odpočinku, jehož hlavní náplní je úplná tělesná a duševní regenerace sil a udržení trénovanosti. Nejde však o přestávku v tréninkovém procesu, ale pouze o změnu charakteru. Mění se obsah a forma tréninku. Objem i intenzita je taková, aby se udržela úroveň trénovanosti a byla tak základem pro zahájení nového tréninkového cyklu. Celkové zatížení se snižuje a tréninky jsou kratší, méně namáhavé a s menší frekvencí. Hlavním prostředkem jsou všeobecně rozvíjející cvičení s úplně jinou tematikou než boxování. V psychické přípravě jde o zabezpečení správného vztahu k úspěchům či neúspěchům. Dále vytvoření kladného emocionálního podkladu pro aktivní odpočinek (Bobuski et al., 1985).

Operativní plán znamená, že požadavky obsažené v ročním plánu byly s ohledem na výsledky předcházejících tréninkových úseků podrobně rozepsány. Operativní plány jsou buď skupinové, nebo individuální. Jsou sestavovány ze tří až šesti mikrocyklů. V podstatě se provádí podrobné rozpracování jednotlivých mezocyklů tak, jak jsou uvedeny v ročním plánu. Dynamika zatížení probíhá v operativním plánu ve vlnách. Každý následný mezocyklus není prostým opakováním předcházejícího cyklu, ale vyjadřuje tendenci rozvoje ve všech složkách přípravy. Operativní plán obsahuje údaje, jako jsou termíny mezinárodních sportovních akcí, termíny tělovýchovně lékařského sledování, termíny testování, náhradní starty, termíny dovolené a lázeňské léčby. Dalším plánem po operativním je týdenní plán. Je to tzv. mikrocyklus. Mikrocyklem tréninku je nazýván soubor několika tréninkových jednotek, které spolu se zotavením tvoří ukončenou část tréninkového procesu. Střídá se zatížení různé intenzity s odpočinkem. Všechny tréninky nejsou z hlediska zatížení rovnoměrné. Jednotky jsou rozloženy tak, aby vytvořily podmínky pro zotavení a superkompenzaci. Střídají se zde tréninky různého zatížení jako je rychlost, síla, vytrvalost, technika, taktika aj., které řeší všechny úkoly dané etapy tréninku. Každá tréninková jednotka se skládá z 1–3 jednotek zatížení. Posledním plánem v boxu je plánování tréninkové jednotky. Tréninková jednotka je základním organizačním celkem. Je charakterizován fyziologickou křivkou zatížení. Je dána objemem a intenzitou tréninkové práce. Čím je intenzita vyšší, tím nižší bývá objem. Aby bylo možné dodržet velký objem při vysoké intenzitě, používá se dvou- až třífázových jednotek. Tréninková jednotka musí obsahovat čtyři části. První část je úvodní, kde je seznámení s úkolem a úvodní zahřátí organismu. Druhá část je průpravná, a to je bezprostřední příprava organismu k plnění úkolů v hlavní části. Obsahuje všeobecně rozvíjející cvičení a speciální cvičení. Třetí částí je hlavní část. Délka je v rozmezí 45–90 minut. Cílem je upevňovat a rozvíjet trénovanost. Plní úkoly podle stanoveného cíle v souladu a charakterem průpravné části. Protože v průběhu cvičení stoupá únava a nesoustředěnost, je nutné při sestavování tréninků dodržovat zařazovací cvičení, jako jsou koordinační, rychlostní, posilovací a vytrvalostní cvičení. Poslední, čtvrtou částí je část závěrečná. Úkolem je postupné uklidnění organismu a přechod k normálnímu stavu. Obsahuje chůzi,

dechová cvičení, protahovací cvičení namožených částí. Následuje krátké zhodnocení hodiny a úkoly na příští tréninkovou jednotku (Bobuski et al., 1985).

Tab. 3 Klasifikace tělesných cvičení ve sportovním tréninku boxu (Bobuski et al., 1985, s. 34)

Prostředky	Charakteristika	Obsah
Všeobecně rozvíjející cvičení	Cvičení z jiných sportovních odvětví prováděná s nářadím nebo bez nářadí, náčiní. Neobsahují prvky závodní disciplíny. Jsou to přirozená cvičení	Běh, šplh, shyby, kliky, plavání herní cvičení – míčové drobné akrobacie, gymnastická cvičení, cvičení na nářadí
Speciální cvičení	Prvky z jiných závodních disciplín nebo techniky boxu, kterými je svalstvo namáháno stejně nebo podobným způsobem jako při závodě. Zdokonalují částí sportovního výkonu.	Cvičení s partnerem průpravná cvičení činky odhozy těžkých náčiní izometrická cvičení speciální tréninkové pomůcky/pytel, švihadlo
Cvičení pro aktivní odpočinek	Napomáhají průběhu zotavné fáze tréninku, popřípadě ji i zkracují.	Sportovní hry relaxační cvičení dechová cvičení
Závodní cvičení	Speciální závodní trénink, kdy podmínky se blíží utkání. Jde o komplexní formu, cvičení mají globální charakter.	Základní technika cvičení ve dvojicích

System sportovního tréninku dělíme na tři etapy. Etapa základního výcviku je období tří let tréninku zaměřeného na rozvoj všestrannosti, pohybových schopností, získávání sportovních zkušeností a zvyšování odolnosti. Tuto první etapu dělíme: na přípravku – věková kategorie 12–14 let, kde se jedná o přípravu základní pohybových schopností, a to rychlosti a síly. Dále na skupinu začátečníků, skupinu středně pokročilých (4–10 utkání) a skupinu pokročilých (11 a více utkání). Obsah přípravy v tělesné přípravě je tedy rozvoj pohybových schopností. V technicko-taktické přípravě se dbá na základní techniku a různé formy ve dvojicích. V psychické přípravě na rozvoj morálních vlastností (např. návštěvy vrcholných utkání). Další etapou je speciální výcvik. Hlavním cílem této etapy je přiblížit se k vrcholným výkonům v utkání. Zaměřuje se na rozvoj techniky a taktiky boxu. Roční tréninkový cyklus se dělí na dvě části, které obsahují přípravné období, hlavní a přechodné období. Počet tréninků je optimálně 3-6

v jednom týdnu po 90–120 minutách. Obsah v tělesné přípravě je další rozvíjení všeobecných a speciálních pohybových schopností. V technicko-taktické přípravě jde o zdokonalování techniky a taktiky. Provádí se zde nácviky a řízený boj ve formě sparingu. V psychické přípravě je snaha zdokonalovat se v teoretických vědomostech z oblasti sportovního tréninku. Poslední etapou je vrcholový výcvik. Jde o talentované boxery, kteří jsou vybráni do reprezentace a kteří se účastní velkých mezinárodních turnajů. Počet tréninků v jednom týdnu je 5–15, a to podle tréninkového období, a z toho třífázové tréninky při nejvyšším tréninkovém objemu. Obsah přípravy je podobný jako v etapě druhé (Bobuski, Kuchař, Černý & Holas, 1985). Složky sportovního tréninku tedy dělíme na: tělesnou přípravu, technicko-taktickou přípravu a psychickou přípravu. Všechny složky se navzájem prolínají a ovlivňují. Nemohou existovat samostatně. Při stanovení úkolů v jednotlivých druzích příprav je potřeba dbát na jejich specifikaci a vztahy, které z nich vyplývají (Choutka, 1976).

Tělesná příprava

Sleduje rozvoj pohybových schopností každého jednotlivce. Jejím cílem je zvyšování úrovně tělesné připravenosti. Může se chápat jako všeobecná tělesná příprava (zvýšení funkčních možností organismu boxera a všestrannost) a jako speciální tělesná příprava (speciální dovednosti v boxu). Tělesná příprava tedy rozvíjí pohybové schopnosti a to síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, koordinace a pohyblivosti. Technická příprava je založena na využití vnějších a vnitřních sil s cílem dosáhnout v utkání vítězství. Má obsahovou stránku (rytmus, tempo, intenzita) a stránku formální (časoprostorové změny). Základem však jsou sportovní dovednosti specifické pro box. Sportovní dovednosti jsou tréninkem získané schopnosti, které úspěšně řeší úkol, který je podstatou sportovního výkonu (Choutka, 1976).

Dále k tomu patří sportovní návyk. Jde o maximální standardizaci automatizace pohybu. Vyžaduje, aby pohybová činnost byla zvládnuta přesně a průběh pohybu byl neměnný. Osvojování sportovní techniky má tři fáze. V první fázi vzniká u sportovce představa o pohybu. U boxera vzniká postupně ideomotorická reakce, jelikož se co nejpodrobněji seznamuje se strukturou pohybu. K tomu jsou nutné podrobné ukázky a slovní instrukce trenéra. Pohyb je nutný cvičit pomalu a s velkým počtem opakování, aby došlo k tzv. automatizaci. Ve druhé fázi přijde uvědomění si provedení techniky.

Vzniká schopnost k vykonání hlavní varianty pohybu v základní formě. Postupně odstraňuje chyby. Ve třetí fázi se při každém pohybu získává stabilita v nacvičované technice. Důležitým předpokladem pro osvojení techniky jsou somatické předpoklady (tělesná výška, hmotnost, tělesné proporce), pohybové předpoklady (dřívější pohybové zkušenosti), psychické předpoklady (zvládnutí vnějších a vnitřních činitelů) a znalost odstraňování chyb – informace od trenéra (Bobuski et al., 1985).

Technická příprava

Ke zvýšení efektivity, ekonomie, síly, rychlostí a ostatních pohybových schopností přispívá kvalitní technika. Sportovní technika je pohybová struktura, která je založena na využití vnitřních a vnějších sil s cílem dosáhnout vítězství v utkání. Ve sportovní technice je rozhodující její obsahová stránka, rytmus, tempo, intenzita, formální stránka, pohybové hry a časoprostorové změny. Osvojení komplexu technik probíhá ve dvou základních rovinách, a to v osvojení sportovních dovedností a jejich stabilizace a dále zdokonalení a získání příslušné variability dovedností. Základ technické přípravy jsou pohybové sportovní dovednosti specifické pro box. Osvojování sportovní techniky má tři fáze. V první fázi vzniká u boxera představa o pohybu a jeho osvojení. Seznamuje se co nejpodrobněji se strukturou pohybu a postupně u něho vznikají ideomotorické reakce. Nutným předpokladem jsou podrobné ukázky a slovní instrukce trenéra. Pohyb je nutné cvičit pomalu a s velkým počtem opakování s dostatečnou frekvencí. Ve druhé fázi si boxer uvědomuje způsob provedení technik a hledá, či se ověřují schopnosti k vykonání hlavní varianty pohybu. Uvědomuje si zbytečné pohyby a postupně je odstraňuje. Návčivky se provádějí optimálně. Velké či krátké přestávky snižují účinnost tréninku. Musí se nacvičovat více technik a střídavě je zařazovat do výcviku. V této fázi se uplatňuje koordinace, technika je několikrát za sebou vedena správně a poté jednou chybně – tzv. standardizace. Ve třetí fázi se osvojuje sportovní pohyb a musí se získat stabilita v nacvičované technice. Stálá technika je taková, která je boxerem přesně opakována v různých podmínkách (v zápase, ukázce atd.) Je nutné procvičovat pohybové struktury za variabilních podmínek. Důležitým předpokladem pro osvojení sportovní techniky jsou somatické předpoklady, pohybové předpoklady, psychické předpoklady a znalost odstraňování chyb. Zásady při přeučování technik jsou takové, že jednotlivé složky pohybu musíme

cvičit zvlášť. Je nutné cvičit celou techniku zpomaleně, ale plynule a postupně přidávat na intenzitě. Nejlépe se přeučuje technika v přechodném období (Bobuski et al., 1985).

Taktická příprava

Jedná se o výběr optimálního způsobu vedení boje v konkrétních podmínkách. Cílem je být úspěšnější než soupeř. Závisí na chování protivníka, kde boxer hledá díky taktickému myšlení nejvhodnější variantu způsobu boje. Jde zde především i o zkušenosti z bojů, reakční schopnosti, působení obecnostva, únavu a techniku. Úroveň sportovní taktiky závisí na úrovni a technice boxera. Z tohoto důvodu není možné ji oddělovat. U techniky boxu je důležitá nejen úroveň, ale i množství technik nacvičených za určitých podmínek. Taktické jednání je možné rozdělit na fáze vnímání a analýzu situace, dále na myšlenkovou představu úkolu, motorickou realizaci a nácvik a zdokonalování taktických schopností. Vnímání a analýza situace jsou procesy, kde je cílem smyslové postižení situace a její ohodnocení. Soustavným tréninkem dochází ke zrakovému rozsahu a zvyšuje se citlivost vnímání oka. Je možné vnímat větší prostor a odhaduje rychlost a vzdálenost. Jsou propojeny se svalovým aparátem. Opakovaným používáním vědomostí v praxi se vytváří zkušenosti. Myšlenkové řešení úkolu je fáze, kdy boxer konfrontuje bojovou situaci se svými vědomostmi a zkušenostmi s cílem vybrat optimální řešení v dané situaci. Jsou tři úrovně optimálního řešení, a to je u jednoduchých úkolů, tzn. kdy je řešení již předem známo a odpověď je standardizována a pohybová činnost dokonale zvládnuta. Dále výkony v proměnlivých podmínkách, kdy existuje několik možností, jak situaci řešit a usnadňuje taktické jednání a ekonomičnost boxera. Třetí úroveň je tvůrčí řešení úkolu, tj. schopnost řešit úkol, který se vyskytuje málokdy a nejsou na něj vypracovány odpovědi. Nejde zde o vytvoření nových technik, ale o nové kombinace. Dalším taktickým jednáním je motorická realizace vybraného řešení. V boxu, kde probíhá činnost v proměnlivých podmínkách, je taktické myšlení žádoucím faktorem. Pro realizování taktických záměrů je nutné, aby boxer měl zásobu dovedností, technik a kombinací. A posledním taktickým jednáním je nácvik a zdokonalování taktických schopností a v tom jde o to, aby zvládli osvojení taktických vědomostí, nácvik a zdokonalení taktického jednání a rozvoj tvůrčích schopností (Bobuski et al., 1985).

Psychická příprava

Přestože je psychika boxera extrémně zatěžována a je jednou z nejdůležitějších složek výkonu, největší část psychologické přípravy se věnuje odstraňování stresu ze zápasů. Je zaměřena na problematiku lehkovážnosti a podceňování soupeřů, vyplývající z nadměrného sebevědomí. Sportovec je motivován a na základě toho mobilizuje své síly a koncentruje se, aby provedl určený výkon a dodržel stanovenou taktiku. Motivace je různá a závisí na druhu soutěže a osobních motivech. V boxu se projevuje i nervozita a pocit strachu ze zápasu (Miňovský, 2006). Psychická složka je velmi křehká a časově nestabilní pohotovost organismu uplatnit natrénovanou kapacitu. Rozhodující úlohu v podání maximálního výkonu má psychický stav jedince. Psychická příprava boxera má tyto hlavní úkoly:

- 1) Modelování tréninku boxu – to znamená přiblížit co nejvíce tréninkový proces atmosféře soutěže.
- 2) Regulace aktuálních psychických stavů – předstartovní stav, startovní stav, aktivační úroveň (pohotovost organismu k závodům, bojová připravenost, autosugesce).
- 3) Regulace motivační struktury v boxu – je buď přímá – rodina přátelé, nebo nepřímá – oblast výchovy, morální (osobní příklad trenéra).
- 4) Regulace interpersonálních vztahů – v oddíle (konkurence, spolupráce).
- 5) Individualizace v boxu – jde o individuální přístup trenéra, který musí poznávat osobnosti svých svěřenců (Bobuski et al., 1985).

V boxerské reprezentaci se konají vždy dvakrát od roka fyzické testy, které zhodnotí, jak na tom boxer je s fyzickou kondicí a celkovou připraveností na zápasy. Testy obsahují komplexní přípravu. Rychlostní schopnost u člunkového běhu 4 x 10 m, 50 m sprint, dále vytrvalostní Cooperův test, dynamickou schopnost při odhodu medicinbalem vážícím 2 kg. Odrazová schopnost dolních končetin u skoku dalekého z místa, sílu zádočných svalů u shybů nadhmatem a vrh koulí pravou a levou rukou. Všechny výsledky jsou hodnoceny dle přiložených tabulek podle hmotnostních kategorií jednotlivce (Gabriel, 2016).

2.5 Testy motorických schopností a dovedností

Jedná se o zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Testování tedy znamená provedení zkoušky ve smyslu procedury a přiřazování čísel, jež jsme nazvali měřením. Člověka, který se testování podrobuje, nazýváme testovanou osobou a toho, kdo testování provádí, testujícím či examínátorem. Test jako standardizovaná zkouška je nejobecněji vyjádřena jevem, který testujeme v antropomotorice. Test je pak systematická procedura konstruovaná za účelem změření určitého vzorku tohoto chování. Systematičnost se projevuje v několika ohledech. Podle místa provádění se motorické testy rozdělují na laboratorní (vyšetřovací podmínky, odhlučnění apod.) a terénní (v hale, posilovně, hřišti, bazénu a jiné). Obsah testu je pro všechny stejný a je stejný i způsob vyhodnocení výsledku. Často je předepsán i stejný způsob provedení a takovému testu říkáme standardizovaný. Standardizace vyžaduje použití standardizovaných pomůcek a promyšlenou a přesnou instrukci. Základním požadavkem je omezit na minimum vlivy prostředí a examínátora. Testy, které označujeme jako motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly. Testová situace je pak podnětovou situací, která vyvolává nebo navozuje určitý pohybový projev, tj. motorické chování. Test jako měření, pohybový úkol je tvůrcem testu určené, a testovanou osobou přijaté zadání. Představuje záměr, který má testovaná osoba realizovat, nebo situaci, již má řešit prostřednictvím pohybu. Motorický test můžeme také definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením (Měkota & Blahuš, 1983).

Základní motorická výkonnost je připravenost podávat výkony ve všech základních pohybových činnostech. Výkonnost jednotlivce určíme na základě jeho výkonů dosahovaných v dané době. Výkonnost určité populace určíme na základě dat výkonů jednotlivých zaregistrovaných osob. Zkoumáme osoby různých věkových kategorií (Měkota & Novosad, 2005).

Tab. 4 Úrovně motorické výkonnosti v testu shyby (Měkota et al., 2002, s. 97)

Úroveň Výkonnosti	Charakteristika	Počet shybů	Typický jedinec
Minimální	Hranice motorické nedostatečnosti	1	Oslabený jedinec
Většinová	Odpovídá centrální tendenci	6	Zdravý muž
Optimální	Nejvýhodnější, cílová úroveň	10	Student tělesné výchovy
Speciální	Podmiňuje úspěšnost v dílčí fyzicky velmi náročné činnosti	20	Sportovní gymnasta

Při testování základní motorické výkonnosti se nejčastěji využívají terénní testy, označované jako kondiční či testy zdatnosti (fitness-tests). Obvykle zahrnují 4–10 položek doplněných o základní somatometrii. NR-testy (norm-referenced), u nichž se výsledek porovnává se statisticky odvozenou normou, vyjádřenou tabulkami nebo grafy. U CR-testů se výsledek porovná s kritériálním standardem. Určuje se, zda splnil či nesplnil požadavek (Měkota et al. 2002).

Tab. 5 Vybrané testy základní motorické výkonnosti a zdatnosti Pohybové dovednosti činnosti výkonu (Měkota & Cuberek, 2007, s. 114)

Číslo	Rok publikace	Název	Autor	Typ	Normy	Věková skupina
1	1974	ICSPFT	Larson et. Al.	NR	T-body	6-32
2	1988	EUROFIT	Kolektiv	NR	Staniny	6-32
3	1995	EUROFIT for adults	Oja a Tuxworth	NR	Kvintily	18-65
4	1995	UNIFITTEST (6-60)	Měkota a Kovář et al.	NR, CR	Steny 4 standardy	6-60
5	2001	SFT Senior fitness test	Rikli a Jones	NR, CR	Percentily hranice rizika	60-90
6	2003	FITNESSGRAM	Cooper Institute	CR	Dva standardy	5-21

ICSPFT test obsahuje: běh na 50 m, skok daleký z místa, dynamometrie, stisk ruky, shyby (výdrž ve shybu pro ženy), běh 1000 m (ženy 800 m). Člunkový běh 4 x 10 m, opakovaný leh-sed (30 s), hluboký předklon ve stoji.

