

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné výchovy**

**Ultimátní zápasy a sportovní příprava**

**Bakalářská práce**

**Autor: David Hůrka**

**Olomouc 2011**

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** David Hůrka

**Název bakalářské práce:** Ultimátní zápasy a sportovní příprava

**Pracoviště:** Katedra sportu FTK UP Olomouc

**Vedoucí práce:** Doc. PaedDr. Michal Lehnert Dr.

**Rok obhajoby:** 2011

**Abstrakt:** Cílem této bakalářské práce je shrnout poznatky o ultimátních zápasech, jejich historii, pravidlech a druzích a charakterizovat jednotlivé složky sportovního tréninku zápasníků se zdůrazněním taktické přípravy. Provedením řízeného rozhovoru byly získány rozšiřující poznatky vztahující se k přípravě zápasníků využitelné pro zkvalitnění tréninkové praxe.

**Klíčová slova:** ultimátní zápas, sportovní trénink, taktická příprava, řízený rozhovor, psychologická příprava

**Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.**

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** David Hůrka

**Title of the thesis:** Ultimate fighting and sports training

**Department:** Department of sport, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Michal Lehnert Dr.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** The aim of this thesis is to summarize the findings of the ultimate games, their history, rules and types, and characterize the individual components of sport wrestlers training with emphasis on tactical training. Performing a controlled interview was obtained growing evidence relating to the preparation of wrestlers useful for improving the training experience.

**Keywords:** ultimate fight, sports training, tactical training, guided interview, psychological preparation

**I agree the thesis paper to be lent within the library service.**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Doc. PaedDr. Michal Lehnert Dr. , uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis

## Poděkování

Děkuji Doc. PaedDr. Michal Lehnert Dr. za metodické vedení, podnětné rady a připomínky při vypracování mé bakalářské práce.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>10</b>
2.1	CÍL PRÁCE .....	10
2.2	ÚKOLY PRÁCE .....	10
<b>3</b>	<b>ULTIMÁTNÍ ZÁPASY</b> .....	<b>11</b>
3.1	HISTORIE ULTIMÁTNÍCH ZÁPASŮ .....	11
3.1.1	<i>Historie ultimátních zápasů ve světě</i> .....	11
3.1.2	<i>Historie ultimátních zápasů v ČR</i> .....	12
3.2	CHARAKTERISTIKA ULTIMÁTNÍCH ZÁPASŮ .....	13
3.2.1	<i>Hmotnostní kategorie</i> .....	13
3.2.2	<i>Délka zápasu</i> .....	13
3.2.3	<i>Zakázané techniky</i> .....	14
3.2.4	<i>Druhy ultimátních zápasů</i> .....	15
<b>4</b>	<b>SPORTOVNÍ TRÉNINK</b> .....	<b>18</b>
4.1	SPORTOVNÍ VÝKON .....	18
4.1.1	<i>Klasifikace sportovních výkonů</i> .....	19
4.2	PROCES SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	19
<b>5</b>	<b>KONDIČNÍ PŘÍPRAVA</b> .....	<b>21</b>
5.1	SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	21
5.1.1	<i>Metodotvorní činitelé</i> .....	21
5.1.2	<i>Metody stimulace silových schopností</i> .....	22
5.2	RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	23
5.2.1	<i>Parametry zatížení při rozvoji rychlosti</i> .....	23
5.3	VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI .....	24
5.3.1	<i>Metody stimulace vytrvalostních schopností</i> .....	24
5.4	POHYBLIVOST .....	25
5.4.1	<i>Metody rozvoje pohyblivosti</i> .....	25
5.4.2	<i>Výhody tréninku pohyblivosti</i> .....	26
5.5	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V ULTIMÁTNÍM ZÁPASE .....	26
<b>6</b>	<b>TECHNICKÁ PŘÍPRAVA</b> .....	<b>27</b>
6.1.1	<i>Fáze technické přípravy</i> .....	27
6.1.2	<i>Metody technické přípravy</i> .....	28
6.2	TECHNICKÁ PŘÍPRAVA V ULTIMÁTNÍM ZÁPASE .....	28
<b>7</b>	<b>TAKTICKÁ PŘÍPRAVA</b> .....	<b>29</b>
7.1	TAKTICKÁ PŘÍPRAVA JAKO SLOŽKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	29
7.1.1	<i>Fáze taktického jednání</i> .....	30
7.2	TAKTICKÁ PŘÍPRAVA V UZ .....	30
<b>8</b>	<b>PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA</b> .....	<b>31</b>
8.1	TEORETICKÉ PŘÍSTUPY K VYSVĚTLENÍ AGRESE .....	31
8.1.1	<i>Agrese ve sportu</i> .....	32
8.1.2	<i>Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese</i> .....	32
8.1.3	<i>Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese</i> .....	33

8.1.4	<i>Psychologická příprava v ultimátních zápasech</i> .....	33
<b>9</b>	<b>SOCIOLOGICKÝ VÝZKUM</b> .....	<b>34</b>
9.1	ETAPY SOCIOLOGICKÉHO VÝZKUMU .....	35
9.2	SOCIOLOGICKÝ VÝZKUM U REPREZENTANTŮ V ULTIMÁTNÍM ZÁPASE .....	35
9.3	VYHODNOCENÍ ŘÍZENÉHO ROZHOVORU.....	38
9.4	DISKUZE.....	43
<b>10</b>	<b>ZÁVĚRY</b> .....	<b>46</b>
<b>11</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>47</b>
<b>12</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>48</b>
<b>13</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>49</b>
<b>14</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>50</b>

# 1 Úvod

Sport se stává jedním z fenoménů dnešní doby. Díky výkonům a úspěchům sportovců a týmů na olympijských hrách, světových či kontinentálních šampionátech si mnoho lidí uvědomuje svoji příslušnost a národní cítění. Život se na chvíli zpomalí, zapomeneme na stres a ostatní nepříjemnosti. Můžeme si užít oslavy a prožít spoustu krásných okamžiků s přáteli a blízkými.

Bohužel se však díky moderní, uspěchané a slávy chtivé době dostává také do sportu řada negativních vlivů. Přehnaná agresivita, unfair jednání, používání zakázaných metod, doping, snaha zvítězit za každou cenu a stát se slavným. To jsou prvky, s kterými se stále častěji setkáváme. Rvačky a násilí se prolínají ze života i do sportu a to jak do ochozů, tak na sportovní kolbiště. Zvláště patrné je to pak pro mladistvé. Myslím, že naši dědové by jen velmi dlouho a usilovně vzpomínali, kdy se za jejich doby během zápasu v basketbale nebo hokeji poprali celé týmy. Zajímavé je, že většina konfliktů a zkratů sportovců, se děje v kolektivních sportech, kde to pravidla nedovolují.

V současnosti však zažívají velký úspěch a zájem široké veřejnosti tzv. ultimátní zápasy. Tyto zápasy, ve starověkém Řecku velice oblíbené pro svou brutalitu, začínají přitahovat stále více lidí. Dnes se už ale nejedná o tak krvavé a nebezpečné zápasy, jak již bylo zmíněno a jak by si představoval leckterý neznalí. Právě naopak.

V novodobé historii tohoto sportu sice proti sobě nastupovali zástupci jednotlivých stylů bojových sportů, ve snaze ukázat, čí umění je nejlepší. Platilo pravidlo, čím větší a těžší, tím lepší. Borci se utkávali bez rozdílu vah a často zápasy končili po několika vteřinách vážnými zraněními. Postupem času se začalo přecházet od jednotlivé specializace ke komplexnosti bojovníka. Zápasníci a judisté začali trénovat boxerské a thai boxerské techniky a údery. Naopak mnoho boxerů začalo zlepšovat boj na zemi, porazy i hody. Průkopníkem komplexního bojovníka se stal brazilský zápasník jiu-jitsu Roy Gracie, který bez problémů porážel svými technikami i mnohem větší a těžší soupeře.

Dnešní profesionálové jsou již velice dobře připravováni na své zápasy. Kromě perfektní kondiční a technické přípravy, které jsou základem a samozřejmostí, je také velká pozornost



věnována taktické a psychologické přípravě na zápas. Dříve opomíjené složky sportovního tréninku, jsou dnes již jeho nedílnou, dokonce možná nejdůležitější součástí. Vždyť i sebelépe fyzicky a technicky připravený borec může prohrát díky dobře stanovené strategii. Není tedy divu, že se dnešní trenéři snaží získat co nejvíce informací o soupeři, o jeho silných a slabých stránkách, sledovat jeho předešlé zápasy a stanovit správnou taktiku boje.

## **2 Cíl a úkoly práce**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je shrnout literární poznatky o ultimátních zápasech a o tréninkové přípravě s ohledem na ně. Pomocí řízeného rozhovoru s úspěšnými profesionálními zápasníky získat rozšiřující poznatky využitelné pro zkvalitnění přípravy zápasníků.