EUROFIT Testový systém je rozdělen do dvou skupin pro dospělé a mládež. Mládež obsahuje: test rovnováhy, tapping, předklon s dosahováním v sedu, skok daleký z místa, dynamometrie, stisk ruky, leh-sed (30 s), výdrž ve shybu podhmatem, člunkový běh 10 x 5 m, vytrvalostní člunkový běh (Legérův test), dospělí: chůze 2 km, leh-sed, úklon trupu ve stoji, výdrž ve stoji na jedné noze. Pro děti školního věku je dáno devět motorických testů a základní somatická měření. Jsou dvě složky, a to zdravotně orientovaná a výkonnostně orientovaná. Zdravotně orientovaná obsahuje tělesné složení (BMI, měření pěti kožních řas), aerobní zdatnost (bicyklový ergometr W170*, vytrvalostní člunkový běh), svalová síla a vytrvalost (výdrž ve shybu a leh-sedy), flexibilita (předklon v sedu). Výkonnostně orientovaná, která obsahuje koordinační schopnosti (rovnovážný stoj – tzv. plameňák), silové schopnosti (ruční dynamometrie a skok daleký z místa) a rychlostní a koordinační schopnosti – člunkový běh 10 x 5 m a talířový tapping (Rubín, Suchomel & Kupr, 2014).

UNIFITTEST (6-60): osnova projektu byla schválena roku 1988 v Malém Ratmínově, jehož výsledkem je předpokládaný UNIFITTEST 6-60. Používá se v hodinách tělesné výchovy i jako pomůcka hodnocení pro fyzickou kondici dospělých, např. u vojáků, policie atd. Pomocí společného testového základu bez ohledu na věk a pohlaví (skok daleký z místa, leh-sed a vytrvalostní lokomoce. Jedná se o široké spektrum jedinců ve věku od 6 do 60 let, což umožňuje srovnání a analýzy výsledků a přináší tak informace o tělesném stavu jedinců. Zohledňujeme podmínky testování a kondiční připravenost. Alternativy pro hodnocení aerobní dlouhodobé vytrvalostní schopnosti představují různé typy lokomoce. Výběrový test, který doplňuje společný základ tří testů o čtvrtou položku, charakterizuje motorické projevy daného věkového období. Rozvoj rychlostních a obratnostních schopností ve věku od 6 do 15 let (člunkový běh). Progresivní rozvoj a potřebu silových schopností v období od 15 do 25 až 30 let je test v podobě opakovaných shybů pro muže a výdrž ve shybu pro ženy a požadavek udržet stupeň kloubní pohyblivosti a ohebnosti ve věku nad 30 let je hloubka předklonu. Součástí testového systému jsou různé typy norem pro individuální

hodnocení a diagnostiku motoriky. Pětistupňové, které umožňuje kvalitativní hodnocení, a desetibodové, které je kvantitativní s vyšší rozlišovací schopností. Většinu testů lze provádět ve standardizovaných podmínkách krytého prostoru. Pouze u chůze 2 km, je doporučen venkovní prostor. Časové nároky jsou závislé na počtu jedinců ve skupině.

Tab. 6 Přehled motorických testů (Měkota, Kovář, 2002, s. 8-9)

Označení a název testu (měření)		Pohybový úkol (zadání)	Oblast schopností	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
T 1	Skok daleký z místa	Dosáhnout skokem z místa odrazem snožmo co nejdelší vzdálenost	Dynamická – výbušně explozivně – silová schopnost	Vzdálenost v cm (1 cm)
T 2	Leh – sed opakovaně	Provést maximální počet opakovaných změn polohy z lehu do sedu za dobu 60 s	Dynamická vytrvalostní silová schopnost	Počet opakování (1 cvik)
T 3 (a)*	Běh po dobu 12 minut	Uběhnout za dobu 12 minut co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalostní schopnost	Vzdálenost v m (10 m)
T 3 (b)*	Vytrvalostní člunkový běh	Uběhnout zadanou rychlostí co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalostní schopnost	Čas v min (0,5 min)
T 3 (c)*	Chůze na vzdálenost 2 km	Překonat chůzí vzdálenost 2 km v nejkratším čase	Dlouhodobá lokomoční vytrvalostní schopnost	a) Čas v min (1 s) b) Index kardiorepirační zdatnosti
T 4-1	Člunkový běh 4 x 10 m	Čtyřikrát překonat během vzdálenost 10 m předepsaným způsobem v nejkratším čase	Běžecká rychlostní schopnost	Čas v s (0,1 s)
T 4-2	Shyby (chlapci)	Provést maximální počet shybů	Vytrvalostně silová schopnost	Počet
	Výdrž ve shybu (dívky)	Vydržet ve shybu po dobu co nejdelší	Vytrvalostně silová schopnost	Čas v s (1 s)
T 4-3	Hluboký předklon v sedu	Dosáhnout konečky prstů ruky v hlubokém předklonu v sedu co nejdále	Pohyblivostní schopnost	Vzdálenost v cm (1 cm)

*) U testu T 3 (vytrvalostní lokomoce) se provádí pouze jedna alternativa

*) Testy T 4 jsou volitelné dle věku:

T 4-1 do 14 let

T 4-2 15–25/30 let

T 4-3 nad 25/30 let

Skok daleký z místa, leh-sed (60 s), běh po dobu 12 minut (nebo vytrvalostní člunkový běh nebo 2 km chůze), pro 6–14leté člunkový běh 4 x 10 m, pro 15–30leté shyby (ženy výdrž ve shybu) a pro 31–60leté předklon s dosahováním v sedu (Měkota, Kovář, Chytráčková, Gajda, Kohoutek, Moravec, 2002).

SFT test pro seniory: opakované vstávání ze sedu na židli, opakované ohýbání a napínání paže v lokti s činkou o hmotnosti 3,63 kg (ženy 2,27 kg), chůze po dobu

6 minut nebo dvou minutový step-test, předklon s dosahováním v sedu na židli, test dotyku prstů za zády, test hybnosti a rovnováhy.

FITNESSGRAM: vytrvalostní člunkový běh, hrudní předklony v lehu pokrčmo, záklon v lehu na břicho, 90stupňové kliky, předklon s dosahováním v sedu pokrčmo přednožným pravou – levou (Měkota & Cuberek, 2007).

Test statické síly

Hlavní a jedinou metodou používanou pro test statické síly je dynamometrie. Měří se tzv. dynamometrem. Provádí se ve stoje, vsedě nebo vleže. Přístroje dokáží testovat až několik desítek svalových skupin. V určené poloze má testovaná osoba postupně vyvinout maximální tah proti pevnému odporu dynamometru. Svalová kontrakce má být plynulá, postupná, úsilí vystupňováno až k maximu možností a časově omezena není. Měříme například stisk ruky, zádový zdvih ve stoji, zdvih napnutím dolních končetin ve stoji, flexi v loketním kloubu a extenzi v kolenním kloubu – vsedě (Měkota & Blahuš, 1983).

Test dynamické síly

Jde o terénní testy, jejichž velkou předností je široké praktické upotřebení. Provádějí se buď se svou vlastní vahou, nebo s nářadím. Při pohybové činnosti se vždy mění poloha. Zjišťujeme maximální počet opakování zadaného pohybového aktu (shyby, kliky), dále hmotnost břemene, pevně stanovíme čas a počet opakování pohybové činnosti a frekvenci pohybu. Testujeme shyby, kliky ve vzporu na začátku bradel, leh-sed, leh-sed s otáčením trupu, přednožování, zvedání činky (tlak nadhmatem v lehu, tah v lehu na břicho na lavici, dřep s činkou na prsou, bicepsový zdvih ve stoji u stěny (Měkota & Blahuš, 1983).

Test statické lokální vytrvalosti

Statická činnost znamená, že se pohyb zastaví a rychlost je nulová. Svalstvo vyvíjí izometrickou kontrakci. Doba výdrže závisí na velikosti překonávaného odporu. Výdrže se testují v krajních polohách nebo tak, že se pohyb ve vhodné poloze zastaví. Testování statické lokální vytrvalosti obsahují například flexi v kloubu loketním, výdrž ve shybu (podhmatem, nadhmatem), výdrž v záklonu v sedu (Měkota & Blahuš, 1983).

Test dynamické síly explozivní

Projevuje se v aktech výbušného charakteru. Patří k nim vrh, úder, kop, hod apod. Při testování horních končetin se uplatňují hody na vzdálenost, kde hmotnost náčiní musí být přiměřená a technika provedení co nejjednodušší (bez rozběhu), například hod jednoruč na vzdálenost, hod medicinbalem obouruč. Při testování dolních končetin se využívají skoky z místa – vertikální, do dálky, (Měkota & Blahuš, 1983).

Testy obecné vytrvalosti

Do práce musí být zapojeny velké svalové skupiny s dostatečnou pohybovou intenzitou a musí trvat časově delší dobu než dvě minuty. Jde především o cyklické pohybové činnosti jednoduché lokomoce, tzn. běh, chůze, dále vystupování na stupeň na vyvýšenou plochu a šlapání na veloergometru. Rozlišujeme testy výkonové a zátěžové. Výkonové testy vyjadřují výsledek samotné pohybové činnosti (Cooperův test, běh za vodičem, distanční běh). Zátěžové jsou testy, jejichž skóre je vyjádřením velikosti odezvy organismu na pohybovou zátěž – měření tepové frekvence – submaximální zátěž, Harvardský step-test, modifikovaný step-test, chůze, (Měkota & Blahuš, 1983).

Testy rychlostních schopností

Člověk by měl zvolený pohybový akt uskutečnit co nejrychleji s vysokou frekvencí za předpokladu, že tyto akty jsou krátkodobé a nepřiliš složité. Rychlostní schopnost je reakční – znamená, že zahájí pohyb v co nejkratším čase, který uplyne mezi signálem a uskutečněním (zachycení padajícího předmětu, reakce ruky stisknutím tlačítka reaktometru) a akční – čas se měří od započetí pohybu tapping rukou, tapping nohou, běh na 50 m s pevným startem, běh na 20 m s letmým startem, člunkový běh, slalomový běh, (Měkota & Blahuš, 1983).

3 Metodologie

3.1 Cíl a úkoly práce

Cílem práce je vytvoření a ověření programu kondiční přípravy pro amatérské boxery SK Fight Pro Strakonice.

Úkolem je provést experiment u 10 probandů z boxerského strakonického klubu SK Fight Pro, pomocí UNIFITTESTU 6-60. Jedná se o vstupní testování na začátku září 2016 a o výstupní testování na začátku měsíce prosince roku 2016. Mezi těmito testy se uskutečnily dané tréninkové jednotky na zvýšení fyzické kondice. Teoretické znalosti jsem čerpala z obsahové analýzy UNIFITTESTU 6-60, porovnála a na základě syntézy vyvodila závěry.

3.2 Charakteristika souboru

Tento soubor poukazuje na boxerské tréninky a techniky. Muselo se zanalyzovat, zda se 10 vybraných probandů zlepšilo či jinak změnilo po dobu tří měsíců řízených tréninků. Výzkumu se zúčastnilo celkem 10 probandů. Všichni probandi boxují za klub SK Fight Pro Strakonice a jsou starší 18 let, ale ne starší než 40 let. Boxeři byli vybráni jak z řad začátečníků, tak z řad pokročilých. Kdy začátečníci trénují pouze dva tréninky týdně, za to pokročilý tři tréninky týdně. Probandi jsou všichni pracující zaměstnanci. Souhlas probandů byl zajištěn na písemnou formou s příslušnými podpisy. Výsledky byly sděleny každému zvlášť a byla dodržena i jejich anonymita. Rozsah souboru je deset testovaných. Průměrný věk jednotlivců dosáhl 27 let. Dívky se neúčastnily z důvodů malého počtu. Průměrná hmotnost 77,6 kg a průměrná výška je 182 cm. V boxu jsou hmotnostní kategorie a kvůli tomu si boxer vždy upravuje hmotnost. Většinou se snižuje, a tudíž má v předzávodním období vyšší hmotnost. Vždy je výhodnější shodit kila, než je nabrat. Razance i rychlost úderů tomu odpovídá.

Tab. 7 Přehled probandů jejich věk, hmotnost a výška

Proband	Věk	Hmotnost	Výška
A	19	80	189
B	23	82	198
C	19	76	183
D	37	70	172
E	31	66	173
F	27	82	186
G	33	88	176
H	23	68	169
Ch	34	91	197
I	27	73	177
Průměr	27,3	77,6	182
Min	19	66	169
Max	37	91	198
Směr.odch.	6,00	8,00	9,79

3.3 Použité metody

Byla použita metoda obsahové analýzy, komparativní metoda neboli metoda srovnávání a metoda testování. U první metody byl postup takový, že jsme si stanovili cíle takové, aby bylo jasně viditelné zlepšení většiny probandů u závěrečných výstupních testů. Byl udělán rozbor kondičních testů, aby byly zaměřeny především pro boxery, sestaveny přehledné tabulky všech probandů. To znamená, že byl zaznamenán jejich věk, výška, a především hmotnost, která hraje v boxu velmi důležitou roli. Byl sestaven takzvaný vstupní test, kde všichni probandi byli vystaveni stejným podmínkám. Vstupní test obsahoval disciplíny, mezi něž patřil člunkový běh, skok z místa, opakovaný leh-sed po dobu 60 vteřin, odhod medicinbalem, shyby a Cooperův test. Poté byl vypracován tříměsíční tréninkový plán a jednotliví probandi byli sledováni. Nakonec byli probandi vystaveni výstupnímu testu. Rozbory těchto testů jsou dány níže v grafech a tabulkách. Další metoda byla komparativní. Jedná se o tzv. srovnávání. Porovnávají se výsledky několika pozorování a jsou z toho odvozeny závěry. Byly porovnány výsledky mezi vstupním a výstupním testem. Bylo patrné, že všichni se zlepšili ve výstupním testu viditelně. Jedná se o kvantitativní porovnání. Byl zde patrný rozdíl mezi přírodními vlivy, kde u vstupního testu, který se prováděl v prosinci, měli probandi zhoršené podmínky (chladno, vlhko, apod.) U obou testů byl dodržen časový harmonogram., tudíž se nejedná o panelový výzkum, kde proměnlivou

veličinou je čas. Postup při srovnávání byl takový, že probandi byli seznámeni s obsahem testů a dále informováni o dalších trénincích. Tréninky byly teoreticky i prakticky vyslovené a ukázané. Poslední metodou byla metoda testování. Jedná se o zkoušku pro objektivní a nepřímé zjišťování znaků. U vstupních i výstupních testů byla dodržena stejná pravidla a také přibližně stejné podmínky. Byly udělané dedukce. Tabulky a dané tréninky nám umožňují sledovat vývoj na začátku a na konci časového úseku. Zjišťovali jsme pomocí testů stav rozvoje pohybových schopností a dovedností daných probandů a dále jsme otestovali jejich fyzickou zdatnost. Byla použita objektivita i platnost testu (Štumbauer, 1989).

Pro testování byla vybrána testová baterie UNIFITTEST (6-60). Dle testové baterie UNIFITTESTU (6-60) byly vybrány tyto motorické testy. Skok daleký z místa, kde se probandi musí odrážet snožmo a dosáhnout co nejděší vzdálenosti. Vzdálenost se měří v centimetrech. Dalším testem, který byl proveden, byl leh-sed, kde se jedná o změny polohy z lehu do sedu a počet opakování musí být co největší po dobu 60 s. Dále takzvaný Cooperův test, to znamená běh po dobu 12 minut, kde se počítá uběhnutá vzdálenost v metrech. Byl zde zařazen i člunkový běh na vzdálenost 4 x 10 m kde se čas měřil v 0,1 s. Posledním motorickým testem z UNIFITTESTU (6-60) byl maximální počet shybů. Mimo UNIFITTEST (6-60) zde byl zařazen i hod medicinbalem obouruč za hlavou, kde vzdálenost byla měřena v 0,1 m. Testy byly prováděny na základě slovních instrukcí i názorné ukázky. K zaznamenání dat byl využit program Excel od společnosti Microsoft. Byly použity matematické funkce tohoto programu jako například aritmetický průměr nebo suma.

3.4 Metodika výzkumu

Úkolem bylo provést u 10 probandů-boxerů v kategorii mužů z oddílu SK Fight Pro Strakonice, vstupní test. Vstupní test v podobě UNIFITTESTU (6-60). Dále rozepsat tréninkový plán na období tří měsíců. Poté zhodnotit po třech měsících kondiční stav, a to díky výstupnímu UNIFITTESTU. Porovnat probandy na začátku vstupního testu a výstupního testu a dále je porovnat mezi sebou. Před zahájením vstupního měření byl osloven trenér SK Fight Pro Strakonice Michal Frček, od něhož byl vyžádán souhlas s experimentem na svěřencích boxu a s tím byli osloveni i samotní svěřenci, kteří souhlasili s testováním pro ověření jejich kondiční schopnosti. Byl domluven termín

vstupních testů a seznámení s průběhem tohoto experimentu. Na začátku letního týdenního soustředění na konci srpna roku 2016 ve Vacově se na atletickém tartanu uskutečnil vstupní test. Všech deset probandů se zúčastnilo najednou. Test byl uskutečněn v 10:00 a probandi šli postupně za sebou na jednotlivé testy. Začínalo se společným rozcvičením a zahřátím svalových partií. Prvním testem byla rychlostní schopnost, tudíž člunkový běh na 4 x 10 m. Naměřená vzdálenost metrem byla označena velkým viditelným kuželem. Dále dynamická výbušná síla v podobě skoku dalekého z místa. Z vyznačené čáry bylo provedení odrazem snožmo a dopad na obě nohy. Vzdálenost se měřila od vyznačené čáry po nejbližší patu k čáře. Dále hod medicinbalem s hmotností 3 kg obouruč. Z vyznačené čáry, která se nesměla přešlápnout. Hod se prováděl s rukama za hlavou a tělo v záklonu, tam kde dopadl medicinbal, tam se vzdálenost změřila. Dalším experimentem byla vytrvalostní síla leh-seď za 60 s na břišní partii. Test byl dělán ve dvojicích, kde jeden držel rukama nohy právě testovaného probanda v pokrčené fázi a druhý prováděl test s dotykem rukama kolen. Navazovalo se na maximální počet shybů nadhmatem. Tento test se prováděl na hrazdě ze svisu a nadhmatem. Byl počítán shyb takovým způsobem, že v přitahu musela být brada nad hrazdou a ve svisu vždy paže pokrčené. Pokus byl prováděn v jednom opakování, jakmile se proband dotkl nohama země, pokus skončil. Posledním a nejnáročnějším časovým testem byl běh po dobu 12 minut, tento test běželi jako jediný všichni probandi dohromady. Běželo se na atletickém oválu, který měřil 400 m. Při tomto pokusu se počítalo každé kolečko jednotlivců zvlášť na papír a následně byl přepsán do počítače. Po dobu tří měsíců byli probandi podrobeni navoleným kondičním tréninkům a současně probíhaly boxerské tréninky technické. Po dokončení absolvování týdenního tréninkového soustředění se 5. září 2016 započala roční klubová příprava a zároveň kondiční experiment po dobu tří měsíců, tedy konající se do 5. prosince 2016. Do této doby byli jedinci zvyklí trénovat tři tréninky týdně. Zvýšil se jim tréninkový plán a doplnil se jim o kondiční složku na šest tréninků týdně, z toho jeden den byl zvolen dnem regeneračním. Kondiční tréninky probíhaly vždy v pondělí, ve středu a v sobotu. Technické tréninky boxerské vždy každé úterý, čtvrtek a pátek. Jako regenerační den byla zvolena neděle. Setkání všech jednotlivců probíhalo buď v tělocvičně SK Fight Pro Strakonice, nebo atletickém oválu či v posilovně. Záleželo,

jaký druh tréninku byl připraven. Tréninky se konaly vždy k večerním hodinám většinou kolem 18. hodiny z důvodů pracovních povinností probandů. Tréninky byly sestaveny tak, aby navazovaly na přípravné období mezi zápasy. Zápasů se zúčastnili čtyři boxeři (probandi) z deseti sledovaných probandů. Ukončením tohoto experimentu byl výstupní test. Ten se konal dne 10. prosince v sobotu. Startovalo se v 10 hodin, aby byl zachován stejný časový postup jako u vstupního testování. Začínalo se společným zahřátím organismu a rozcvičením všech částí těla. Z důvodu chladného počasí byla využita tělocvična SK Fight Pro Strakonice. Běžecké testy byly provedeny na atletickém oválu ve Strakonících a následně tam proběhlo i ukončení tohoto experimentu.