### **2.2 Úkoly práce**

1. Shrnout teoretické poznatky o dané problematice.
2. Zajistit skupinu vhodných respondentů pro sociologické šetření.
3. Realizovat řízený rozhovor a získané údaje zpracovat a interpretovat.

### **3 Ultimátní zápasy**

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolil ultimátní zápas, neboť tento druh sportu je v dnešní době velmi oblíbený. Mnoho lidí si však stále nedovede představit, o čem vlastně tyto zápasy jsou, jaká jsou pravidla a druhy.

#### **3.1 Historie ultimátních zápasů**

Ultimátní zápasy (dále jen „UZ“) je název pro druh bojového sportu, často také označovaného MMA (Mixed Martial Arts).

##### **3.1.1 Historie ultimátních zápasů ve světě**

Počátky ultimátních zápasů sahají až do 7. stol. př. n. l., kdy Řekové zavedli na svých hrách tzv. pankration. Byla to drsná směs starověkého boxu a zápasu, ve které byly povolené všechny úderové a zápasnické techniky (včetně lámání končetin, vypichování očí a úderů na genitálie), které vedly k poražení soupeře. Zápasy trvaly často několik hodin a neznámá končila smrtí.

Další záznam o zápasech se objevili ve starém Římě. Římané v polovině 3. století před n. l. převzali od Etrusků zvyk doprovázet pohřební slavnosti významných mužů zápasy na život a na smrt. Tyto první zápasy se odehrávaly před smrtelnou postelí, na které odpočívalo tělo nebožtíka. Tam proti sobě museli nastoupit váleční zajatci, aby svojí krví usmířili ducha mrtvého a získali přízeň bohů smrti. Z tohoto zvyku si Římané brzy udělali zábavné akce s pestrým programem. V těchto zápasech bojovali zločinci, zajatci, otroci a dobrovolníci, kteří byli cvičeni ve velkých gladiátorských školách. Gladiátorské zápasy pro pobavení publika se tak rozrostly, že při nich zemřely i stovky lidí během jednoho dne.

Zrod novodobých UZ je možno vystopovat v Brazílii, v první polovině 20. stol., kdy rodina Graciů vytvořila styl brazilské Jiu-jitsu. Tehdy ještě neznámý Helio Gracie hledal možnost porovnat si svoje Jiu-Jitsu s jinými styly bojových umění. Jeho zápasnická zdatnost dosáhla

takového ohlasu, že se Brazilian Jiu-Jitsu - styl rodiny Graciových - rozmohlo doslova po celé Brazílii a začaly se tam konat první šampionáty, ve kterých si Brazilci porovnávali svoje bojové schopnosti. Z Brazílie se dostaly tyto zápasy do USA, kde se v listopadu 1993 konal první šampionát zápasů téměř bez pravidel s názvem The Ultimate Fighting Championship (UFC). Utkali se zde zástupci různých bojových umění a stylů jako savate, sumo, kickboxing, karate, shootfighting a brazilské jiu-jitsu dle pravidel vale-tudo (portugalsky vše dovoleno). Zde ještě nebyla žádná hmotnostní omezení. Vítězem tohoto šampionátu se stal Heliův syn - Royce Gracie. Po ohromném úspěchu tohoto turnaje následoval rozmach sportu po celém světě. Zápasy se rozčlenili na několik druhů lišících se převážně v omezeních některých technik. V současnosti jsou již zápasy rozděleny do váhových kategorií a rozlišuje se několik druhů s rozdílnými pravidly. Výjimku tvoří jen kategorie Ultimate-fighting, kde můžete nastoupit s váhovým rozdílem (Snowden & Shields, 2010).

### **3.1.2 Historie ultimátních zápasů v ČR**

V České republice jsme se s ultimátními zápasy mohli poprvé setkat na vánočním večeru bojovníků v pražské Lucerně v roce 1996. V zápasu v tzv. shootfightingu, vloženém mezi thaiboxerská klání, se mezi sebou střetli Leoš Kratochvíl a Petr Zelinka. Vítězem zápasu se stal Petr Zelinka po úspěšném škrcení. Za zakladatele svazu ultimátních zápasů v ČR je považován Petr Macháček, který vychoval ve svém klubu první profesionální zápasníky. Z počátku neměli UZ vysokou úroveň, neboť proti sobě nastupovali rozdílně připravení borci. Většina preferovala svůj druh sportu a tak zápasy často končili po několika vteřinách boje. Postupem času si většina trenérů i bojovníků uvědomovala, že je nutné věnovat čas komplexnější přípravě na zápas. Začali tak vznikat nové metody tréninků. Také na rozhodčích byla vidět zprvu nejistota a často přerušovali zápasy v domnění, že se jedná o nepovolenou techniku. V současné době již u nás existuje mnoho klubů zabývajících se MMA a také naši reprezentanti dosahují velmi dobré výsledky po celém světě. Díky velkému zájmu a ohlasu veřejnosti vznikají stále nové společnosti zabývající se pořádáním galavečerů UZ ([www.ultimatni-zapasy.cz](http://www.ultimatni-zapasy.cz)).