4 Výsledky

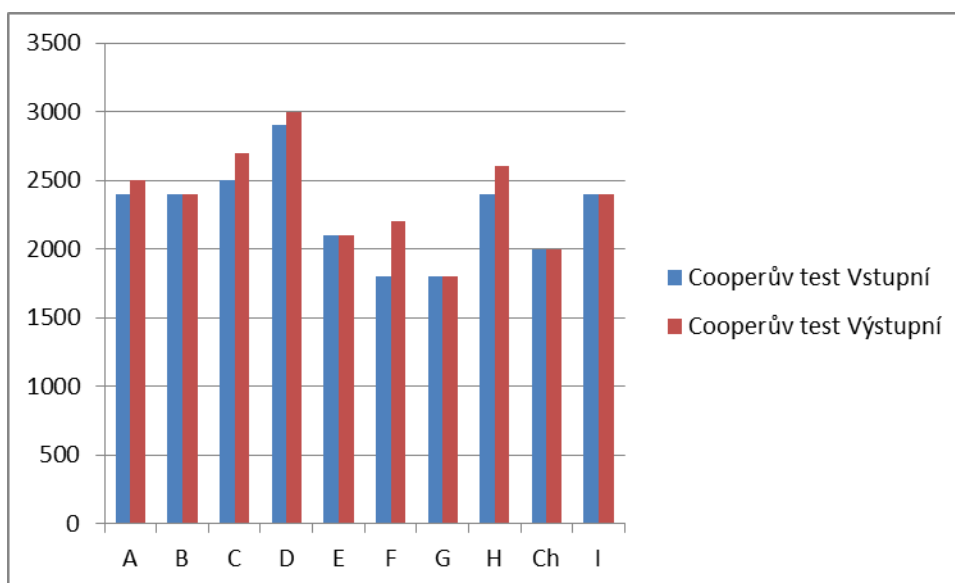
4.1 Výsledky jednotlivých testů

4.1.1 Výsledky Cooperova testu

Z Cooperova testu je zřejmé, že jedinci se jednoznačně nezhoršili. Výsledky vstupního a výstupního testování dopadly pozitivně. Jedná se především o zlepšení u jedinců, a to konkrétně u pěti z deseti probandů. Tedy jednotliví probandi se zlepšili o polovinu. U zbylých pěti se vzdálenost nezhoršila ani nezlepšila. Uběhnutá vzdálenost se maximálně zvýšila u probanda F až o 400 m. Zdůrazňuji, že proband F přiznal, že ve vstupním testu měl natažený stehenní sval, a tudíž nemohl podat maximum. Nejčastější změna byla taková, že se vzdálenost zvýšila o 200 m. Proband D se zlepšil o 100 m s tím, že byla uběhnuta jeho maximální možná hodnota. U některých probandů, zvláště pak u probanda G, se projevila rychlostní schopnost, a tudíž u vytrvalecké schopnosti stagnuje. Dále to může být tím, že v době výstupního testu se změnilo počasí a celkové klima, jelikož tento test probíhal na začátku zimního měsíce. Průměrná hodnota vstupního Cooperova testu byla 2 270 m, zato výstupního testu byla o 100 m větší, přesně 2 370 m. Minimum vstupního i výstupního experimentu se nezměnilo a je na hodnotě 1 800 m. Maximum vstupního testu bylo 2 900 m a maximum výstupního se zvýšilo o 100 m, tedy na 3 000 m. Směrodatná odchylka u vstupních hodnot byla 325,73 a u výstupních 337,79.

Tab. 8 Cooperův test

Cooperův test (m)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	2400	2500
B	2400	2400
C	2500	2700
D	2900	3000
E	2100	2100
F	1800	2200
G	1800	1800
H	2400	2600
Ch	2000	2000
I	2400	2400
Průměr	2270	2370
Min	1800	1800
Max	2900	3000
Směr.odch.	325,73	337,79



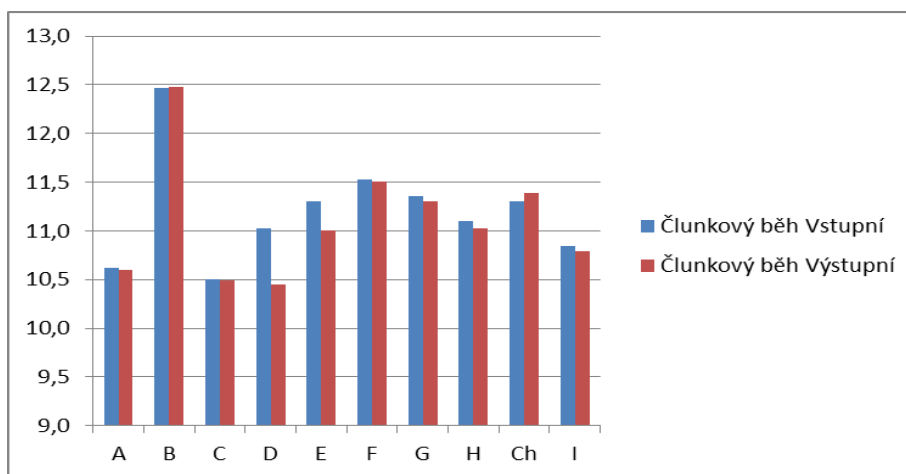
Graf 1 Cooperův test

4.1.2 Výsledky člunkového běhu

Člunkový běh jako rychlostní disciplína, která je měřena s přesností na desetiny sekundy, je variabilního charakteru. Konstatuji, že v této disciplíně se probandi i zhoršovali. Dva probandi, a to B a Ch se zhoršili. Zdůrazňuji, že se jedná pouze o setiny sekundy a ty mohou být zanedbatelné vůči prostředí, povrchu, podrážce bot a jiným vlivům. U převážné většiny došlo tedy ke zlepšení. Nejlepší zlepšení měl proband D, který se zlepšil téměř o půl vteřiny. Průměrná hodnota činila 11,205 s u vstupního testování a u výstupního 11,104 s tedy o 0,101 s se zlepšili. Minimum u vstupního testu bylo 10,5 s a u výstupního 10,45, což znamená, že došlo ke zlepšení. Maximum bylo stejné 12,5 s vstupního a 12,5 s výstupního. Tudíž ke zhoršení nedošlo. Směrodatná odchylka byla 0,53 u vstupního a 0,58 u výstupního.

Tab. 9 Člunkový běh

Člunkový běh (s)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	10,6	10,6
B	12,5	12,5
C	10,5	10,5
D	11,0	10,5
E	11,3	11,0
F	11,5	11,5
G	11,4	11,3
H	11,1	11,0
Ch	11,3	11,4
I	10,8	10,8
Průměr	11,205	11,104
Min	10,5	10,45
Max	12,5	12,5
Směr.odch.	0,53	0,58



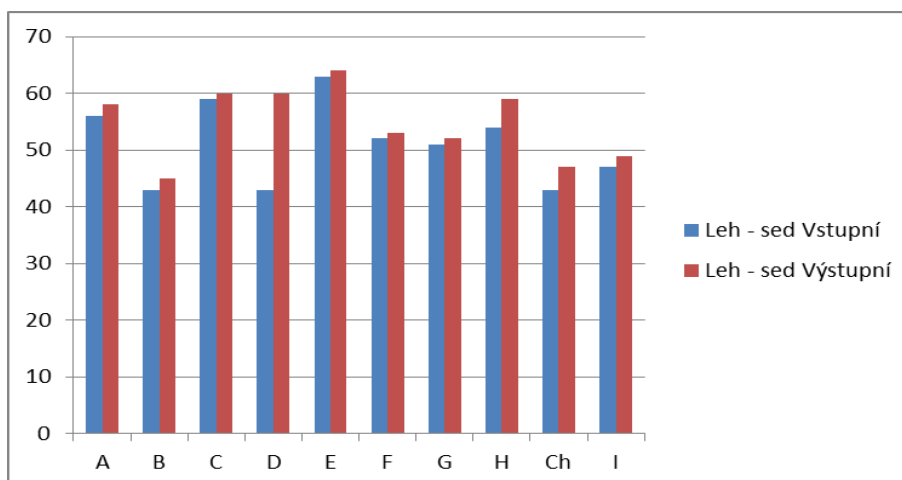
Graf 2 Člunkový běh

4.1.3 Výsledky leh-sedu

Leh-sed v této disciplíně můžeme upozornit na to, že každý testovaný boxer se zlepšil v daném testu. Jedná se o posílení břišních svalů a při periodickém trénování se břišní sval asimiluje. Nejlépe dopadl proband E, který za minutu udělal 64 leh-sedů. Nejlepší zlepšení bylo o 17 leh-sedů, a těch dosáhl proband D. Nejhůře o jeden leh-sed. Průměrná hodnota u vstupních testů byla 51,1 leh-sedů za minutu a u výstupního bylo zlepšení na 54,7 leh-sedů za minutu. Minimálně probandi zvládli 43 a u výstupního 45 leh-sedů. Zlepšili si tedy své minimum o dva. Maximum těchto leh-sedů bylo 63 u vstupního testování a u výstupního 64. Zlepšili se o jeden. Směrodatná odchylka činila 6,71 na začátku testování a na konci 6,07.

Tab. 10 Leh-sed

Leh - sed (počet)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	56	58
B	43	45
C	59	60
D	43	60
E	63	64
F	52	53
G	51	52
H	54	59
Ch	43	47
I	47	49
Průměr	51,1	54,7
Min	43	45
Max	63	64
Směr.odch.	6,71	6,07



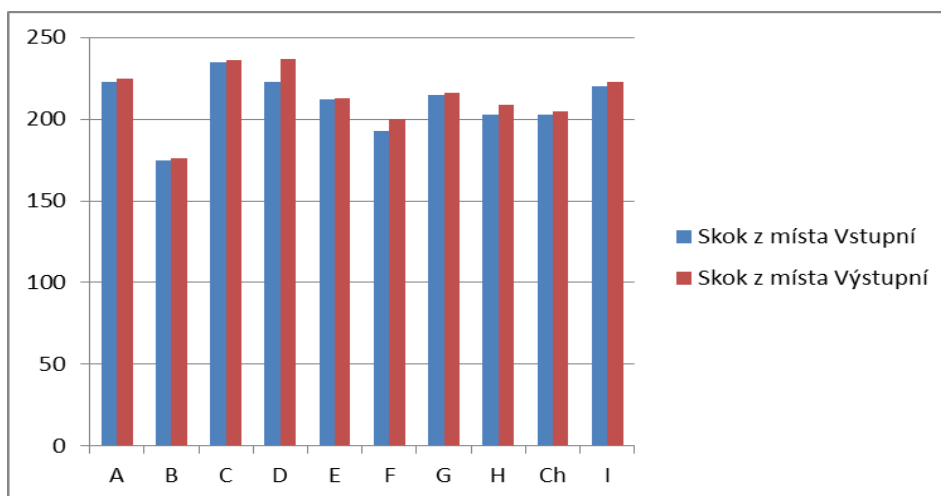
Graf 3 Leh-sed

4.1.4 Výsledky skoku z místa

Skok z místa nebo také odraz a dynamika dolních končetin dopadla také jednoznačně. Zlepšili se všichni testovaní. Největšího zlepšení dosáhl proband D, a to až o 14 cm. Nejhuř dopadl proband B, ten se zlepšil jen o 1 cm. Konstatujeme, že tento testovaný neměl žádné jiné zkušenosti z jiných sportovních aktivit. Průměrný skok na začátku testování byl 210,2 cm a na konci 214 cm. Zlepšení tedy o 4,2 cm. Minimum skoku z místa u začátku experimentu bylo 175 cm a na konci 176 cm. Tudiž se zlepšili o 1 cm. Maximum u vstupního testování činilo 235 cm a u výstupního 237, což vedlo ke zlepšení o 2 cm. Směrodatná odchylka byla naměřena 16,44 a u výstupního 17,22.

Tab. 11 Skok z místa

Skok z místa (cm)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	223	225
B	175	176
C	235	236
D	223	237
E	212	213
F	193	200
G	215	216
H	203	209
Ch	203	205
I	220	223
Průměr	210,2	214
Min	175	176
Max	235	237
Směr.odch.	16,44	17,22



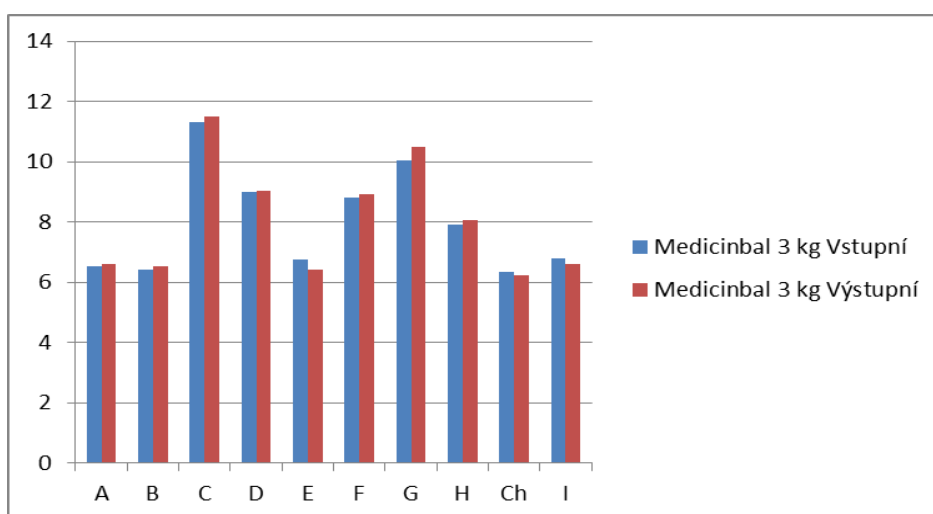
Graf 4 Skok z místa

4.1.5 Výsledky odhodu medicinbalu

Odhod medicinbalem vážícím 3 kg byl spojen s technikou odhodu, kdy někteří jedinci způsob techniky neovládli jednoznačně. U tohoto testu se tři z deseti boxerů zhoršili a sedm se jich zlepšilo. Největšího zlepšení dosáhl boxer G, a to i díky své váze, a to o 0,5 cm. Průměrný odhod na začátku testování činil 7,988 m a na konci dosáhl 8,042 m, což opět vedlo ke zlepšení. Minimum odhodu 3 kg medicinbalem bylo 6,35 m a na konci 6,25 m. Maximum dosáhlo 11,3 m a na konci testování 11,5 m. Směrodatná odchylka byla naměřena na začátku testování jako 1,64 a na konci výstupního 1,79.

Tab. 12 Odhod medicinbalem

Medicinbal 3 kg (m)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	6,5	6,6
B	6,4	6,5
C	11,3	11,5
D	9,0	9,1
E	6,8	6,4
F	8,8	8,9
G	10,0	10,5
H	7,9	8,1
Ch	6,4	6,3
I	6,8	6,6
Průměr	7,988	8,042
Min	6,35	6,25
Max	11,3	11,5
Směr.odch.	1,64	1,79



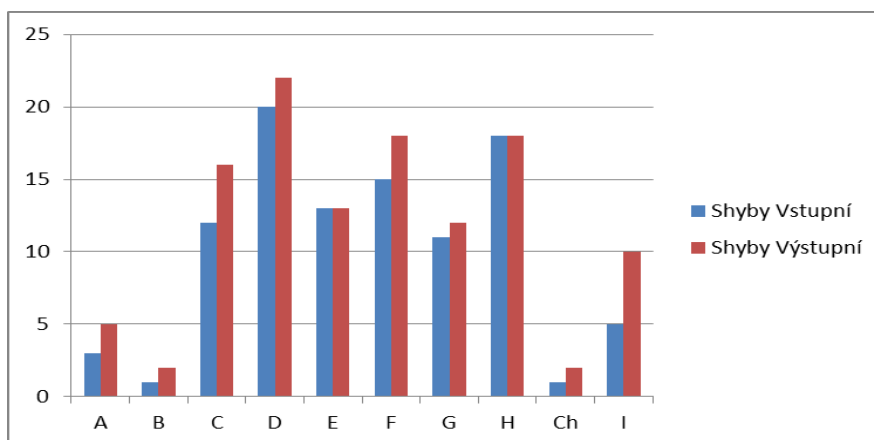
Graf 5 Odhod medicinbalem

4.1.6 Výsledky testování u shybů

Shyby nadhmatem je cvik, který funguje na principu toho, že když jej opakujete neustále a často, dochází ke zlepšení. U dvou z deseti probandů nedošlo ani ke zlepšení, ani ke zhoršení. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhl proband I, a to o pět shybů. Průměrný počet shybů na začátku testování činil 9,9 shybů na člověka. Na konci testování se průměrná hodnota zvedla na 11,8 shybů. Minimum shybů u vstupního testu byl jeden a u výstupního dva. Maximum shybů nadhmatem na začátku testování činilo 20 a na konci 22, tudíž se zlepšili o dva shyby. Směrodatná odchylka činila 6,62 a na konci 6,65.

Tab. 13 Shyby

Shyby (počet)		
Proband	Vstupní	Výstupní
A	3	5
B	1	2
C	12	16
D	20	22
E	13	13
F	15	18
G	11	12
H	18	18
Ch	1	2
I	5	10
Průměr	9,9	11,8
Min	1	2
Max	20	22
Směr.odch.	6,62	6,65



Graf 6 Shyby

4.2 Výsledky vstupního testování

Výsledky výstupních testů dopadly dle očekávání průměrně. Cooperův test coby nejdelší disciplína byl běh na 12 minut neboli Cooperův test. Průměrnou naměřenou vzdálenost uběhli testovaní za 2 270 m. Nejdelší vzdálenost uběhl proband D, a to 2 900 m. Nejkratší vzdálenost 1 800 m uběhli probandi F a G. Průměrná vzdálenost u tohoto testu byla 2 270 m. Směrodatná odchylka činila 325,73. Člunkový běh byl uběhnout průměrně za 11,205 sekund. Nejlepšího času dopadl proband C za čas 10,5 s, a naopak nejhorší čas měl proband B, který činil 12,5 s. Přešlo se na další kategorii, a to počet leh-sedů za minutu. V průměru udělali zkoušející 51,1 leh-sedů. Nejlépe dopadl proband E s počtem 63 leh-sedů a nejhůře dopadli probandi B, D a Ch, kteří dosáhli shodného počtu, a to 43 leh-sedů. Dalším testem byl skok daleký z místa, který v průměru činil 210,2 cm. Nejlépe dopadl proband C, který skočil 235 cm. Nejhůře dopadl opět proband B, jehož vzdálenost byla 175 cm. Další disciplínou byl hod medicinbale o hmotnosti 3 kg, kdy bylo v průměru probandům změřeno 7,988 m. Nejlépe hodil proband C, a to 11,3 m. Nejhůře proband Ch s probandem B a jejich vzdálenost činila 6,4 m. Předposlední disciplínou byl počet shybů nadhmatem. V průměru 9,9 shybů provedli boxeři na úzké hrazdě. Nejvíce shybů provedl proband D s počtem 20. Nejméně shybů s počtem jeden provedli probandi B a Ch.