## **3.2 Charakteristika ultimátních zápasů**

Každá organizace pořádající soutěže a mistrovství se řídí svými stanovenými a předem dohodnutými pravidly. Jednotlivá pravidla se však mohou lišit způsoby boje i délkou zápasu. Většina organizací rozlišuje dle váhy zápasníka několik hmotnostních kategorií. Výjimku tvoří jen kategorie Ultimate-fighting, kde je možno nastoupit bez váhového i časového omezení (Snowden, 2008).

### **3.2.1 Hmotnostní kategorie**

Ultimátní zápasy se člení do několika hmotnostních kategorií. V případě, že jeden ze zápasníků nedodrží limit, může se zápas uskutečnit, avšak pouze se souhlasem protivníka a zároveň následuje peněžitý trest.

**Názvy hmotnostních kategorií se uvádějí v anglickém jazyce:**

Flyweight:	125 lbs / 57 kg
Bantamweight:	135 lbs / 61 kg
Featherweight:	145 lbs / 66 kg
Lightweight:	155 lbs / 70 kg
Welterweight:	170 lbs / 77 kg
Middleweight:	185 lbs / 84 kg
Light - Heavyweight:	205 lbs / 93 kg
Heavyweight:	265 lbs / 120 kg
Super-Heavyweight:	265 lbs / 120 kg

### **3.2.2 Délka zápasu**

Délka zápasu závisí na druhu UZ a na dohodě se soupeřem. Obecně je délka zápasu stanovena:

- Non-championship (zápasí se tři kola po pěti minutách) - 3x5 minut.
- Championship zápasy (zápasí se pět kol po pěti minutách) - 5x5 minut.

Mezi jednotlivými koly jsou jednominutové přestávky ([www.justfight.cz](http://www.justfight.cz)).

### 3.2.3 Zakázané techniky

V pravidlech ultimátních zápasů jsou stanoveny zakázané techniky, které jsou pečlivě kontrolovány rozhodčími, případné prohřešky jsou okamžitě trestány odečtem bodů či ukončením zápasu. Před zápasem je také možné dohodnout další úpravy boje, které musí odsouhlasit obě strany a dále s nimi musí být seznámen rozhodčí (Snowden, 2008).

#### Všeobecně zakázané techniky:

1. Hlavičky.
2. Veškeré útoky prsty na oči.
3. Kousání.
4. Strkání prstů do nosu a úst.
5. Veškeré útoky na slabiny.
6. Strkání prstů do jakéhokoliv otvoru nebo otevřené rány či škrábance.
7. Údery na ohryzek jakéhokoliv druhu, včetně úchytů průdušnic.
8. Drápání, škrábání, štípání.
9. Plivání na oponenta.
10. Jakékoliv nesportovní chování, které soupeři způsobí újmy na zdraví.
11. Držení provazů nebo plotu.
12. Používání urážlivého jazyka v ringu nebo ohrazených prostorech.
13. Útok na soupeře během přestávky.
14. Útok na soupeře, který je pod dohledem rozhodčího.
15. Útočit na soupeře poté co gong oznámil konec kola.
16. Ignorovat pokyny rozhodčího.
17. Vyhýbání se kontaktu se soupeřem, úmyslné zahazování chrániče zubů nebo předstírat zranění (Snowden, 2008).

Ostatní techniky jsou dovolené, což ponechává bojovníkům rozsáhlou paletu technik. Ultimátní zápasy nejsou bojem na život a na smrt, ale sportem, byť tzv. extrémním či adrenalinovým. Cílem není zbit soupeře do krve, ale dostat ho na zem a přinutit ho pomocí vhodné techniky, například páky či škrčení, aby se sám vzdal. Zápas pečlivě sleduje několik osob (ringový rozhodčí, pomocný rozhodčí, lékař a trenér), kteří mohou zápas v případě, že by některému ze závodníků hrozila vážná újma na zdraví, kdykoliv přerušit. Stejně tak závodník může boj kdykoliv vzdát a to buď odklepáním, nebo slovně. Jakékoliv prohřešky proti pravidlům se trestají (např. minus body či diskvalifikace). Nutno dodat, že na rozdíl od běžných sportů jako jsou fotbal či hokej se s úmyslnými fauly v ultimátních zápasech setkáváme jen velmi zřídka, ba téměř vůbec. Na rozdíl od obecného povědomí mají ultimátní zápasy ve štítě vepsány jasná pravidla a fair-play (Snowden, 2008).

### **3.2.4 Druhy ultimátních zápasů**

#### **Valetudo**

Valetudo patří mezi nejrozšířenější druh UZ. Název pochází z portugalského a znamená vše dovoleno, všechno se smí. Jedná se o boj beze zbraní s minimem pravidel. Nutné jsou jen chrániče zubů, suspensor a speciální bojové rukavice. Je povoleno používat všechny úderové techniky, včetně loktů, kolen, všechny kopy na celé tělo, porazy, hody, páky. Bojuje se ve váhových kategoriích, v kleci zvané octagon nebo v ringu. Zápasy jsou různě dlouhé, většinou však 2x10 minut. Rozhodují 3 rozhodčí, přičemž ringového hlas platí za 2. Zápas končí vzdáním soupeře odplácáním či slovně, technickým K.O určeným rozhodčím či doktorem, nebo na body. Mezi tzv. zakázané techniky patří kousání, útoky na oči, údery dlaní na ušní bubínky; strkání prstů do úst a nosu soupeře (tzv. fish hook); trhání uší, úst, a nosu soupeře (Snowden & Shields, 2010).

#### **Ultimate fighting**

Dnes už málo provozované. Neexistovaly žádné hmotnostní kategorie, časové limity nebo kola a žádné povinné ochranné pomůcky. Jedinými pravidly bylo, že bojovníci nesmí útočit na oči, ústa, kousat a boje mohou skončit pouze zastavením ze strany rozhodčího,

knockoutem nebo tzv. submission, která může být dána najevo verbálně nebo „odklepáním“ (tap-outem) na soupeřovo tělo nebo podložku. Zápasy se odehrávaly v osmiúhelníkové kleci, přezdívané oktagon (Snowden & Shields, 2010).

### **Shootfighting**

Shootfighting je nejlehčí forma tzv. ultimátních zápasů. Jsou zde povoleny chrániče holení a kolen, dokonce i upnuté tričko tzv. Rashguard. Vyhrát lze na body, KO nebo submission (vzdáním soupeře). Profesionální zápasy se bojují na dvě kola po 5 minutách. Jako nejznámější bojovník shootfightingu je nizozemský bojovník Andy Souwer, který nyní nastupuje v K1 MAX, jenž také v roce 2009 vyhrál (Snowden & Shields, 2010).

### **Sambo**

Sambo je ruský bojový systém, který vznikl na základě pozorování různých národních stylů a výběrem určitých technik boje. Je to vlastně kombinace rozličných národních a asijských bojových sportů. V současné době rozlišujeme dva druhy samba. Combat sambo a sportovní sambo.

#### **Combat Sambo**

Tradiční (military) systém fungující na velmi agresivním reakčním základě. Combat sambo je jako všechny ostatní military bojové systémy založeno na „přežití“. Combat Sambo v sobě snoubí jak sportovní tak i vysoce reálné a v praxi velmi účinné techniky boje zblízka. V ruských ozbrojených složkách se Combat Sambo učí policie, speciální jednotky, armáda, pohraniční služba, tajné služby i námořnictvo.

#### **Sportovní Sambo**

Je velmi podobné modernímu Judu (popř. Valetudo či Jiu-jitsu) s mnohem odlišnějšími pravidly a oblečením. Bojovníci jsou oblečeni do krátkých kalhot a kazajky přepásané opaskem. Celý zápas trvá 6 minut ([www.mmafights.cz](http://www.mmafights.cz)).