Tab. 14 Výsledky vstupního testování

Proband	Cooperův test (m)	Člunkový běh (s)	Leh - sed (počet)	Skok z místa (cm)	Medicinbal 3 kg (m)	Shyby (počet)
A	2400	10,6	56	223	6,5	3
B	2400	12,5	43	175	6,4	1
C	2500	10,5	59	235	11,3	12
D	2900	11,0	43	223	9,0	20
E	2100	11,3	63	212	6,8	13
F	1800	11,5	52	193	8,8	15
G	1800	11,4	51	215	10,0	11
H	2400	11,1	54	203	7,9	18
Ch	2000	11,3	43	203	6,4	1
I	2400	10,8	47	220	6,8	5
Průměr	2270	11,205	51,1	210,2	7,988	9,9
Min	1800	10,5	43	175	6,35	1
Max	2900	12,47	63	235	11,3	20
Směr.odch.	325,73	0,53	6,71	16,44	1,64	6,62

4.3 Výsledky výstupního testování

Výstupní testování probíhalo obdobně jako vstupní testování, aby byly zachovány stejný čas a stejné sportovní prostředí. V sobotu dne 10. prosince se v 10 hodin ráno uskutečnil výstupní test. Běžecké testy byly provedeny na atletickém ovále ve Strakonících a ostatní v tělocvičně SK Fight Pro Strakonice. Výsledky Cooperova běhu na 12 minut dosáhly průměrně uběhnuté délky 2 370 m. Nejdelší vzdálenost 3 000 m uběhl proband D. Nejkratší vzdálenost uběhl za 12 minut proband G, a to 1 800 m. U člunkového běhu, který měl průměrné výsledky 11,104 s, dosáhl nejlepšího výsledku s časem 10,5 s proband D a nejhoršího výsledku v tomto testu dosáhl proband B s časem 12,5 sekundy. Dále probíhaly leh-sedy, kde byl průměr 54,7 za minutu. Proband E udělal nejvíce leh-sedů za minutu, a to 62. Nejméně pak s počtem 45 proband B. U skok z místa průměrná vzdálenost činila 214 cm. Nejdelší skok provedl proband D se vzdáleností 237 cm. Nejkratší skok předvedl proband B, a to 176 cm. Délka odhod medicinbalem činila v průměru 8,042 m. Nejdále hodil proband C 11,5 m a nejkratší vzdálenost odhodil proband Ch 6,3 m. Shyby na hrazdě činily v průměru na osobu 12 shybů. Nejvíce udělal proband D s počtem 22 a nejméně pak probandi B a proband Ch se dvěma shyby.

Tab. 15 Výsledky výstupního testování

Proband	Cooperův test (m)	Člunkový běh (s)	Leh - sed (počet)	Skok z místa (cm)	Medicinbal 3 kg (m)	Shyby (počet)
A	2500	10,6	58	225	6,6	5
B	2400	12,5	45	176	6,5	2
C	2700	10,5	60	236	11,5	16
D	3000	10,5	60	237	9,1	22
E	2100	11,0	64	213	6,4	13
F	2200	11,5	53	200	8,9	18
G	1800	11,3	52	216	10,5	12
H	2600	11,0	59	209	8,1	18
Ch	2000	11,4	47	205	6,3	2
I	2400	10,8	49	223	6,6	10
Průměr	2370	11,104	54,7	214	8,042	11,8
Min	1800	10,45	45	176	6,25	2
Max	3000	12,48	64	237	11,49	22
Směr.odch.	337,79	0,58	6,07	17,22	1,79	6,65

4.4 Porovnání vstupního a výstupního testování

Celkové výsledky probandů byly zhodnoceny v níže uvedené tabulce. Modře jsou označeny kladné výsledky, tudíž zlepšení probandů. Černou barvou jsou označeny neutrální výsledky a ukazují, že se proband ani nezhoršil ani nezlepšil. Červenou barvou jsou označeny výsledky záporné, a tedy zhoršení probandů. U Cooperova testu je

patrné, že pět probandů z deseti se zlepšilo a ani jeden se nezhoršil. Druhá polovina zůstala neutrálního charakteru. Člunkový běh značí, že pět probandů z deseti se zlepšilo, dále že jeden se zhoršil a zbylí čtyři testování se nezhoršili, ani nezlepšili. Test leh-sedů dopadl pozitivně u všech. Všichni se zlepšili v daném testu a nejvíce se zlepšil proband D o 17 leh-sedů. Skok z místa byla další disciplína, která dopadla kladně a všichni probandi se evidentně zlepšili. Nejvíce opět proband D, a to o 14 cm. Předposlední disciplína hodů medicinbalem vážícím 3 kg skončila většinovým zlepšením. Z celkového počtu deseti testovaných, jich sedm zvládlo tuto disciplínu se zlepšením. Naopak tři probandi se zhoršili, a nejvíce o 0,3 m. Poslední disciplína shybů se ukázala v kladných, či neutrálních číslech. Z deseti probandů se jich osm zlepšilo a dva byli neutrální. Největšího zlepšení dosáhl proband I o pět shybů. Celkově je evidentní že čtyři ze šest testů dopadly bez jakéhokoliv zhoršení a cíl byl splněn. Je zřejmé, že nejlepších výsledků, a tudíž celkově nejlepšího zlepšení, dosáhl proband D.

Tab. 16 Porovnání vstupního a výstupního testování

Proband	Cooperův test (m)	Člunkový běh (s)	Leh - sed (počet)	Skok z místa (cm)	Medicinbal 3 kg (m)	Shyby (počet)
A	100	0,0	2	2	0,1	2
B	0	0,0	2	1	0,1	1
C	200	0,0	1	1	0,2	4
D	100	0,6	17	14	0,1	2
E	0	0,3	1	1	-0,3	0
F	400	0,0	1	7	0,1	3
G	0	0,1	1	1	0,5	1
H	200	0,1	5	6	0,1	0
Ch	0	-0,1	4	2	-0,1	1
I	0	0,1	2	3	-0,2	5

5 Diskuse

Ze zkušenosti boxera, ale i trenéra, vím, že v boxu hraje velmi důležitou roli psychická stránka sportovce. Můžete mít sebelepší kondici, sebevětší sílu, ale pokud nejste psychicky srovnání v hlavě, neuděláte v zápase to, co byste chtěli. Některé názory jsou dokonce takové, že psychická stránka v boxu udělá i 70–75 % výkonu. Po prohraném zápase jsou pocity boxera smíšené a každý je individuálně řeší. Uvědomění toho, že boxer stráví v tělocvičně hodiny, dny, měsíce a přijde jeden zápas a veškerá příprava je ta tam. Navíc k tomu musí dodržet vhodné stravování a hlídat si svou váhovou kategorii. Člověk, který je nezasvěcený do úpolových sportů, se těžko vžije do této situace, kdy nemůžete jíst to, co si před očima dávají druzí. Domnívám se, že jde o velmi velkou vůli a odhodlanost i pro jeden zápas, který trvá pouhé 3 x 3 minuty. V boxu je důležité udržovat koncentraci jak před zápasem, tak v něm samotném. Laik by řekl, že agresivita a hněv je důležitý pro tento sport. Dle mého názoru do ringu musí jít psychicky vyrovnaný člověk, který se nenechá jen tak vyprovokovat a neprobudí v sobě neřízenou agresi. Za psychickou přípravu je zodpovědný i trenér. Svěřenec a trenér mají k sobě zvláštní vztah. Musí si především důvěřovat. Říká se, že trenér v ringu udělá cca 20 % výkonu. Záleží ale na tom, zda ho svěřenec vnímá a soustředí se na jeho rady. Kondiční příprava je v boxu jednou z částí, kterou nelze vynechat. Pomocí všeobecných a speciálních cvičení sledujeme rozvoj jedince, kde jde o rozvoj síly, rychlosti, rychlostní vytrvalosti a koordinace. Dbá se také na technickou přípravu, kde se zdokonalují dovednosti, a taktickou přípravu. V taktické přípravě se simulují konkrétní kombinace, které nejvíce platí na určitý somatotyp boxera. V mé práci je viditelné, že v kondiční přípravě lze dosáhnout trénovanosti a máme zpětnou vazbu, že trénovat je potřebné a že trénink posouvá jedince dál a dál.

6 Závěr

V současné době je potřeba v boxu hlavně fyzická kondice. Kondiční příprava boxerů je jednou z nejdůležitějších částí v tréninku boxera. Technika a fyzická kondice v tréninku je v úpolovém sportu náročný proces. Trenéři musí mít velký rozsah potřebných znalostí a zkušeností. Velkou motivací i pro boxery samotné je mezinárodní srovnání.

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření a ověření programu kondiční přípravy pro amatérské boxery SK Fight Pro Strakonice. Teoretická část byla zaměřena na historii, pravidla boxu a teoretické zákonitosti sportovního tréninku v boxu. Pro ověření účinnosti tréninkového programu byl využit UNIFITTEST 6-60. Se vstupními testy se začínalo v září 2016 a v průběhu následného tříměsíčního experimentu byli probandi podrobeni kondičním tréninkům. Na závěr byl proveden výstupní test. Jednalo se o jednoskupinový pretest-postest výzkumný design. Dosažené výsledky jsou po skončení experimentu u všech testů prokazatelně kladné. U dvou testů (leh-sed a skok z místa) došlo ke zlepšení výkonnosti u všech probandů. U dalších čtyř testů se zlepšila většina probandů. Ke zhoršení došlo pouze u testu člunkový běh u jednoho probanda a testu odhod medicinbalu u tří probandů. Takovéto zlepšení lze přičíst především vysoké účasti probandů na tréninkových jednotkách a jejich vnitřní motivaci. Závěrem nesmíme opomenout, že se jedná se o olympijský sport, který se neustále vyvíjí a je nutné se tomuto vývoji neustále přizpůsobovat. Všechny potřebné informace pro bakalářskou práci jsem čerpala z literatury a vlastních závodních zkušeností. Tento fakt byl zapříčiněn především nízkým počtem kvalitní boxerské literatury.

Referenční seznam literatury

Literatura

- Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl, M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova.
- Bobuski, J., Kuchař, M., Černý, M & Holas, M. (1985). *Box učební text pro školení trenérů III. a II. třídy*. Praha: Olympia.
- Čelikovský, S. (1986). *Kritéria a normy tělesné přípravy a výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J. & Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gabriel, M. (2016). *Box: základy techniky a trénink*. Praha: Grada.
- Heller, J. (1996). *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha: Karolinum.
- Choutka, M. (1976). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.
- Kohoutek, M., Hendl, J., Véle, F. & Hirtz, P. (2005). *Koordinální schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8–11 let*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kruse, B., Clemens, F. & Klingenthal, N. (1995). *Die Chronik 100 Jahre Olympische Spiele 1896–1996*. München: Gütersloh.
- Linder, G. (2016). *Bratři Kličkové*. Praha: XYZ.
- Máček, M., & Máčková, J. (1995). *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Onyx.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Kohoutek, M., Gajda, V. & Moravec, R. (2002). *Unifittest (6-60)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Mišovský, F. (2006). *Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada.
- Procházka, K. (1984). *Olympijské hry od Athén 1896 po Moskvu 1980*. Praha: Olympia.

Rubín, L., Suchomel, A. & Kupr, J. (2014). *Aktuální možnosti hodnocení tělesné zdatnosti u jedinců školního věku*. Olomouc: Česká kinantropologie.

Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

Internetové zdroje

Men's world champions (2017). Dostupné ze 7. února 2018, z <https://aiba.s3.amazonaws.com/2015/02/AIBA-World-Champs-74-05-.pdf>

Olympic Games History (2018). Dostupné z 20. ledna 2018, z <https://www.aiba.org/olympic-games/>

World boxing championship (2018). Dostupné z 12. prosince 2017, <https://www.aiba.org/aiba-world-boxing-championship/>

Seznam příloh

Příloha 1: Pravidla AIBA

ČESKÁ BOXERSKÁ ASOCIACE



**TECHNICKÁ PRAVIDLA
AIBA**

AIBA TECHNICAL RULES

Účinné od 26. dubna 2017

Schváleno Výkonným výborem ČBA dne 7. září 2017

OBSAH

PŮSOBNOST PRAVIDEL.....	3
DEFINICE (DEFINITIONS).....	3
PRAVIDLA PRO ŘÍZENÍ SOUTĚŽE.....	5
1. Klasifikace.....	5
2. Členství a způsobilost.....	5
3. Bodovací systém.....	9
4. Výsledky.....	10
5. Protesty.....	15
6. Fauly (nedovolené způsoby boje).....	15
7. Úder pod pás.....	16
8. Upozornění, veřejné napomenutí a diskvalifikace.....	17
9. Knockdown (boxer v pozici na zemi).....	17
10. Ringoví rozhodčí.....	19
11. Bodoví rozhodčí.....	21
12. Řízení ringových a bodových rozhodčích.....	21
13. Řízení ringových lékařů.....	22
14. Časoměřič a operátor gongu.....	22
15. Oficiální hlasatel.....	22
16. Trenéři / Sekundanti.....	23
PRAVIDLA PRO SOUTĚŽNÍ VYBAVENÍ.....	25
17. Ring.....	25
18. Příslušenství ringu.....	26
19. Chránič zubů.....	27
20. Suspensor.....	27
21. Specifikace rukavic.....	27
PŘÍLOHA A – Terminologie pro hmotnostní kategorie a rozmezí hmotností.....	28
PŘÍLOHA B – Hlášení registrace boxera z jiných sportů.....	29
PŘÍLOHA C – Vzor Certifikátu lékařské prohlídky.....	30
PŘÍLOHA D – Formulář pro žádost o revizi zápasu.....	33
PŘÍLOHA E – Kodex chování AIBA.....	34

PŮSOBNOST PRAVIDEL

Tato technická pravidla AIBA platí pro AOB, APB a WSB a jsou jedinými celosvětově platnými technickými pravidly, která musí dodržovat a respektovat AIBA členské národní federace, boxerští členové, kluby a „boxerská rodina“ na každé své soutěži a při veškerých aktivitách na všech úrovních. Žádná z národních federací si nesmí ustanovit svá vlastní technická a soutěžní pravidla, která by byla v rozporu s těmito technickými pravidly AIBA. Nicméně národní federace mohou pro domácí soutěže upravit Technická pravidla AIBA, aby odpovídala národním zákonům a podmínkám, ale jen do té míry, aby tyto úpravy neomezily pravidla, zejména v oblastech medicínských a bezpečnostních.

DEFINICE (DEFINITIONS)

„**AIBA**“ znamená mezinárodní boxerskou asociaci;

„**Soutěže AIBA**“ (AIBA Competitions) znamená jakýkoli boxerský zápas, soutěž, akci, ligu nebo turnaj, který je schválen v souladu s technickými pravidly AIBA a jedním ze tří soutěžních pravidel AIBA (AOB, APB a WSB);

„**AIBA oficiální licencovaný výrobce boxerského vybavení**“ (AIBA Official Boxing Equipment Licensee) znamená smluvního licenčního partnera AIBA, který je schválen pro výrobu boxerského vybavení pro používání na všech soutěžích AIBA;

„**Bodovací systém AIBA**“ (AIBA Scoring system) je elektronický systém zaznamenávající výsledky bodových rozhodčích schválený pro používání na AIBA soutěžích;

„**AOB**“ (AOB) znamená AIBA Open Boxing, tedy AIBA Otevřený box nebo také Olympijský box;

„**APB**“ (APB) je profesionální boxerská soutěž nazvaná AIBA Pro Boxing;

„**Zápas**“ (Bout) znamená boxerský zápas mezi dvěma boxery, který se koná v rámci soutěže;

„**Boxer**“ (boxer) znamená jakéhokoli sportovce, který je registrován v národní federaci sdružené v AIBA; termín boxer se vztahuje na boxery obou pohlaví;

„**Certifikát trenéra**“ (Coach Certification) znamená povolení vystupovat jako trenér v AIBA soutěžích vydané národní federací po absolvování zkoušek a udělení certifikátu;

„**Soutěžní funkcionář**“ (Competition Official) znamená všechny osoby jmenované nebo certifikované k tomu, aby vystupovali jako ringový rozhodčí, bodový rozhodčí, supervizor, ringový lékař, mezinárodní technický delegát nebo jiná určená pozice v soutěžích AIBA;

„**Konfederace**“ (Confederation) znamená jednu z přidružených kontinentálních organizací AIBA;

„**Kontinentální sportovní hry**“ (Continental Multi-Sport Games) jsou All-Africa Games, Pan American Games (Pan americké hry), Asian Games (Asijské hry) a Evropské hry (European Games);

„**Disciplinární pravidla**“ (Disciplinary Rules) jsou pravidla vydaná Mezinárodní boxerskou asociací AIBA ve vztahu k obecným standardům chování aplikovatelným vůči AIBA, každé z konfederací, každé z národních federací a jakémukoli funkcionáři, včetně soutěžních funkcionářů nebo boxerů;

„**Sportoviště**“ (FOP – Field of Play) znamená soutěžní plochu, tj. prostor rozprostírající se do vzdálenosti alespoň 4 m od všech čtyř stran ringu pro AOB a 2 metry od všech čtyř stran ringu pro APB a WSB, kam mohou vstoupit pouze soutěžní funkcionáři;

„**Rukavice**“ (Gloves) znamenají vybavení navlečené na rukou pro jejich ochranu při soutěži;

„**Přilby**“ (Headguards) znamená vybavení nošené na hlavě, aby ji chránila při soutěži;

„**Individuální bojový kontaktní sport**“ (Individual Physical Contact Sport) je jakýkoli z následujících sportů v jakékoli jeho formě: aikido, zápasy v kleci, judo, ju-jitsu, karate, kendo, kickbox, K-1, thajský box, MMA, sambo, savate, sumo, taekwondo, zápas, wushu a každý jiný sport, který může být asociací AIBA považován za individuální bojový kontaktní sport;

„**Bodový rozhodčí**“ (Judge) znamená osobu, která během zápasu přiděluje body za výkony každého z boxerů v ringu při respektování technických pravidel AIBA a soutěžních pravidel AOB, soutěžních pravidel APB a soutěžních pravidel WSB;

„**Lékařská příručka**“ (Medical Handbook) jsou pravidla vydaná mezinárodní boxerskou asociací AIBA, které mají být dodržovány ve vztahu k lékařským standardům pro boxery a/nebo jakékoli jiné funkcionáře před, během a po soutěžích AIBA;

„**Národní federace**“ (National Federation) je právním subjektem uznaným AIBA jakožto vedoucí organizace boxerského sportu pro danou zemi;

„**Soutěže národní úrovně** (National Level Competitions)“ jsou soutěže organizované a/nebo podléhající příslušné národní federaci. Účastní se jich pouze boxeři registrovaní v této národní federaci;

„**Ringový rozhodčí**“ (Referee) znamená osobu, která zajišťuje, aby boxeři v průběhu zápasu dodržovali všechna pravidla;

„**Ringový lékař**“ (Ringside Doctor) je definováno v Lékařské příručce;

„**Pravidla**“ (Rules) jsou Technická pravidla AIBA, Soutěžní pravidla 3 AIBA programů (AOB, APB a WSB), Etický kodex AIBA (AIBA Code of Ethics), Disciplinární řád AIBA (AIBA Disciplinary Code), Procesní pravidla AIBA (AIBA Procedural Rules), Antidopingová pravidla AIBA (AIBA Anti-Doping Rules) a Lékařská příručka AIBA (AIBA Medical Handbook);

„**Sekundanti**“ (Seconds) jsou koučové nebo trenéři, kteří jsou certifikováni od AIBA a kteří mají povoleno působit v rohu ringu;

„**Supervizor**“ (Supervisor) znamená ustanovenou osobu, která je odpovědná za veškeré technické a soutěžní záležitosti během soutěží AIBA. Supervisor může být certifikován pro všechny soutěže AIBA (AOB, APB a WSB) nebo pouze pro soutěže AOB;

„**Týmový funkcionáři**“ (Team Officials) znamenají týmové manažery, trenéry a lékaře, které národní federace zapsala do boxerských soutěží; samotní boxeři do této kategorie nepatří;

„**WSB**“ znamená boxerskou soutěž pojmenovanou Světová série boxu - World Series of Boxing organizovanou a řízenou společností World Series of Boxing SA, která je založena a vlastněna organizací AIBA.