## **Grappling**

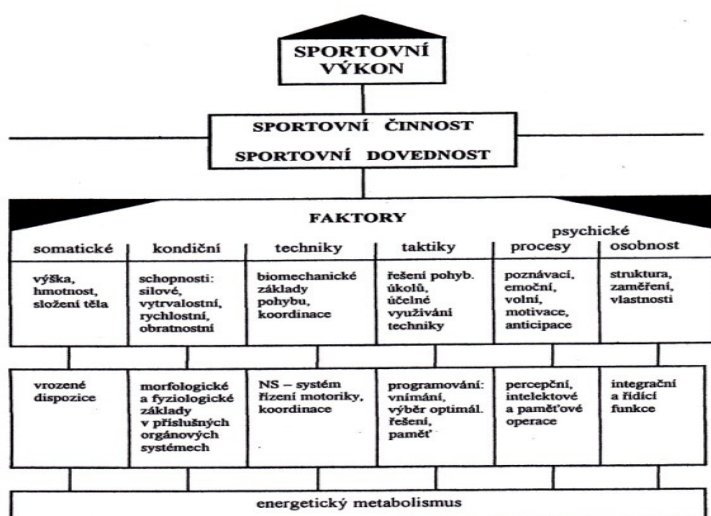
Grappling se zakládá na chytání a ovládání oponenta bez využití úderů. Typickými prvky grapplingu jsou různé variace hodů a škrčení. Máme 2 druhy grapplingu: grappling ve stoje (klinč) a grappling na zemi (Judo, Brazílské Jiu-jitsu, MMA). Grappling je metoda, kterou využívají mnohá bojová umění. Není to samostatné bojové umění jako spíše metody a taktika k poražení protivníka za pomoci hodů (Judo, Sambo, Jiu-jitsu), pák (Aikido, Brazílské Jiu-jitsu, Hapkido) a znehybnění (podmínka k vítězství ve wrestlingu a Judo), podmetry a úniky z držení. Grappling ve stoje může mít dvě podoby. Jeho podoba závisí na účelu grapplingu. Může být defenzivní jako v Aikido, kde umožňuje různé bolestivé páky, hody, úniky z držení atd. nebo ofenzivní jako v klinč Thaiboxu, kdy se uplatňuje jako boj z blízka pro využívání, krátkých úderů jako kop kolenem nebo úder loktem. Ze stoje se často přechází k boji na zemi pomocí hodů nebo podmetů. Na zemi se bojovník snaží postavit nebo získat lepší pozici k znehybnění protivníka. Zde může bojovník v některých soutěžích využívat údery (Vale Tudo, MMA). Grappling nabízí možnost kontrolovat protivníka, aniž by byl zraněn. Díky tomu jsou tyto techniky využívány bezpečnostními složkami (Snowden & Shields, 2010).

## 4 Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces, dlouhodobě zaměřený na rozvoj specializované výkonnosti sportovce ve zvoleném sportovním odvětví nebo disciplíně. Jeho cílem je dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje sportovce. Mezi úkoly sportovního tréninku patří osvojování sportovních dovedností a jejich následné využití v soutěžních podmínkách, stimulace pohybových schopností a ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce. Sportovní trénink se tedy skládá z několika složek. Řadíme sem kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu a psychologickou přípravu. Každá ze složek má svůj význam pro daný druh sportu a vzájemně se ovlivňují. Trénink však probíhá jako celek se zdůrazněním té či oné oblasti (Dovalil & Perič, 2010).

### 4.1 Sportovní výkon

Sportovní výkon můžeme charakterizovat jako výsledek specifické pohybové činnosti sportovce, realizovaný v podmínkách soutěže, zaměřený na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny. Úroveň sportovního výkonu je podmíněna výkonovou motivací, výkonnostní kapacitou a připraveností k výkonu. Obecný model obsahu sportovního výkonu podle Dovalila (2009), nám hlouběji definuje soubor potencionálních faktorů sportovního výkonu (Obrázek 1).



Obrázek 1. Struktura sportovního výkonu

#### **4.1.1 Klasifikace sportovních výkonů**

Sportovní výkony můžeme rozdělit do několika skupin. Senzomotorické výkony zahrnují sporty, kde převládá schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla. Podstata spočívá v dokonalém vnímání pohybu z hlediska času, prostoru, rychlosti a složitosti pohybu. Patří sem střelba, lukostřelba nebo golf a další. Rychlostně-silové výkony se uplatňují ve sportech jako běžecké sprinty (do 400m), atletické skoky, hody a vrhy. Vytrvalostní výkony můžeme sledovat při bězích delších 800m, klasickém lyžování, dálkovém plavání, cyklistice. Technicko-estetické výkony jsou založeny na dokonalém zvládnutí techniky a kondice pohybu. Řadíme sem sporty jako gymnastika, skoky do vody, krasobruslení. Další skupinou jsou výkony spojené s ovládnutím náčiní, stroje nebo zvířete. Patří sem motorismus, letectví, jízda na koni či lyžování. Kolektivní výkony se uplatňují ve sportovních hrách jako fotbal, basketbal, házená a další. Poslední skupinou jsou individuální a úpolové výkony. Tyto výkony nalezneme v tenisu, boxu, zápase, judu a dalších úpolových sportech (Dovalil et al, 2009).

#### **4.2 Proces sportovního tréninku**

Sportovní trénink lze též chápat jako proces bio-psycho-sociální adaptace. Toto lze vysvětlit jako přizpůsobení se sportovce tréninkovým požadavkům a samotnému sportovnímu výkonu. Adaptace představuje soubor biochemických, funkčních a morfologických změn v jednotlivých orgánech i v organismu jako celku. Proces sportovního tréninku můžeme rozdělit na tři části.

Proces motoricko-funkční adaptace je založen na opakování zátěžových situací, které jsou-li organismem zvládnuty, zmenšují reakci na působení podnětu. Aby k adaptačním změnám mohlo dojít, musejí se příslušné podněty opakovat často a po delší dobu. Musejí být přiměřené, současně však nesmějí překročit funkční hranice trénovaných systémů. Pokud se podněty neopakují dostatečně často a v potřebné intenzitě, dosažené změny mizí a organismus se navrácí k původnímu stavu.

Proces motorického učení se zakládá na dokonalém zvládnutí často nepřírozených pohybů. Proces osvojování si pohybových dovedností je nazýván motorické učení. Rozlišují se čtyři

fáze. Seznámení usiluje o vytvoření co možná nejlepší představě o pohybové dovednosti. Výsledkem bývá málo plynulý a nepřesný pohyb. Fáze zdokonalování vede ke zpřesňování vnímání pohybu a jeho částečnému uchování v paměti. Fáze automatizace spočívá v dokonalém zvládnutí pohybu. Může se zlepšovat, přestože ji přímo sportovec neprovádí, jen si jí promítá v hlavě. Poslední fáze tvořivé realizace je vytvoření specifické modifikace pohybu.

Proces psychosociální adaptace spočívá ve formování psychiky sportovce, zvládnání stresových situací při sportovní činnosti i v soukromém životě (Dovalil & Perič, 2010).

## **5 Kondiční příprava**

Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti sportovce pro potřeby sportovního výkonu. Kondiční příprava se primárně zaměřuje na vytvoření široké pohybové základny, sloužící pro rozvoj specifických schopností pro zvolenou specializaci. Vychází přitom z adekvátního zatížení pomocí různých metod a cvičení. Kondiční přípravu můžeme rozdělit na obecnou, působící komplexně na všechny pohybové schopnosti, které slouží k všestrannému pohybovému rozvoji a na speciální, která se odvozuje od specifiky konkrétního druhu sportu. Mezi pohybové schopnosti řadíme silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti a pohyblivost (Dovalil & Perič, 2010).