PRAVIDLA PRO ŘÍZENÍ SOUTĚŽE

1. KLASIFIKACE

1.1. Věkové kategorie (Age Classification):

- 1.1.1. Boxeři obou pohlaví ve věku 19 - 40 let jsou zařazeni do kategorie Muži a Ženy (Elite Boxers).
- 1.1.2. Chlapci a dívky ve věku 17 - 18 let jsou zařazeni do kategorie Dorostenci/Dorostenky (Youth Boxers)
- 1.1.3. Chlapci a dívky ve věku 15 - 16 let jsou zařazeni do kategorie Kadeti/Kadetky (Junior Boxers).
- 1.1.4. Věk boxera se určí dle jeho roku narození.
- 1.1.5. Všechny soutěže vztahující se ke kategoriím Kadeti/Kadetky, školní mládeže obou pohlaví a všem dalším mladším kategoriím jsou řízeny pouze národními federacemi a na úrovních konfederace. Rozmezí věku boxerů účastnících se těchto soutěží nesmí být více než 2 roky.

1.2. Hmotnostní kategorie (Weight Classification).

- 1.2.1. Názvy jednotlivých hmotnostních kategorií naleznete v Příloze A.:
- 1.2.2. Pro kategorii Muži (Elite Boxers Men) a Dorostence mužského pohlaví (Youth Boxers Boys) platí deset (10) následujících hmotnostních kategorií:
46 kg - 49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, 91+ kg
- 1.2.3. Pro kategorii Ženy (Elite Boxers Women) a Dorostenky ženského pohlaví (Youth Boxers Girls) platí deset (10) následujících hmotnostních kategorií:
45 kg - 48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 81+ kg
- 1.2.4. Pro kategorii Ženy platí na olympijských hrách² tři (3) následující hmotnostní kategorie:
48 kg až 51 kg, 57 kg až 60 kg, 69 kg až 75 kg
- 1.2.5. Pro Kadety a Kadetky – chlapce i dívky (Junior Boxers) platí třináct (13) následujících hmotnostních kategorií:
44-46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg a 80+kg.

2. ČLENSTVÍ A ZPŮSOBILOST

2.1. Členství

- 2.1.1. Všichni boxeři, trenéři, funkcionáři, příslušníci kanceláře národní federace musí být členy nebo licencováni a/nebo potvrzeni jejich národní federací, konfederací a AIBA, aby se mohli účastnit v národních a mezinárodních soutěžích AIBA, pokud AIBA nestanoví jinak.

2.2. Způsobilost

- 2.2.1. Způsobilost z hlediska státní příslušnosti
 - 2.2.1.1. Před každou soutěží AOB a APB cyklem nebo během registračního období pro WSB musí AIBA

potvrdit státní příslušnost a způsobilost všech boxerů. Pokud se však vyskytne stížnost na způsobilost boxera během jakékoli soutěže AIBA, supervizor musí ihned informovat Ústředí AIBA. Pokud je potvrzena nezpůsobilost, musí supervizor ihned tohoto boxera diskvalifikovat a informovat všechny strany.

2.2.1.2. Při všech sporech týkajících se způsobilosti mimo soutěže AIBA, je konečné rozhodnutí týkající se určení státní příslušnosti v kompetenci Výkonného výboru AIBA. Pokud existuje domněnka, že pravidla týkající se státní příslušnosti byla porušena, bude tato věc předána k přezkoumání Disciplinární komisi AIBA a sankce mohou být uvaleny na boxera a / nebo jeho / její národní federaci.

2.2.1.3. Státní příslušnost musí být potvrzena cestovním pasem boxera. Pokud existují pochyby o státní příslušnosti, AIBA má právo požadovat následující dokumenty jakožto důkaz:

2.2.1.3.1. rodný list

2.2.1.3.2. doklady totožnosti se státním občanstvím

2.2.1.3.3. dokument prokazující národnost

2.2.1.3.4. potvrzující dopis z národního olympijského výboru

2.2.1.4. Změna státního občanství

2.2.1.4.1. Pokud si boxer přeje změnit státní občanství, může se po dvou (2) letech od provedení změny státního občanství zapojit do jakékoli soutěže AIBA jako člen změněné národní federace.

2.2.1.4.2. Pokud má boxer poté, co reprezentoval jednu národní federaci na jakékoli soutěži AIBA, současně státní občanství dvou nebo více zemí, uvedený boxer si zvolí pouze jednu národní federaci, pod kterou se bude zúčastňovat soutěží AIBA. V tomto případě platí, že jakmile si boxer zvolí jednu národní federaci, nesmí se po dva (2) roky účastnit žádné soutěže AIBA v týmu změněné národní federace.

2.2.2. Sportovní hlediska způsobilosti

2.2.2.1. Účast v individuálním bojovém kontaktním sportu

2.2.2.1.1. Jakýkoli sportovec, který soutěžil na amatérské nebo profesionální úrovni v jakémkoli individuálním bojovém kontaktním sportu, je způsobilý účastnit se soutěže AIBA nebo národní soutěže na příslušné úrovni na základě následujících podmínek:

2.2.2.1.1.1. Pokud chce národní federace registrovat sportovce z individuálního bojového kontaktního sportu jako boxera, musí tato národní federace vyplnit formulář uvedený v Příloze B a společně s vyplněným lékařským certifikátem od lékaře této národní federace předložit tyto dva dokumenty organizaci AIBA ke schválení a registraci. Registrace bude schválena AIBA na základě konzultace s Technickou a pravidlovou komisí AIBA. Tento sportovec bude způsobilý k účasti až ve chvíli, kdy obdrží od AIBA souhlasné písemné potvrzení.

- 2.2.2.1.2. Sportovec, který byl registrován jako boxer jeho národní federací dle výše uvedeného pravidla 2.2.2.1.1, se nesmí účastnit žádného jiného individuálního bojového kontaktního sportu od chvíle, kdy získal souhlas od AIBA.
- 2.2.3. Lékařská hlediska způsobilosti
- 2.2.3.1. Lékařské potvrzení
- 2.2.3.1.1. Boxer nesmí soutěžit v mezinárodní soutěži, pokud nemá platný a aktuální Mezinárodní registrační průkaz AIBA (Boxer's AIBA Competition Record Book), ve kterém musí být tento boxer uznán jako způsobilý boxovat kvalifikovaným lékařem schváleným předsedajícím ringovým lékařem.
- 2.2.3.1.1.1. Lékař nebude považován za kvalifikovaného, pokud se neprokáže jasným a čitelným dokladem totožnosti a lékařským vysvědčením.
- 2.2.3.1.1.2. Aby byla roční lékařská prohlídka platná, musí být (i) provedena kvalifikovaným lékařem, (ii) ne starší než je lhůta určená pro předložení lékařského potvrzení (iii) a zápis z prohlídky musí obsahovat jasné a čitelné výsledky všech vyšetřovaných oblastí a (iv) musí být zaznamenán do online (elektronické) nebo tištěné registrace pro mezinárodní soutěže.
- 2.2.3.1.2. Boxer se musí před vážením podrobit lékařské prohlídce ringovým lékařem a musí jím být uznán jako schopný soutěžit. Aby byl zachován plynulý průběh vážení, supervizor může rozhodnout o posunutí začátku lékařské prohlídky na dřívější termín, ale musí o tom informovat všechny zástupce boxerů.
- 2.2.3.1.3. Na lékařské prohlídce boxer nebo jeho zástupce musí supervizorovi předložit veškeré požadované dokumenty v souladu s těmito pravidly.
- 2.2.3.2. Boxer s povoleným handicapem - popis povoleného handicapu naleznete v platné Lékařské příručce AIBA (AIBA Medical Handbook).
- 2.2.3.3. Zakázaný zdravotní stav - Boxeři v následujícím zdravotním stavu se nesmí účastnit žádné soutěže AIBA:
- 2.2.3.3.1. Pokud má boxer obvaz na řezné rány, odřenině, tržné rány, krevní podlitině, na temeni hlavy nebo obličeji včetně nosu a uší. V případě odřenin nebo tržných rány je povoleno pouze ošetření vazelinou, kolodiem, roztokem Trombinu, Micro Fibrilar kolagen, Gelfoam, Surgicelem a adrenalinem v poměru 1/1000 nebo náplastí Steri-Strip. Rozhodnutí je na ringovém lékaři, který vyšetří boxera v den jeho soutěže.
- 2.2.3.3.2. Boxer musí být před lékařskou prohlídkou a každým zápasem hladce oholen. Plnovousy a kníry nejsou povoleny. Při zápase se nesmí nosit žádné typy tělového piercingu a žádné tělové doplňky.
- 2.2.3.3.3. Žádný boxer s implantovaným zařízením, které využívá elektřinu nebo jinou látku ovlivňující tělesné funkce nesmí být připuštěn k zápasu.
- 2.2.3.3.4. Boxer má povoleno nosit pouze měkké kontaktní čočky. Všechny ostatní kontaktní čočky jsou zakázány.

- 2.2.3.3.4.1. V případě, že boxer ztratí kontaktní čočky:
- 2.2.3.3.4.1.1. Boxer pokračuje dál v boji a zápas tedy pokračuje dál.
 - 2.2.3.3.4.1.2. Boxer odmítne pokračovat v boji bez kontaktních čoček, ringový rozhodčí ukončí zápas a soupeř bude vyhlášen vítězem vzdáním ABD.
- 2.2.3.3.5. Popis dalších zakázaných zdravotních stavů naleznete v aktuální Lékařské příručce AIBA.
- 2.2.3.4. Lékařské potvrzení po ochranné lhůtě - boxer vracející se po vypršení ochranné lhůty předepsané dle pravidla 2.2.3.6. níže musí být lékařem uznán schopným (fit to box) pro účast v boxerských soutěžích.
- 2.2.3.5. Knockout (KO) a ukončení zápasu rozhodčím (RSC)
- 2.2.3.5.1. V případě, že výsledek zápasu je knockout nebo RSC, ringový lékař musí vyplnit a podepsat lékařskou zprávu ze zápasu (Medical Bout Report) a data z ní budou zanesena do databáze AIBA a budou odeslána příslušné národní federaci. V lékařské zprávě ze zápasu musí ringový lékař uvést doporučení pro stanovení počtu dní ochranné lhůty nebo jiné ochranné opatření a předat ji supervizorovi.
- 2.2.3.6. Ochranná zdravotnická opatření
- 2.2.3.6.1. Jeden knockout - boxer, který byl knockoutován v důsledku úderů do hlavy při zápase, nebo když ringový rozhodčí přerušil zápas kvůli tomu, že boxer obdržel tvrdé údery do hlavy, které ho učinily bezbranným nebo neschopným pokračovat, má zakázáno zúčastnit se soutěžního boxu nebo sparingu po dobu alespoň 30 dní po tom, co byl knockoutován.
 - 2.2.3.6.2. Dva knockauty - boxer, který byl v průběhu 90denního období knockoutován z důvodu úderů do hlavy při zápase, nebo že ringový rozhodčí přerušil zápas kvůli tomu, že boxer obdržel tvrdé údery do hlavy, které ho učinily bezbranným nebo neschopným pokračovat, má zakázáno zúčastnit se soutěžního boxu nebo sparingu po dobu 90 dní po druhém knockoutu.
 - 2.2.3.6.3. Tři knockauty - boxer, jemuž se v průběhu 12ti měsíčního období třikrát stalo, že byl knockoutován z důvodu úderů do hlavy při zápase, nebo že ringový rozhodčí přerušil zápas kvůli tomu, že boxer obdržel tvrdé údery do hlavy, které ho učinily bezbranným nebo neschopným pokračovat, má zakázáno zúčastnit se soutěžního boxu nebo sparingu po dobu jednoho (1) roku od třetího knockoutu.
 - 2.2.3.6.4. Jestliže byl boxer knockoutován nebo obdržel těžký úder do hlavy, jež měl za následek ukončení zápasu, ringový lékař klasifikuje stupeň otřesu mozku a určí lékařskou ochrannou lhůtu dle následujících:
 - 2.2.3.6.4.1. když nedošlo ke ztrátě vědomí (Lost of Consciousness –LOC) zákaz minimálně na 30 dní.
 - 2.2.3.6.4.2. když došlo ke ztrátě vědomí (LOC) na méně než jednu (1) minutu, zákaz minimálně na 90 dní.

- 2.2.3.6.4.3. když došlo k LOC na déle než jednu (1) minutu, zákaz minimálně na 180 dní.
- 2.2.3.6.4.4. Jakýkoli boxer, který utrpí druhou ztrátu vědomí během třech (3) měsíců od návratu po ochranné lhůtě po první ztrátě vědomí, bude mít předchozí lékařské omezení dvojnásobné.
- 2.2.3.6.4.5. Jakýkoli boxer, který utrpí tři (3) ztráty vědomí během 12 měsíců bude mít zákaz na dobu minimálně osmnáct (18) měsíců od data třetí ztráty vědomí.
- 2.2.3.6.4.6. Boxer, který má lékařské omezení, nesmí trénovat nebo spárovat během této ochranné lhůty.
- 2.2.3.6.5. Všechna ochranná opatření je rovněž třeba uplatnit, když ke knockoutu a/nebo otřesu mozku dojde při tréninku nebo kdekoliv jinde. Trenér odpovídá za podání zprávy národní federaci.
- 2.2.3.6.6. V případě knock-outování boxera způsobené úderem do hlavy po povelu "BREAK" nebo "STOP" a jeho odpočítání do číslovky „deset“ (10) neopravňuje výhra diskvalifikací "win by disqualification" takového boxera pokračovat v soutěži.
- 2.2.3.6.7. Boxerůi vracující se po ochranném zdravotním opatření musí obdržet písemný souhlas od své národní lékařské komise a před návratem k boxu informovat v tomto smyslu vedení AIBA (AIBA HQs Office).
 - 2.2.3.6.7.1. Jestliže národní federace nemá žádnou národní lékařskou komisi, toto potvrzení musí být vydáno neurologem nebo lékařem se specializací na sportovní medicínu (tělovýchovné lékařství).
- 2.2.3.6.8. V případě úderů do těla je ochranná lhůta a ochranná zdravotní opatření v kompetenci ringového lékaře na základě lékařské prohlídky po zápase.

3. BODOVACÍ SYSTÉM

- 3.1. Bodovací systém AIBA musí být použit při všech zápasech. Bodovací systém bude založen na principu "povinných deseti bodů".
- 3.2. Ve všech AOB zápasech bude pro každý zápas určena pěti (5) bodovým rozhodčím pozice kolem ringu na základě elektronického losování bodovacím systémem AIBA.
 - 3.2.1. Pro všechny APB a WSB zápasy bude pro každý zápas využito třech (3) bodových rozhodčích, jejichž pozice kolem ringu bude určena manuálním losováním Supervisorem.
- 3.3. Na konci každého kola, každý z bodových rozhodčích musí určit boxera, který vyhrál dané kolo a udělit mu deset (10) bodů a prohravšímu boxerovi udělit bodů devět (9) nebo méně až do sedmi (7) bodů dle posouzení o kolik soupeř dané kolo prohrál. V každém kole musí být označen vítěz.
- 3.4. Pro AOB zápasy bude sečteno skóre od všech pěti (5) bodových rozhodčích pro určení vítěze. Pro APB a WSB zápasy bude sečteno skóre od třech (3) bodových rozhodčích pro určení vítěze.

- 3.5. Bodoví rozhodčí mají za povinnost stisknout bodovací tlačítko v průběhu patnácti (15) sekund po ukončení kola. Toto skóre bude ihned přeneseno do počítačového systému spravovaného supervizorem a žádné úpravy nebo dodatky původního přeneseného skóre nebudou možné. Oznámení skóre oficiálním hlasatelem a v živém televizním vysílání bude učiněno ihned po skončení zápasu po schválení výsledku supervizorem.
 - 3.5.1. Na konci zápasu, bude přesné skóre udělené jednotlivými bodovými rozhodčími zveřejněno na informačním displeji divákům. Na tomto displeji bude zároveň uvedeno celkové skóre jednotlivých bodových rozhodčích pro každého z boxerů za celý zápas (včetně všech odečtů za veřejné napominání).
- 3.6. V případě, že celkové skóre na konci zápasu bude u každého z bodových rozhodčích, včetně všech odečtů, shodné, výsledek bude určen v souladu s pravidlem 4.3 níže.
- 3.7. Skóre bodových rozhodčích ze všech jednotlivých kol nesmí být vyzraženo nebo zobrazeno až do doby, než je vítěz zápasu oznámen.
- 3.8. Supervizor informuje oficiálního hlasatele o oficiálním výsledku.
- 3.9. Všechny výsledky zaznamenané bodovacím systémem musí být v závěru zápasu vytištěny a musí být přiloženy do oficiální zprávy zaslané vedení AIBA supervizorem.
- 3.10. Pokud se vyskytne závada na bodovacím systému během zápasu, ringový rozhodčí vybere od všech (5) bodových rozhodčích bodovací lístky s jejich jmény a předá je supervizorovi.
- 3.11. Každý z bodových rozhodčích nezávisle ohodnotí oba (2) boxery za použití bodovacího systému na základě následujících kritérií:
 - 3.11.1. počet a kvalita úderů dopadnuvších na bodovanou část těla
 - 3.11.2. dominance v zápase na základě technické a taktické převahy
 - 3.11.3. soutěživost (bojovnost)
- 3.12. Bodoví rozhodčí musí použít následující kritéria pro přidělení bodů v kole:
 - 3.12.1. 10 vs. 9 - vyrovnané kolo
 - 3.12.2. 10 vs. 8 - jasný vítěz
 - 3.12.3. 10 vs. 7 - totální převaha (dominance)

4. VÝSLEDKY

- 4.1. Vítězství na body (Win on Points - WP)
 - 4.1.1. Na konci zápasu každý z bodových rozhodčích určí vítěze na základě celkového skóre v zápase. Vítěz bude určen buď jednomyslným, nebo většinovým výsledkem.
 - 4.1.2. Bodoví rozhodčí budou bodovat kolo pro každého boxera až do chvíle ukončení zápasu a boxer, který získá více bodů, bude označen za vítěze zápasu na body dle bodovacího systému. Kolo, v němž je zápas zastaven, bude obodováno, a to i v případě, že se jedná pouze o část kola.
 - 4.1.2.1. **AOB**- Pravidlo 4.1.2. se použije, vyskytne-li se během jakéhokoli kola zranění způsobené neúmyslným faulem, na jehož základě je zápas zastaven ringovým rozhodčím;

- 4.1.2.2. **APB**- Pravidlo 4.1.2. se použije, vyskytne-li se po začátku 3. kola zranění způsobené neúmyslným faulem, na jehož základě je zápas zastaven ringovým rozhodčím;
- 4.1.2.3. **WSB**- Pravidlo 4.1.2. se použije, vyskytne-li se po začátku 2. kola zranění způsobené neúmyslným faulem, na jehož základě je zápas zastaven ringovým rozhodčím.
- 4.1.3. Bodoví rozhodčí budou bodovat kolo pro každého boxera až do chvíle ukončení zápasu a boxer, který získá více bodů, bude označen za vítěze zápasu na body dle bodovacího systému. Kolo, v němž je zápas zastaven, bude obodováno, a to i v případě, že se jedná pouze o část kola.
 - 4.1.3.1. **AOB** - Pravidlo 4.1.3. se použije v případě, že oba boxeři jsou zraněni současně, na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím;
 - 4.1.3.2. **APB** - Pravidlo 4.1.3. se použije v případě, že oba boxeři jsou po začátku třetího kola zraněni současně, na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím;
 - 4.1.3.3. **WSB** - Pravidlo 4.1.3. se použije v případě, že oba boxeři jsou po začátku druhého kola zraněni současně, na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím.
- 4.1.4. Ringový rozhodčí může ukončit zápas před uplynutím předepsané doby trvání, nastanou-li nepředvídatelné události, které se vymykají odpovědnosti boxerů i kontrole ringového rozhodčího, jako je například poškození ringu, výpadek osvětlení, nepředvídatelné přírodní podmínky atd. bodoví rozhodčí budou bodovat kolo pro každého boxera až do chvíle ukončení zápasu a boxer, který získá více bodů, bude označen za vítěze zápasu na body dle bodovacího systému. Kolo, v němž je zápas zastaven, bude obodováno, a to i v případě, že se jedná pouze o část kola.
 - 4.1.4.1. **AOB** – Pravidlo 4.1.4 se použije ve výše uvedených případech, jen pokud se tak stane po konci prvního kola.
 - 4.1.4.2. **APB & WSB** - Pravidlo 4.1.4 se použije pouze ve výše uvedených případech, jen pokud se tak stane po začátku třetího kola.
- 4.2. Bodovací systém určí vítěze jednomyslným (unanimous) nebo většinovým výsledkem (split decision) následovně:
 - 4.2.1. Jednomyslný výsledek na body: Pro Soutěže AOB pět (5) bodových rozhodčích určí stejného vítěze a v APB a WSB tři (3) bodoví rozhodčí určí stejného vítěze nebo
 - 4.2.2. Většinový výsledek na body:
 - 4.2.2.1. **AOB**
 - 4.2.2.1.1. Tři (3) bodoví rozhodčí určí jednoho (1) boxera jako vítěze a zbývající dva (2) bodoví rozhodčí určí druhého boxera jako vítěze nebo remízu; nebo
 - 4.2.2.1.2. Čtyři (4) bodoví rozhodčí určí jednoho (1) boxera jako vítěze a zbývající bodoví rozhodčí určí vítězem druhého boxera nebo remízu.
 - 4.2.2.2. **APB a WSB**
 - 4.2.2.2.1. Dva (2) bodoví rozhodčí určí jednoho (1) boxera jako vítěze a zbývající bodoví rozhodčí určí druhého boxera jako vítěze;

- 4.2.2.2.2. Dva (2) bodoví rozhodčí určí jednoho (1) boxera jako vítěze a zbývající bodoví rozhodčí určí výsledek jako remízu.
- 4.3. Tiebreak – v případě, že celkové skóre určené každým z bodových rozhodčích včetně odečtů bodů, je na konci zápasu rovno, bodoví rozhodčí budou požádáni, aby určili vítěze zápasu v následujících případech:
- 4.3.1.1. **AOB**
- 4.3.1.1.1. Jeden (1) bodový rozhodčí má nerozhodné skóre a celkové skóre zbývajících bodových rozhodčích je poměrově vyrovnané, (tzn. dva (2) ze zbývajících čtyř (4) bodových rozhodčích určili jiného vítěze než zbývající dva (2).); nebo
- 4.3.1.1.2. Dva (2) bodoví rozhodčí mají nerozhodné skóre a zbývající tři (3) rozhodčí nemají jednomyslný výsledek; nebo
- 4.3.1.1.3. Tři (3) nebo více Bodových rozhodčích mají nerozhodné skóre.
- 4.3.1.2. Pro soutěže AOB se nepoužije pravidlo 4. 3.1.1 v případě, pokud alespoň tři (3) Bodoví rozhodčí určí stejného vítěze.
- 4.3.1.3. **APB a WSB**
- 4.3.1.3.1. Jeden (1) bodový rozhodčí má nerozhodné skóre a dva (2) bodoví rozhodčí určí každý jiného vítěze; nebo
- 4.3.1.3.2. Dva (2) bodoví rozhodčí mají nerozhodné skóre a jeden (1) rozhodčí určí vítěze; nebo
- 4.3.1.3.3. Všichni tři (3) Bodoví rozhodčí mají nerozhodné skóre.
- 4.4. Technická remíza (TD)
- 4.4.1. **AOB** - zde není možná technická remíza.
- 4.4.2. **APB**
- 4.4.2.1. V případě, že k neúmyslnému faulu došlo před začátkem třetího kola, a na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím, výsledek bude TD (technická remíza);
- 4.4.2.2. V případě, že k současnému zranění obou boxerů došlo před začátkem třetího kola, a na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím, výsledek bude TD (technická remíza);
- 4.4.2.3. V případě vzájemného KO (tzv. Double KO), k němuž došlo v Titulovém zápase, bude výsledek TD (technická remíza).
- 4.4.3. **WSB**
- 4.4.3.1. V případě, že k neúmyslnému faulu došlo před začátkem druhého kola, a na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím, výsledek bude TD (technická remíza);
- 4.4.3.2. V případě, že k současnému zranění obou boxerů došlo před začátkem druhého kola, a na základě čehož je zápas zastaven ringovým rozhodčím, výsledek bude TD (technická remíza);
- 4.5. Vzdání („ABD“). V případě, že boxer dobrovolně vzdá zápas nebo pokud jeho trenér vhodí ručník do ringu nebo na plochu ringu, nikoli však během počítání, soupeř bude vyhlášen vítězem zápasu vzdáním.
- 4.6. Výhra ukončením zápasu rozhodčím („RSC“)

- 4.6.1. Pokud boxer nezačne boxovat okamžitě po přestávce mezi koly, bude jeho soupeř prohlášen za vítěze RSC.
- 4.6.2. Pokud boxer dle mínění ringového rozhodčího nedosahuje třídy svého soupeře, je-li převaha jeho soupeře značná nebo utřil tvrdé údery, zápas bude zastaven a soupeř bude prohlášen vítězem RSC.
- 4.6.3. Pokud boxer není schopen znovu boxovat po počítání (Knockdown), bude jeho soupeř vyhlášen vítězem RSC.
- 4.6.4. Pokud se boxer nestihne vzpamatovat do devadesáti (90) sekund po obdržení podpásového úderu (dle Pravidla 7), bude jeho soupeř vyhlášen vítězem RSC
- 4.6.5. Pokud boxer vypadl po regulérním úderu z ringu, musí se do třiceti (30) sekund po počítání do osmi (8) bez jakékoli cizí pomoci dostat zpět do ringu. Pokud se boxer není schopen během výše uvedeného časového limitu vrátit zpět do ringu, bude soupeř tohoto boxera prohlášen vítězem RSC.
- 4.6.6. Pokud je zápas zastaven ringovým rozhodčím na základě rozhodnutí supervizora a po doporučení ringového lékaře, bude jeho soupeř prohlášen vítězem RSC.
- 4.7. Vítězství ukončením zápasu rozhodčím pro zranění (RSC-I)
 - 4.7.1. Pokud boxer dle mínění ringového rozhodčího není schopen pokračovat v zápase z důvodů aktuálního zranění nebo zhoršujícího se zranění způsobeného čistými údery, zápas bude zastaven a soupeř bude prohlášen vítězem RSC-I.
 - 4.7.2. Pokud boxer dle mínění ringového rozhodčího není schopen pokračovat v zápase z důvodů zranění nezpůsobeného údery, zápas bude zastaven a soupeř bude prohlášen vítězem RSC-I.
- 4.8. Vítězství diskvalifikací (DSQ)
 - 4.8.1. Pokud je boxer diskvalifikován pro faul nebo z jiného důvodu, bude jeho soupeř vyhlášen vítězem DQ. Pokud je boxer, který vyhrál diskvalifikací (DQ) prohlášen za neschopného soutěžit v dalším kole stejné soutěže kvůli tomuto faultu popřípadě z něj pramenícího jiného důvodu, potom se použije Pravidlo 4.7.2.
 - 4.8.2. Pokud ringový rozhodčí na základě svého uvážení určí, že zranění boxera bylo způsobeno úmyslným faulem a zraněný boxer nemůže pokračovat v zápase, bude faulující boxer diskvalifikován a zraněný boxer bude vyhlášen vítězem DQ.
 - 4.8.3. Třetí Veřejné napominání během celého zápasu automaticky znamená diskvalifikaci provinivšího se boxera a jeho soupeř bude vyhlášen vítězem DQ.
 - 4.8.4. Diskvalifikovaný boxer ztrácí nárok na jakékoli ocenění či body za daný zápas. Pokud je boxer diskvalifikován z důvodu jakéhokoli neetického nebo nesportovního chování, supervizor musí uvědomit Disciplinární komisi AIBA ve lhůtě čtyřadvaceti (24) hodin od konce daného zápasu.
 - 4.8.5. V případě oboustranné diskvalifikace obou boxerů (Double Disqualification – BDSQ), včetně případu nenastoupení (Walkovers), oba boxeři prohrají zápas výsledkem DBSQ.

- 4.8.6. Pokud je boxer diskvalifikován pro nesportovní chování (např. zranění ringového nebo bodového rozhodčího, supervizorů, týmových funkcionářů a dalších), soupeř bude vyhlášen vítězem zápasu diskvalifikací za nesportovní chování (Disqualification for Unsportsmanlike Behavior – DQB). Tento boxer bude sankcionován Disciplinární komisí AIBA v souladu s Disciplinárním řádem AIBA.
- 4.9. Vítězství knockoutem (KO)
- 4.9.1. Leží-li boxer sražen na zemi (v tzv. pozici DOWN) a nedokáže do deseti (10) odpočítaných sekund začít znovu boxovat, bude jeho soupeř vyhlášen vítězem KO.
- 4.9.2. V případě nebezpečí, a pokud ringový rozhodčí povolá do ringu ringového lékaře před tím, než je boxer odpočítán do deseti (10), bude jeho soupeř vyhlášen vítězem KO.
- 4.9.3. Pokud během zápasu dojde ke vzájemnému KO (DKO), oba Boxeři prohrají DKO
- 4.9.3.1. Pokud dojde k DKO ve finále AOB, pak se použije Pravidlo 4.1.3.
- 4.9.3.2. Pokud dojde k DKO ve Druhém zápase Play-Off WSB, pak se použije Pravidlo 4.1.3.
- 4.9.4. APB
- 4.9.4.1. Pokud během zápasu dojde ke vzájemnému KO (tzv. Double KO), v žebříčku výše postavený boxer bude posunut na pozici pro vítěze. V žebříčku níže postavený boxer se posune na pozici pro poraženého.
- 4.9.4.2. Během zápasu se použijí všechna výše uvedená pravidla, pokud je boxer v pozici na zemi (knokoutován) uvnitř nebo mimo ring.
- 4.10. Vítězství nenastoupením – WO (Walkover)
- 4.10.1. Pokud je řádně ustrojený boxer připraven k zápasu v ringu a jeho soupeř se nedostaví do ringu ani po vyhlášení jeho jména, pak po uplynutí jedné minuty po zaznění gongu vyhlásí ringový rozhodčí nastoupeného boxera vítězem nenastoupením.
- 4.10.2. Pokud boxer nesplní požadavky lékařské prohlídky nebo denního vážení v AOB nebo vážení v APB a WSB, jeho soupeř bude vyhlášen vítězem s výsledkem WO.
- 4.10.3. V případě, že supervizor ví v předstihu, že boxer není přítomen, musí zrušit výše uvedený postup dle Pravidla 4.7.1 a vyhlásí se pouze oficiální výsledek.
- 4.10.4. **AOB** - boxer, který neodboxoval alespoň jeden zápas v celé soutěži, nemůže být oceněn žádnou medailí.
- 4.11. Neplatný zápas –NC (No Contest)
- 4.11.1. **Společně pro APB a WSB**
- 4.11.1.1. Ringový rozhodčí může ukončit zápas, nastanou-li nepředvídatelné události, které se vymykají odpovědnosti boxerů i kontrole ringového rozhodčího, jako je například poškození ringu, výpadek osvětlení, nebo jiné nepředvídatelné přírodní podmínky. Pokud takový případ nastane a to do začátku třetího kola, bude zápas ukončen s výsledkem NC.
- 4.11.1.2. Pokud oba boxeři převýší nebo nedosáhnou oficiálního hmotnostního limitu během oficiálního Vážení o více než 500 gramů, bude zápas vyhlášen s výsledkem NC. Oba boxeři budou podrobeni sankcím

stanoveným Disciplinární komisí AIBA v souladu s Disciplinárním řádem AIBA pro porušení soutěžních pravidel APB popřípadě soutěžních pravidel WSB.

4.11.2. Pouze pro APB

4.11.2.1. Pouze při Titulovém zápase, pokud oba boxeři převýší nebo nedosáhnou oficiálního hmotnostního limitu během oficiálního vážení o více než 1000 gramů, bude zápas vyhlášen s výsledkem NC a titul se stane volným. Oba boxeři budou podrobeni sankcím stanoveným Disciplinární komisí AIBA v souladu s Disciplinárním řádem AIBA pro porušení soutěžních pravidel APB.

4.12. Mimořádné přeložení

4.12.1. **AOB** - ringový rozhodčí může ukončit zápas, nastanou-li nepředvídatelné události, které se vymykají odpovědnosti boxerů i kontrole ringového rozhodčího, jako je například poškození ringu, výpadek osvětlení, nebo jiné nepředvídatelné přírodní podmínky. Pokud takový případ nastane a to před koncem prvního kola, bude zápas ukončen s výsledkem Neplatný zápas NC. Zápas poté musí být supervizorem přeložen na jiný termín, ideálně na stejný den.

5. PROTESTY

- 5.1. V soutěžích AOB, APB a WSB není dovolen žádný protest a rozhodnutí ringového rozhodčího jsou konečná.
- 5.2. **AOB** - Pokud je supervizor přesvědčen, že ringový rozhodčí učinil rozhodnutí v rozporu s těmito technickými pravidly a/nebo soutěžními pravidly AOB, musí supervizor vyplnit formulář pro žádost o revizi zápasu (Viz. Příloha D - Bout Review Request Form) a svolat jednání se zástupci supervizora a hodnotitelem rozhodčích. Supervizor musí ihned prostřednictvím formuláře pro žádost o revizi zápasu (Bout Review Request Form) informovat o výsledku obě týmové delegace.

6. FAULY (NEDOVOLENÉ ZPŮSOBY BOJE)

6.1. Typy faulů

- 6.1.1. Úder pod pás nebo držení pod pasem, podrážení, kopnutí nebo strkání nohou či kolenem;
- 6.1.2. Údery vedené hlavou, ramenem, předloktím nebo loktem, tisknutí soupeřova krku, strkání rukou nebo loktem do soupeřovy tváře, tlačení soupeřovy hlavy přes provazy ringu;
- 6.1.3. Údery otevřenou rukavicí, vnitřní stranou rukavice, zápěstím nebo hranou ruky;
- 6.1.4. Údery do zad soupeře a zvláště každý úder do šíje nebo temene hlavy a údery na ledviny;
- 6.1.5. Točené údery;
- 6.1.6. Útočit za přidržování se provazů nebo jich jakýmkoliv způsobem zneužívat;
- 6.1.7. Válení po soupeři, zápasení nebo pokládání se celou vahou na soupeře při boji z blízka;
- 6.1.8. Útok na soupeře, který je na zemi nebo se právě zvedá;
- 6.1.9. Údery za současného držení nebo údery za současného tlačení;

- 6.1.10. Držení nebo zaháknutí soupeřovi ruky nebo hlavy nebo strkání rukou pod ruce soupeře;
- 6.1.11. Shýbání se pod pás soupeře;
- 6.1.12. Úplně pasivní obrana dvojitým krytem a úmyslné padání, běhání a otáčení se za účelem vyhnouti se úderu;
- 6.1.13. Mluvení;
- 6.1.14. Neustoupení krok zpět při povelu BREAK;
- 6.1.15. Pokus udeřit soupeře okamžitě po povelu BREAK ještě dříve, než byl proveden krok vzad;
- 6.1.16. Napadení nebo útočné chování vůči ringovému rozhodčímu;
- 6.1.17. Úmyslné vyplivnutí chrániče zubů nenásledované po zasažení čistým úderem znamená povinné Veřejné napomenutí (Warning);
- 6.1.18. Pokud chránič zubů vypadne boxerovi po zasažení čistým úderem a pokud se tak stane potřetí, boxer bude Veřejně napominán;
- 6.1.19. Držení natažené ruky s cílem bránit ve výhledu soupeře;
- 6.1.20. Kousnutí soupeře;
- 6.1.21. Předstírání a simulování.

7. ÚDER POD PÁS

- 7.1. Po úderu pod pás, pokud si zasažený boxer nestěžuje a úder nebyl tvrdý a úmyslný, ringový rozhodčí naznačí signálem nedovolený úder pod pás bez přerušování zápasu.
- 7.2. Po úderu pod pás, pokud zasažený boxer reklamuje tento úder pod pás, ringový rozhodčí má následující dvě (2) možnosti:
 - 7.2.1. Okamžitě diskvalifikuje provinivšího se boxera, pokud byl úder pod pás úmyslný a silný.
 - 7.2.2. Začne počítat do osmi (8).
- 7.3. Po počítání do osmi (8), má ringový rozhodčí tyto dvě (2) možnosti:
 - 7.3.1. boxer je schopen pokračovat: ringový rozhodčí může udělit veřejné napomenutí provinivšímu se boxerovi, považuje-li to za nezbytné, a zápas bude pokračovat.
 - 7.3.2. boxer není schopen pokračovat: ringový rozhodčí poskytne zasaženému boxerovi dostatečný čas na regeneraci ne však déle než jednu (1) a půl minuty.
- 7.4. Po uplynutí výše uvedeného časového limitu má ringový rozhodčí tyto dvě (2) možnosti:
 - 7.4.1. boxer je schopen pokračovat: ringový rozhodčí může udělit veřejné napomenutí provinivšímu se boxerovi a zápas bude pokračovat.
 - 7.4.2. boxer není schopen pokračovat: Soupeř bude vyhlášen vítězem RSC-I.

8. UPOZORNĚNÍ, VEŘEJNÉ NAPOMENUTÍ A DISKVALIFIKACE

- 8.1. Boxera, který neuposlechne příkazů ringového rozhodčího, nebojuje podle pravidel, boxuje nesportovním způsobem nebo se dopouští faulů, může ringový rozhodčí podle svého uvážení buď upozornit, nebo veřejně napomenout, anebo bez předchozího napominání diskvalifikovat. Pokud chce ringový rozhodčí veřejně napomenout boxera, zastaví boj povel "stop" a znázorní přestupek. Ringový rozhodčí pak ukáže na napomínaného boxera a pak na supervizora.
- 8.2. Pokud byl boxer veřejně napominán ringovým rozhodčím, supervizor zaznamená toto veřejné napomenutí do bodovacího systému. Každé veřejné napomenutí sníží celkové skóre provinivšího se boxera o jeden (1) bod u každého z bodových rozhodčích. Třetí veřejné napomenutí v zápase znamená automaticky diskvalifikaci.
- 8.3. Když boxer dostane hlavičku nebo jiný nedovolený úder, který nezpůsobí zranění nebo tržnou ránu, ringový rozhodčí udělí veřejné napomenutí provinivšímu se boxerovi s odpočtem jednoho (1) bodu u každého bodového rozhodčího nebo může diskvalifikovat provinivšího se boxera, pokud považuje tato provinění za dostatečně závažná, že jsou hodny diskvalifikace.
- 8.4. Pokud boxer dostane hlavičku nebo nedovolený úder, který způsobí zranění nebo tržnou ránu, ringový rozhodčí musí diskvalifikovat provinivšího se boxera.
- 8.5. Když má ringový rozhodčí jakýkoli důvod se domnívat, že došlo k přestupku, který on sám neviděl, může věc konzultovat s bodovými rozhodčími.
- 8.6. Shledá-li ringový rozhodčí po zápase jakékoli nesrovnalosti týkající se bandáží, které dle názoru ringového rozhodčího poskytly boxerovi výhodu, musí být tento boxer okamžitě diskvalifikován.
- 8.7. Supervizor má právo upozorňovat, vykazovat a diskvalifikovat sekundanty, kteří porušují pravidla.

9. KNOCKDOWN (BOXER V POZICI NA ZEMI)

- 9.1. Boxer se považuje v pozici na zemi (Knockdown) po obdržení korektního úderu pokud:
 - 9.1.1. se boxer dotýká podlahy ringu jinou částí těla než chodidly v důsledku úderu nebo série úderů.
 - 9.1.2. boxer visí bezmocně v provazech v důsledku úderu nebo série úderů.
 - 9.1.3. boxer je mimo nebo částečně mimo provazy ringu v důsledku úderu nebo série úderů.
 - 9.1.4. boxer po tvrdém úderu sice nepadl ani neleží na provazech, ale je ve stavu polobezvědomí a podle mínění ringového rozhodčího není schopen pokračovat v zápase.
- 9.2. Počítání při Knockdownu („Pozici na zemi“)

V případě, že se boxer ocitne v pozici na zemi (Knockdown), ringový rozhodčí musí okamžitě přerušit zápas povel "STOP" a poté odpočítávat od jedné (1) do osmi (8), pokud je boxer připraven pokračovat; popřípadě počítá od jedné (1) do deseti (10), pokud boxer není schopen pokračovat. Ringový rozhodčí bude počítat s intervalem jedné sekundy mezi jednotlivými čísly a každou tuto sekundu označí prsty ruky tak, aby si byl počítaný boxer vědom počtu uplynulých sekund.

Před odpočítáním čísla „jedna“ musí uplynout doba jedné sekundy od okamžiku, kdy byl boxer sražen na zem (od okamžiku Knockdownu) a dobou oznámení "jedna".
- 9.3. Povinnosti soupeře

Pokud je boxer v pozici na zemi (Knockdown), soupeř musí okamžitě jít do neutrálního rohu určeného ringovým rozhodčím a setrvat tam do doby, než jej ringový rozhodčí vyzve. Pokud toto soupeř sraženého boxera nerespektuje, přeruší ringový rozhodčí počítání do té doby, dokud tak soupeř sraženého boxera neučiní.

9.4. Povinné odpočítání do osmi

Když je boxer v pozici na zemi (Knockdown) v důsledku úderu, zápas nesmí pokračovat, dokud ringový rozhodčí neodpočítá osm (8), a to i v případě, že je schopen pokračovat v boji již předtím nebo kolo již skončilo.

9.5. Oba boxeři v pozici na zemi (Knockdown)

Jsou-li oba boxeři současně v pozici na zemi, počítá ringový rozhodčí tak dlouho, dokud bude někdo z nich v pozici na zemi.

9.6. Povinné limity počítání

9.6.1. V jednom (1) kole může být boxer počítán do osmi maximálně třikrát (3);

9.6.2. Není stanoven žádný limit počítání celkem v zápase;

9.6.3. V soutěžích AOB (Ženy), Mládež (Youth) a Kadeti (Juniors) je stanoven limit čtyři (4) počítání celkem v jednom zápase.

9.6.4. Počítání po nedovoleném úderu se nezapočítává do těchto limitů.

9.7. Boxer sražen mimo ring

9.7.1. V případě, že je boxer sražen mimo ring regulérním úderem, je tomuto boxerovi a to po počítání do osmi (8) poskytnuta lhůta třiceti (30) sekund, aby se bez cizí pomoci dostal zpět do ringu. V případě, že se do výše uvedeného časového limitu nevrátí do ringu, tento boxer prohrává zápas RSC.

9.8. Knock-Out

9.8.1. Poté, co ringový rozhodčí odpočítá "deset", zápas skončí a je vyhlášen výsledek KO. Ringový rozhodčí může přerušit počítání, pokud se domnívá, že boxer vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

9.9. Boxer v pozici na zemi (Knockdown) na konci kola

9.9.1. V případě, že je boxer v pozici na zemi na konci jakéhokoli kola, ringový rozhodčí musí pokračovat v počítání až do té doby, dokud se boxer nezvedne bez ohledu na konec kola.

9.9.2. Když ringový rozhodčí napočítá do deseti (10), boxer prohrál KO. Gong tedy boxera nezachrání.

9.10. Boxer je podruhé v pozici na zemi (Knockdown), aniž by dostal nový úder

9.10.1. Je-li boxer po úderu v pozici na zemi a zápas po odpočítání do osmi (8) pokračuje, ale boxer znovu upadne do pozice na zemi, aniž obdrží nový úder, ringový rozhodčí může pokračovat v počítání od osmi (8) až do deseti (10).

10. RINGOVÍ ROZHODČÍ

- 10.1. Ve všech soutěžích AIBA musí být každý zápas řízen ringovým rozhodčím, který působí přímo v ringu a nebuduje zápas. Pro soutěže AOB musí být nominace ringového rozhodčího potvrzena Nasazovacím komisařem, a v případě, že je to nezbytné supervizorem. Pro APB a WSB Soutěže, musí být nasazení rozhodčích potvrzeno Supervizorem.
- 10.2. Povinnosti ringového rozhodčího:
 - 10.2.1. Prvořadou starostí ringového rozhodčího je péče o oba boxery a jejich zdraví během zápasu.
 - 10.2.2. Dbá, aby veškerá pravidla byla přesně dodržována a boj byl veden v rámci fair play.
 - 10.2.3. Udržuje přehled o všech situacích během celého zápasu a má vše pod kontrolou.
 - 10.2.4. Chrání slabšího boxera před přílišnými a zbytečně tvrdými zásahy.
 - 10.2.5. Používá tyto čtyři (4) povely:
 - 10.2.5.1. "Stop" - když nařizuje boxerům přerušit boj;
 - 10.2.5.2. "Box" - když nařizuje boxerům pokračovat v boji;
 - 10.2.5.3. "Break" - když přerušuje klinč;
 - 10.2.5.4. "Time" - když nařizuje časoměřiči a operátorovi gongu zastavit čas a boxerům nařizuje přerušit boj.
 - 10.2.6. Naznačuje boxerovi vhodnými vysvětlujícími znaky, mluvenými příkazy nebo gesty, že došlo k porušení pravidel.
 - 10.2.7. Ringový rozhodčí může sahat na boxery, aby přerušil klinč (break), nebo zastavil zápas a nebo od sebe boxery oddělil.
 - 10.2.8. Rozhodčí nesmí zvednutím boxerovy ruky nebo jiným způsobem označit vítěze, dokud nebylo provedeno oficiální vyhlášení. Když je oznámen vítěz zápasu, ringový rozhodčí musí stát uprostřed ringu, držet oba boxery za ruku a zvednout vítěznému boxerovi ruku a to vše směrem do hlavní televizní kamery.
 - 10.2.9. Jestliže ringový rozhodčí ukončí zápas a to z jakéhokoli důvodu, musí nejdříve informovat supervizora o výsledku zápasu a důvodu proč zápas ukončil. Supervizor může poskytnout ringovému rozhodčímu radu, pokud je toto rozhodnutí jasně proti pravidlům AIBA.
 - 10.2.10. Ringový rozhodčí může požádat ringového lékaře o konzultaci týkající se jakéhokoli zranění boxera.
 - 10.2.11. V případě, že ringový rozhodčí povolá do ringu ringového lékaře, aby prohlédl boxera, pouze tento ringový rozhodčí a ringový lékař smí být přítomen na ploše ringu. Ringový lékař si však může vyžádat kohokoli na pomoc.
 - 10.2.12. V případě, že se objeví zranění a ringový rozhodčí si není jistý jeho příčinou, musí postupovat následovně:

- 10.2.12.1. Požádá nezraněného boxera, aby odešel do neutrálního rohu;
- 10.2.12.2. Požádá ringového lékaře, zdali je zraněný boxer schopen pokračovat. Pokud ringový lékař sdělí ringovému rozhodčímu, že boxer je schopen pokračovat, pak ringový rozhodčí může nechat v zápase pokračovat.
- 10.2.12.3. Pokud ringový lékař sdělí ringovému rozhodčímu, že boxer není schopen pokračovat, pak ringový rozhodčí může zápas přerušit, pokud ringový rozhodčí faul neviděl. V tomto případě musí ringový rozhodčí požádat o názor každého z pěti (5) bodových rozhodčích, zdali všichni nebo většina z nich viděla faul popřípadě čistý úder a ringový rozhodčí poté učiní jedno z následujících rozhodnutí:
- 10.2.12.3.1. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla čistý úder, použije se technické pravidlo AIBA 4.7.1;
- 10.2.12.3.2. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla úmyslný faul, použije se technické pravidlo AIBA 4.8.2;
- 10.2.12.3.3. **AOB**
- 10.2.12.3.3.1. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla neúmyslný faul, použije se technické pravidlo AIBA 4.1.2.1;
- 10.2.12.3.4. **APB**
- 10.2.12.3.4.1. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla neúmyslný faul před začátkem třetího kola, použije se technické pravidlo 4.4.2.1;
- 10.2.12.3.4.2. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla neúmyslný faul po začátku třetího kola, použije se technické pravidlo 4.1.2.2;
- 10.2.12.3.5. **WSB**
- 10.2.12.3.5.1. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla neúmyslný faul před začátkem druhého kola, použije se technické pravidlo 4.4.3.1;
- 10.2.12.3.5.2. Pokud všichni nebo většina bodových rozhodčích viděla neúmyslný faul po začátku druhého kola, použije se technické pravidlo 4.1.2.3;

10.3. Pravomoci ringového rozhodčího

- 10.3.1. Ukončit zápas v kterémkoli jeho fázi, má-li je za příliš jednostranné.
- 10.3.2. Ukončit zápas v kterémkoli jeho fázi, pokud jeden z boxerů utrpěl zranění, které mu dle rozhodnutí ringového rozhodčího nedovoluje dále pokračovat.
- 10.3.3. Ukončit zápas, má-li ringový rozhodčí za to, že boxeři nebojují s vážným úmyslem. V tomto případě může diskvalifikovat jednoho nebo oba boxery.
- 10.3.4. Upozornit boxera nebo jej veřejně napomenout pro faul nebo z jakéhokoli jiného důvodu, porušuje-li zásady fair play nebo tato pravidla.
- 10.3.5. Diskvalifikovat boxera, který neuposlechne okamžitě pokynů ringového rozhodčího nebo se vůči němu chová urážlivým nebo agresivním způsobem.

10.3.6. Po předchozím veřejném napomenutí nebo i bez něj diskvalifikovat boxera, který se dopustil vážného faulu.

10.3.7. Interpretovat tato pravidla za všech okolností tak, aby byl zápas veden v duchu těchto pravidel, rozhodovat a zasáhnout i v těch případech, které nejsou výslovně v těchto pravidlech uvedeny.

10.4. Právo kontrolovat boxera

10.4.1. Jakmile boxer vstoupí do ringu, ringový rozhodčí musí zajistit, že boxer má odpovídající vybavení jak je uvedeno v soutěžních pravidlech AOB, soutěžních pravidlech APB a soutěžních pravidlech WSB.

10.4.2. Boxer nesmí mít oblečeny žádné jiné věci, s výjimkou oblečení uvedeného v soutěžních pravidlech AOB, soutěžních pravidlech APB a soutěžních pravidlech WSB.

10.4.3. Uvolní-li se boxerovi během zápasu rukavice, ringový rozhodčí přeruší zápas, aby se závada mohla odstranit.

10.4.4. Na konci zápasu musí ringový rozhodčí zkontrolovat bandáže obou boxerů.

10.5. Ringový rozhodčí musí před začátkem zápasu zkontrolovat správné rozestavení bodových rozhodčích a ringových lékařů.

10.5.1. Ringový rozhodčí může zahájit zápas pouze až po povolení od supervizora.

11. BODOVÍ ROZHODČÍ

11.1. Jmenování a účast

11.1.1. Ve všech AIBA soutěžích AOB je každý zápas bodován pěti (5) bodovými rozhodčími, kteří sedí u čtyř (4) stran ringu, jak je znázorněno v Soutěžních pravidlech AOB.

11.1.2. Ve všech AIBA soutěžích APB a WSB je každý zápas bodován třemi (3) bodovými rozhodčími, kteří sedí u tří (3) stran ringu, jak je znázorněno v Soutěžních pravidlech APB a Soutěžních pravidlech WSB.

11.2. Před, během a po zápase nesmí bodový rozhodčí mluvit s nikým z boxerů, s jiným bodovým rozhodčím ani s kýmkoliv jiným a ani těmto osobám dávat jakákoli znamení.

11.3. Bodový rozhodčí nesmí opustit své stanoviště před vyhlášením rozhodnutí obecněstvu.

12. ŘÍZENÍ RINGOVÝCH A BODOVÝCH ROZHODČÍCH

12.1. AIBA je zodpovědná za certifikaci rozhodčích všech úrovní odstupňovaných dle počtu hvězd, tzv. Star Level R&J.

12.2. Všechny osoby volené nebo jmenované, které jsou ve výkonných funkcích národních federací jako např. prezidenti, členové výkonných výborů, generální sekretáři, atd. nemohou být aktivními rozhodčími na žádné úrovni. Nicméně je těmto osobám umožněno vykonávat funkci rozhodčích na národní úrovni, ale pouze tehdy, pokud nejsou prezidentem, předsedou/předsedkyní nebo generálním sekretářem.

12.3. Standardní kritéria pro získání základní kvalifikace ringových a bodových rozhodčích AIBA stejně tak jako kompletní systém řízení ringových rozhodčích a bodových rozhodčích AIBA je popsán v Příručce pro řízení rozhodčích AIBA (AIBA Referee & Judges' Management Guidelines).

12.4. Všichni rozhodčí ve všech soutěžích AIBA musí podepsat Kodex chování dle Přílohy E.

13. ŘÍZENÍ RINGOVÝCH LÉKAŘŮ

- 13.1. Ringoví lékaři mají práva a povinnosti vyplývající z lékařské příručky Medical Handbook)
- 13.2. Kompletní systém řízení ringových lékařů AIBA je popsán v Příručce pro řízení ringových lékařů AIBA (AIBA Ringside Doctors Management Guidelines).

14. ČASOMĚŘIČ A OPERÁTOR GONGU

- 14.1. Povinnosti časoměřiče a operátora gongu jsou následující:
 - 14.1.1. Hlavní povinností časoměřiče a operátora gongu je sledovat počet kol a čas určený pro jednotlivá kola a přestávky mezi nimi. Přestávky mezi koly trvají celou (1) minutu.
 - 14.1.2. Časoměřič a operátor gongu zahájí a ukončí každé kolo úderem na gong.
 - 14.1.3. Deset (10) sekund před koncem každého kola musí časoměřič signalizovat nadcházející konec kola.
 - 14.1.4. Všechny časové úseky a odpočítávání určuje časoměřič a operátor gongu pomocí stopek nebo hodinek, ale stopky může zastavit pouze po povelu "time" od ringového rozhodčího a znovu je zapnout musí po povelu "box" z úst ringového rozhodčího.
 - 14.1.5. Pokud je jeden z boxerů v pozici na zemi (Knockdown), dává časoměřič a operátor gongu ringovému rozhodčímu zvukové signály na znamení ubíhajících sekund během počítání.
 - 14.1.6. Pokud boxer na konci kola leží v pozici na zemi (knockdown) a ringový rozhodčí odpočítává, gong oznamující konec kola nezazní. Časoměřič může ukončit kolo úderem na gong teprve tehdy, když dá ringový rozhodčí povel "box" naznačující pokračování zápasu.
 - 14.1.7. Časoměřič a operátor gongu sleduje čas i během úderu pod pás nebo ztráty vědomí, nebo když boxer vypadne mimo ring.

15. OFICIÁLNÍ HLASATEL

- 15.1. Povinnosti Oficiálního hlasatele jsou následující:
 - 15.1.1. Před začátkem zápasu musí oficiální hlasatel oznámit druh zápasu, hmotnostní kategorii, délku zápasu, jména, země, váhy a sportovní statistiky každého z boxerů a také jména a země ringového rozhodčího a bodových rozhodčí.
 - 15.1.2. Oficiální hlasatel musí oznámit číslo každého kola ihned po začátku tohoto kola.
 - 15.1.3. Oficiální hlasatel musí zveřejnit konečný výsledek a vítěze daného zápasu v ringu po obdržení finálních výsledků od supervizora.
 - 15.1.4. Deset (10) sekund před začátkem každého kola musí oficiální hlasatel pokynem „sekundanti z ringu“ vyklidit ring s výjimkou prvního kola.
- 15.2. Pro všechny mezinárodní soutěže musí mít oficiální hlasatel následující kvalifikaci:

- 15.2.1. Mluví plynně několika jazyky (angličtina je povinná).
- 15.2.2. Má výbornou znalost těchto pravidel.
- 15.2.3. Má dostatečnou praxi jako hlasatel sportovních soutěží

16. TRENÉŘI / SEKUNDANTI

16.1. Způsobilost

- 16.1.1. Pouze AIBA certifikovaní trenéři a AIBA certifikovaní cutmani mohou působit jako sekundanti ve všech soutěžích AIBA. Všichni sekundanti zaměstnaní (pracující pro) boxery, národními federacemi nebo akademiemi AIBA musí být certifikováni od AIBA. Nicméně AIBA může udělit výjimky.
- 16.1.2. Jakémukoli trenérovi aktivnímu v profesionálním boxu bude umožněno působit jako trenér a/nebo sekundant v soutěžích AIBA pokud, byl tento trenér certifikován jako registrovaný trenér AIBA. Naopak AIBA certifikovaný trenér může být aktivní i v profesionálním boxu.
- 16.1.3. Každý boxer má právo být do ringu doprovázen třemi (3) sekundanty. Avšak pouze dva (2) sekundanti mohou vstoupit na plochu ringu a pouze jeden (1) může vstoupit do ringu

16.2. Povinnosti sekundantů jsou následující:

- 16.2.1. Před začátkem každého kola sekundanti musí opustit ring a plošinu ringu a odstranit z plošiny ringu židličky, ručníky, kbelíky atd.
- 16.2.2. Sekundanti musí mít během zápasu pro svého boxera k dispozici ručník. Sekundant je oprávněn vzdát za boxera zápas tím, že vhodí do ringu ručník, pokud se domnívá, že boxer není schopen pokračovat v zápase. Nemůže tak ovšem učinit v okamžiku, kdy ringový rozhodčí boxera počítá.
- 16.2.3. Sekundanti mohou použít pouze průhlednou láhev s vodou poskytnutou organizačním výběrem. V případě tržné rány, mohou sekundanti použít vazelinu, kolódium, roztok Thrombinu, Micro Fibrilar Collagen, Gelfoam, Surgicel a Adrenalin v poměru 1/1000. Pytlíky s ledem, žehlička na otoky a tampony jsou povolené.
- 16.2.4. Sekundanti mohou používat tašku o maximálních rozměrech 30 cm x 20 cm x 20 cm.

16.3. Zakázané činnosti

- 16.3.1. Sekundantům není dovoleno vstávat a/nebo, povzbuzovat nebo podněcovat diváky a to slovně nebo pomocí znaků během probíhajícího kola. Sekundanti nemají povoleno sahat na ring během zápasu, křičet, vyvolávat skandál nebo rušit soutěž.
- 16.3.2. Místo k sezení pro sekundanty musí být vzdáleno 50 cm až 1 m od rohu ringu a to na ploše 2 až 2,5 m². Sekundantům nesmí být dovoleno odejít z místa určeného pro sekundanty jakožto projev nesouhlasného gesta proti ringovému rozhodčímu.
- 16.3.3. Sekundanti mají zakázáno házet jakékoli předměty do ringu jako projev nesouhlasu, nebo nakopnout židli nebo láhev na vodu nebo podniknout jakoukoli jinou činnost, která by mohla být považována jako nespportovní chování.
- 16.3.4. Používání jakýchkoli komunikačních prostředků není dovoleno v celém sportovišti (FOP), zejména mobilní telefony, vysílačky, chytré telefony (smart phones), sluchátka (head sety), rádio přijímače a další.

16.3.5. Za žádných okolností nesmí sekundanti poskytnout boxerovi dodatečný kyslík nebo jiný typ inhalátoru během celého zápasu.

16.3.6. Sekundantům není povoleno křičet / dohadovat se s jakýmkoli funkcionářem na sportovišti (FOP) během nebo po zápase.

16.4. Sankce

16.4.1. Za 1. porušení některého z výše uvedených zakázaných aktivit sekundant obdrží upozornění.

16.4.2. Za 2. porušení jakéhokoli z výše uvedených zakázaných aktivit bude sekundant veřejně napomenut a bude vykázán od ringu (mimo sportoviště – FOP), ale bude mu umožněno setrvat ve sportovní hale (Competition Venue).

16.4.3. Za 3. porušení jakéhokoli z výše uvedených zakázaných aktivit bude sekundant odvolán supervizorem z výkonu funkce sekundanta po zbytek soutěžního dne.

16.4.4. Je-li sekundant odvolán podruhé, musí být tento sekundant kompletně suspendován z celé soutěže.

PRAVIDLA PRO SOUTĚŽNÍ VYBAVENÍ

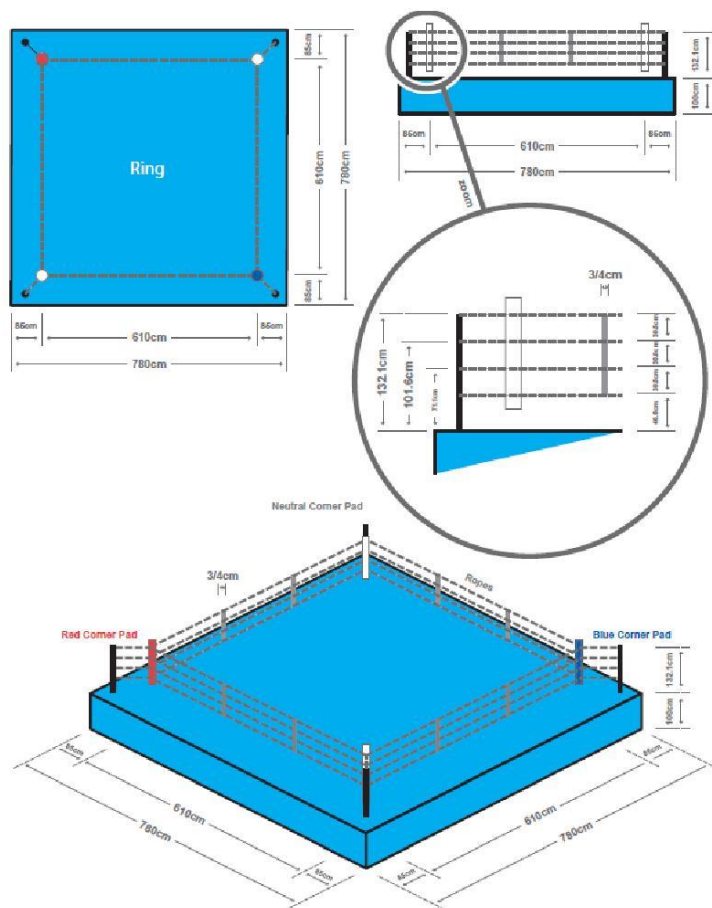
17. RING

17.1. Schválené značky

- 17.1.1. Pro všechny soutěže AIBA, národní federace a BMA musí používat ringy vyrobené jedním z AIBA oficiálních licencovaných výrobců boxerského vybavení.

17.2. Velikost plachty (Canvas size)

- 17.2.1. Pro všechny soutěže AIBA musí tvořit soutěžní ring plocha uvnitř ohraničená provazy ve tvaru čtverce o straně 6,1 metru.
- 17.2.2. Plocha ringu (Apron) jako taková pak přesahuje na každé straně čáru danou provazy o 85 cm, a to se započtením plachty navíc, potřebné k jejímu napnutí a zabezpečení.
- 17.2.3. ring musí mít rozměry znázorněné na obrázku níže.



17.3. Výška ringu

17.3.1. Výška ringu musí činit 100cm od země.

17.4. Plošina a obložení rohů (Platform and Corner Pads)

17.4.1. Plošina musí být svým provedením bezpečná, vodorovná a prostá jakýchkoli překážek, výčnělků. Musí být vybavena čtyřmi (4) rohovými sloupky opatřenými čtyřmi (4) kusy měkkého obložení, aby se o ně boxeři nemohli poranit. Rohové sloupky je třeba uspořádat následujícím způsobem z pohledu supervizora:

- a. v levém rohu blíže – červený
- b. ve vzdáleném rohu vlevo – bílý
- c. ve vzdáleném rohu vpravo – modrý
- d. v pravém rohu blíže – bílý.

17.4.2. Plošinu ringu musí tvořit čtverec o straně 7,80m.

17.5. Povrch podlahy ringu

17.5.1. Podlaha musí být pokryta plstí, gumou či jiným vhodným schváleným materiálem, který je stejně elastický o tloušťce v rozmezí 1,5 cm až 2 cm.

17.5.2. Plachta musí pokrývat celou plošinu a být zhotovena z nekluzkého materiálu.

17.5.3. Plachta musí být modré barvy (pantone 299).

17.6. Provazy

17.6.1. Provazy musí být pokryty silným ochranným polstrováním.

17.6.2. Ring musí být na každé straně ohraničen čtyřmi samostatnými provazy. Bez krycího materiálu (ochranného polstrování) mají mít provazy tloušťku 4 cm.

17.6.3. Výška těchto čtyř (4) provazů musí činit 40 cm, 70 cm, 100 cm a 130 cm – měřeno od plachty.

17.6.4. Tyto 4 provazy musí být na každé straně ve stejných vzdálenostech navzájem spojeny dvěma kusy materiálu (strukturou blízkého plachtě) o šířce 3 až 4 cm. Tyto dva kusy nesmí klouzat po provaze.

17.6.5. Každý úsek horních dvou provazů musí být silně napnut. Dolní dva provazy nesmí být napnuty příliš silně. V každém případě si však ringový rozhodčí a supervizor vyhrazuje právo v případě potřeby napětí provazů upravit.

17.7. Schůdky

17.7.1. Ring musí být vybaven třemi (3) schůdky: dvěma (2) v protilehlých rozích pro boxery a jejich sekundanty a jedněmi (1) v neutrálním rohu pro ringového rozhodčího a ringového lékaře.

18. PŘÍSLUŠENSTVÍ RINGU

Následující položky jsou stanoveny jako povinné příslušenství ringu pro všechny zápasy a musí být připraveny organizátory nejpozději dvě (2) hodiny před začátkem soutěže.

- 18.1. Gong.
- 18.2. Dvě (2) plastové nádoby, které mohou být použity pro plivání.
- 18.3. Židle a stoly pro supervizora, zástupce supervizora (při soutěžích AOB), Komisaře, ringové lékaře, časoměřiče, obsluhu gongu, oficiálního hlasatele, operátora televizní grafiky a bodové rozhodčí.
- 18.3.1. Stoly pro bodové rozhodčí, které musí být standardizovány pro soutěže AOB
- | | |
|---------------|-----------------------|
| Tvar: | čtverec |
| Rozměr: | 80-100 cm x 80-100 cm |
| Výška: | 80 cm |
| Barva ubrusu: | bílá |
- 18.4. Jedny (1) elektronické stopky, které jsou v souladu s požadavky bodovacího systému a jedny záložní manuální stopky.
- 18.5. Jeden (1) bodovací systém.
- 18.6. Jeden (1) mikrofon zapojený na zesilovač s reproduktory.
- 18.7. Lékárnička v souladu s lékařskými pravidly.
- 18.8. Neprůhledné plastové sáčky umístěné v neutrálních rozích z vnějšku ringu.
- 18.9. Tři (3) židle pro sekundanty v každém rohu.
- 18.10. Jedna nosítka.

19. CHRÁNIČ ZUBŮ

- 19.1. Boxeři musí nosit chránič zubů během všech zápasů.
- 19.2. Nesmí být používány červené nebo částečně červené chrániče zubů.

20. SUSPENZOR

- 20.1. Při všech soutěžích mužů musí boxeři nosit během zápasů suspensor. Tzv. měkký suspensor (jock-strap) může být použit dodatečně. Suspensor nesmí zakrývat žádnou z bodovaných částí těla.

21. SPECIFIKACE RUKAVIC

- 21.1. Při všech soutěžích AOB, APB, a WSB kategorie Mužů (Men Elite):
- 21.1.1. Deseti (10 oz) uncové rukavice musí být použity od 49 kg - Lehké muší váhy (Light Flyweight) do 64 kg – Lehké velterové váhy (Light Welterweight)
- 21.1.2. Dvanácti (12 oz) uncové rukavice musí být použity od 69 kg – Velterové váhy (Welterweight) do +91 kg - Super těžké váhy (Super Heavyweight).
- 21.2. Pro soutěže AOB dospělých žen (Elite Women) a dorostu obou pohlaví (Youth Boys, Youth Girls)
- 21.2.1. Deseti (10) uncové (oz) rukavice musí být použity pro všechny váhové kategorie.

PŘÍLOHA A – TERMINOLOGIE PRO HMOTNOSTNÍ KATEGORIE A ROZMEZÍ HMOTNOSTÍ

TERMINOLOGY FOR WEIGHT CATEGORIES AND WEIGHT RANGE

Muži a Dorostenci mužského pohlaví Elite Men and Youth Boy boxers 10 hmotnostních kategorií		
Hmotnostní kategorie	od kg	do kg
Lehká muší (Light Fly)		49
Muší (Fly)	49	52
Bantamová (Bantam)	52	56
Lehká (Light)	56	60
Lehká velterová (Light Welter)	60	64
Velterová (Welter)	64	69
Střední (Middle)	69	75
Polotěžká (Light Heavy)	75	81
Těžká (Heavy)	81	91
Supertěžká (Super Heavy)	91	-

Ženy a Dorostenky ženského pohlaví Elite Women and Youth Girls boxers 10 hmotnostních kategorií		
Hmotnostní kategorie	od kg	do kg
Lehká muší (Light Fly)	45	48
Muší (Fly)	48	51
Bantamová (Bantam)	51	54
Pérová (Feather)	54	57
Lehká (Light)	57	60
Lehká velterová (Light Welter)	60	64
Velterová (Welter)	64	69
Střední (Middle)	69	75
Polotěžká (Light Heavy)	75	81
Těžká (Heavy)	81	-

Ženy a Dorostenky na olympijských hrách Olympic Games Elite Women and Youth Girls boxers 3 hmotnostní kategorie		
Hmotnostní kategorie	od kg	do kg
Muší (Fly)	48	51
Lehá (Light)	57	60
Polotěžká (Light Heavy)	69	75

Kadeti a Kadetky Junior Boys and Junior Girls boxers 13 hmotnostních kategorií		
Hmotnostní kategorie	od kg	do kg
Papírová (Pin)	44	46
Lehká muší (Light Fly)	46	48
Muší (Fly)	48	50
Lehký bantam (Light Bantam)	50	52
Bantamová (Bantam)	52	54
Pérová (Feather)	54	57
Lehká (Light)	57	60
Lehká velterová (Light Welter)	60	63
Velterová (Welter)	63	66
Lehká střední (Light Middle)	66	70
Střední (Middle)	70	75
Polotěžká (Light Heavy)	75	80
Těžká (Heavy)	80	-

PŘÍLOHA B – HLÁŠENÍ REGISTRACE BOXERA Z JINÝCH SPORTŮ

Oznámení národní federace o akceptaci
pro sportovce individuálního kontaktního bojového sportu

TO: Mezinárodní boxerská asociace (AIBA)

FROM: _____
(Jméno národní federace)

DATE: / ____ / ____ / ____
(den) (měsíc) (rok)

Vážený pane,

tímto informujeme AIBA, že uvedený sportovec z _____ (jméno sportu) si přeje účastnit se klasického boxu a ukončit jeho/její účast ve výše uvedeném sportu. Naše národní federace prověřila sportovcův konkrétní případ a rozhodla se přijmout jej / ji jako jednu z našich boxerů s okamžitou účinností.

1. (Jméno a příjmení boxera) (váhová kategorie) (klasifikace) (pohlaví)

Uvědomujeme si níže uvedená pravidla AIBA vztahující se k této záležitosti a vyčkáme, než obdržíme písemné potvrzení o schválení žádosti z AIBA, aby byl sportovec způsobilý účastnit se soutěží.

2.2.2.1.1. Sportovec, který soutěžil na amatérské nebo profesionální úrovni v jakémkoli individuálním bojovém kontaktním sportu je způsobilý k účasti na soutěži AIBA nebo soutěži na národní úrovni, odpovídající kategorie po splnění následujících podmínek:

2.2.2.1.1.1. Pokud se amatérský sportovec/sportovkyně z jakéhokoli individuálního bojového kontaktního sportu rozhodne přestoupit k boxu, jeho/její národní federace musí vyplnit registrační formulář dle Přílohy B a certifikát lékařské prohlídky vyplněný lékařem Národní federace a zaslat oba dokumenty k akceptaci a registraci do AIBA. Registrace bude schválena AIBA po konzultaci s Technickou a pravidlovou komisí AIBA. Sportovec bude způsobilý účastnit se soutěží ve chvíli, kdy obdrží potvrzení o schválení žádosti z AIBA.

2.2.2.1.2. Jakýkoli sportovec registrovaný národní federací jakožto boxer dle pravidla 2.2.2.1.1 výše se nesmí zúčastnit žádného jiného individuálního bojového kontaktního sportu, jakmile jej AIBA schválí.

S pozdravem

President nebo předseda národní federace

PŘÍLOHA C – VZOR CERTIFIKÁTU LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

APPENDIX C - Medical Certificate Template

Athlete

NAME:	_____
DATE OF BIRTH:	_____
SIGNATURE:	_____ DATE: _____

Doctor

NAME:	_____
TITLE/POSITION:	_____
ADDRESS:	_____
SIGNATURE:	_____ DATE: _____
STAMP	_____
COMMENTS:	_____

Fit to Box	<input type="checkbox"/>
Not Fit to Box	<input type="checkbox"/>

QUESTION FOR ATHLETE: IF YES, EXPLAIN

1. Is a Doctor currently treating you for anything?

2. Have you ever been unconscious or had a concussion?

3. Have you been hit hard in the head in the last 6 weeks?

4. Have you had any headache in the last 2 weeks?

5. Do you have any problem with bleeding?

6. Do you have a history of hepatitis B or hepatitis C or HIV infection?

7. Does any disease run in your family? Sudden unexpected deaths?

8. Have you had any surgery?

9. Have you ever had to stay in a hospital?

10. Do you have any medical condition?

MEDICAL CERTIFICATE		ABNORMALITIES		
If Athlete had a Concussion in the past year, please certify that:	Medical Examination following rest period after Concussion was normal Athlete Fit To Box	Normal	Abnormal	
General Medical Exam	List abnormalities not covered in specific system exams below:			
Mental Status/ Psychological	Brief survey	Normal	Abnormal	
Head	Cranial nerves, eyes, pupil size and reactivity, Fundi, vision by chart (record)	Normal	Abnormal	
	Mouth, teeth, throat	Normal	Abnormal	
	Ears	Normal	Abnormal	
	Temporomandibular joint	Normal	Abnormal	
Neck	Cervical spine, lymph nodes	Normal	Abnormal	
Chest	Breath sounds, rib tenderness on compression	Normal	Abnormal	
Cardio Vascular System	Pulse/blood pressure (record)	Normal	Abnormal	
	Heart examination: sounds, murmurs, heaves, size, rhythm	Normal	Abnormal	
Orthopedic System	Upper limb: shoulder, wrist, hand, fingers	Normal	Abnormal	
	Lower limb: foot, ankle, knee, hip	Normal	Abnormal	
Neurological System	Reflexes	Normal	Abnormal	
	Verbal Responses	Normal	Abnormal	
	Motor responses and balance	Normal	Abnormal	
Allergies	(record)	Yes	No	
	Type of reaction (record)			
Medications used	Name and dosage (record)	Yes	No	

Any TUE Submitted ? No Yes (If YES, please explain)

PŘÍLOHA D – FORMULÁŘ PRO ŽÁDOST O REVIZI ZÁPASU

Formulář pro žádost o revizi zápasu

Jméno soutěže / mistrovství (Competition): _____

Město, země (City, Country): _____

Datum (Date): _____

Číslo zápasu (Bout Number (#)): _____

Číslo bloku zápasů (Session Number): _____

Váhová kategorie (Weight Category): _____

Muž / Žena (Men / Women): _____

Jméno boxera v ČERVENÉM rohu a státní příslušnost

(Boxer's Name RED Corner & Nationality): _____

Jméno boxera v MODRÉM rohu a státní příslušnost

(Boxer's Name BLUE Corner & Nationality): _____

Popis (Description): _____

Původní rozhodnutí (Previous Decision): _____

Nové a konečné rozhodnutí (New and Final Decision): _____

Celé jméno AIBA Supervisora velkými písmeny

podpis (AIBA Supervisor (Signature))

Na vědomí: Oběma zúčastněným týmovým delegacím (cc: Both concerned Team Delegations)

Vedení AIBA (AIBA Headquarters)

PŘÍLOHA E – KODEX CHOVÁNÍ AIBA

AIBA CODE OF CONDUCT

Mezinárodní boxerská asociace (AIBA) vás tímto žádá o váš souhlas s následujícím "Kodexem chování", jež bude platit po celou dobu výkonu vaší funkce soutěžního funkcionáře během jakékoli soutěže AIBA:

DŮSTOJNOST (DIGNITY)

- Zásada 1: Po celou dobu trvání soutěže AIBA, na které působím, nesmím být pod vlivem alkoholu, včetně souvisejících schůzek a vážení.
- Zásada 2: Nesmím kouřit v místě konání soutěže (*Competition venue*).
- Zásada 3: Nebudu se chovat žádným způsobem, který by poškodil box a / nebo AIBA.

ČESTNOST (INTEGRITY)

- Zásada 4: Nebudu spolupracovat či se spolčovat s žádnou osobou, porušující jakákoli pravidla AIBA.
- Zásada 5: Nesmím se přátelit nebo sbližovat s boxery a/nebo trenéry a sekundanty, nebo navazovat vztahy nebo podnikat takové kroky, které by mohly zpochybnit moji nestrannost jako soutěžního funkcionáře. Pokud bych došel k přesvědčení, že jakýkoli můj vztah by mohl vyvolat domněnku mé podjatosti, musím s předstihem oznámit tento vztah vedení AIBA k posouzení ohledně mého případné jmenování.
- Zásada 6: Po celou dobu se musím chovat profesionálně a eticky, zejména vůči supervizorovi.
- Zásada 7: Nesmím přímo ani nepřímo vyžadovat, přijímat nebo nabízet žádnou formu odměny nebo provize ani žádnou skrytou výhodu, službu, nebo dárek v jakékoli formě, jestliže by toto mohlo být považováno za úplatek či nevhodné ovlivňování ve spojení s kýmkoli zainteresovaným v jakékoli soutěži, které se účastním. Potvrzuji, že jakékoli takové pokusy či nabídky tohoto charakteru ihned nahlásím příslušné osobě.
- Zásada 8: Pouze oficiální suvenýry od vedení AIBA mohou být dávány nebo přijímány, a to jako známka respektu a ocenění mých aktivit.

MLČENLIVOST (CONFIDENTIALITY)

- Zásada 9: Při výkonu svých povinností nebudu jako soutěžní funkcionář s nikým hovořit o žádných záležitostech spojených se soutěží v místě jejího konání ani jinde, a to po celou dobu trvání soutěže, zejména ne s osobami z mé vlastní země jako např. členů národní federace, mezinárodními technickými funkcionáři, členy výkonného výboru, médií a veřejností. Nebudu komentovat záležitosti týkající se soutěže na sociálních médiích.
- Zásada 10: Veškeré informace, které obdržím od AIBA nebo jsem se dozvěděl v průběhu plnění mých povinností na pozici soutěžního funkcionáře, musím uchovávat v tajnosti a nebudu o nich informovat jiné osoby, zejména včetně členů delegací národní federace.

ODPOVĚDNOST (RESPONSIBILITY)

- Zásada 11: Musím být včas na všech soutěžích, na které jsem byl nominován.
- Zásada 12: Musím být k dispozici, abych se mohl zúčastnit všech sjednaných porad soutěžních funkcionářů před nebo během soutěžního dne.
- Zásada 13: Musím plnit veškeré povinnosti mně uložené supervizorem.
- Zásada 14: V místě konání soutěže (*Competition venue*) nebudu používat ani mít u sebe žádný elektronický komunikační přístroj, zejména mobilní telefon, laptop a tablet.
- Zásada 15: Musím být v dobré fyzické kondici, dodržovat osobní hygienu a profesionální přístup po celou dobu, kdy vykonávám svoje povinnosti soutěžního funkcionáře.
- Zásada 16: Nesmím kritizovat nebo se pokoušet vysvětlovat výroky nebo výsledky, které vyjádřili, resp. rozhodli jiní soutěžní funkcionáři, ledaže mne o to požádal supervizor.
- Zásada 17: Musím dodržovat všechna pravidla AIBA.

Souhlasím, že jsem vázán tímto kodexem chování AIBA a přijímám skutečnost, že jakékoli porušení tohoto kodexu chování AIBA bude oznámeno Disciplinární komisi AIBA. / Výkonnému výboru AIBA a mohlo by vést k disciplinárnímu šetření a sankcím proti mně.

Datum: _____

JMÉN _____ PODPIS _____