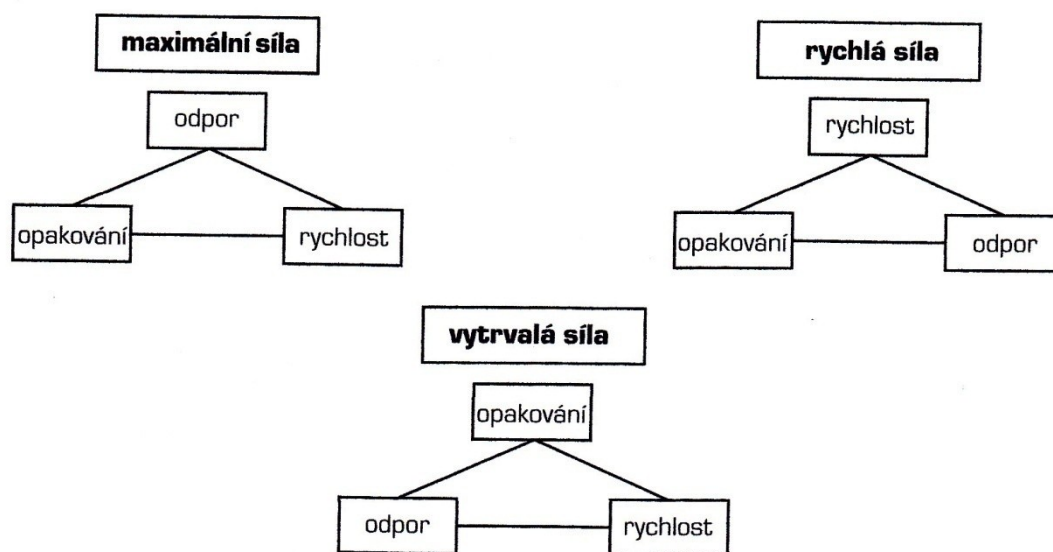
### **5.1 Silové schopnosti**

Silové schopnosti definujeme jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Podle typu kontrakce rozdělujeme silové schopnosti na izometrické (napětí svalu se zvyšuje, délka se nemění) a izotonické (mění se délka svalu). Izotonickou kontrakci dále dělíme podle typu pohybu svalu na koncentrickou, kdy se sval zkracuje a exentrickou, kdy se naopak sval prodlužuje. Podle typu svalové kontrakce dále rozdělujeme sílu na statickou (izometrickou) a dynamickou. Dynamická síla se dále dělí v souvislosti s velikostí odporu a rychlostí provedení pohybu na maximální, výbušnou, rychlou a vytrvalostní sílu. Maximální síla překonává vysoký až hraniční odpor malou rychlostí. Pro výbušnou sílu je naopak charakteristické maximální zrychlení s nízkým odporem. Rychlá síla spočívá v nemaximálním zrychlení a nízkým odporem. Vytrvalostní síla pracuje s nízkým odporem a stálou rychlostí (Dovalil & Perič, 2010).

#### **5.1.1 Metodotvorní činitelé**

Parametry zatížení, které ovlivňují a slouží potřebám rozvoje silových schopností, nazýváme metodotvorní činitelé. Jsou jimi velikost odporu, počet opakování, rychlost provedení pohybu a délka a charakter odpočinku.

Velikost odporu je základní charakteristikou zatížení. Z ní pak vychází ostatní metodotvorní činitelé. Je dána hmotností použitého břemene, kinetickou energií břemene, reakcí pevné opory, odporem vnějšího prostředí, silou partnera, gravitací nebo mechanismem trenažéru. Počet opakování pak předpokládá menší odpor než hodnota maximálního výkonu. Rychlost opakování je informačním parametrem o pracovním režimu svalu. Následující Obrázek 2 znázorňuje vztah mezi jednotlivými parametry (Dovalil & Perič, 2010).



Obrázek 2. Vztah mezi jednotlivými parametry zatížení

### 5.1.2 Metody stimulace silových schopností

Metod existuje velké množství. Základní rozdělení je ovlivněno velikostí odporu, počtem opakování a rychlostí provedení. K metodám využívající maximální a nadmaximální odpory patří metoda maximálních úsilí (těžkoatletická), metoda exentrická (brzdivá) a metoda izometrická. Metody využívající nemaximální odpory dále dělíme podle rychlosti provedení. Mezi metody využívající nemaximální rychlosti patří metoda opakovaných úsilí (kulturistická), pyramidová, intermediární, silově-vytrvalostní, kruhového tréninku a metoda izokinetická. Metody překonávající nemaximální odpor maximální rychlostí jsou metoda rychlostní, explosivní, balistická, kontrastní a plyometrická (Botek et al, 2010).

## 5.2 Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost vyvíjet pohybovou činnost s maximální intenzitou, bez odporu nebo jen s malým odporem. Je charakteristická využíváním převážně ATP-CP zóny. Rychlost je závislá na několika oblastech. Patří sem nervosvalová koordinace. Jde o schopnost co nejrychleji střídat kontrakci a relaxaci svalového vlákna. K dalším oblastem patří typ svalových vláken. Rozeznáváme červená, pomalá vlákna, umožňující pracovat dlouho, ale pomalu a bílá, rychlá vlákna, pracující rychle, ale jen malou chvíli. Poslední oblastí je velikost svalové síly, která je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce. Celkově můžeme rozvíjet rychlostní schopnosti jen omezeně. Velký podíl totiž zaujímá genetický základ. Rychlost můžeme rozdělit podle tří základních projevů. Rychlost reakční je dána dobou reakce na určitý podnět. Patří sem například reakce na startovní výstřel. Rychlost acyklická je dána jednotlivým pohybem, jako je skok, hod nebo kop. Cyklickou neboli lokomoční rychlost dělíme na akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou pohybu (Dovalil & Perič, 2010).

### 5.2.1 Parametry zatížení při rozvoji rychlosti

Hlavní zásadou rozvoje rychlostních schopností je důsledné dodržování čerpání energie z ATP-CP systému.

Intenzita zatížení patří k důležitým faktorům při rozvoji rychlosti. Vysoké intenzitě můžeme pomoci různými vnějšími prostředky. Jsou jimi běh z kopce, jízda za vodičem, použití gumových expanderů. Doba trvání zatížení musí splňovat podmínky pro využití maximální intenzity. Délka trvání zátěže je v rozmezí 5-15 s. Počet opakování je podobný jako u délky trvání zátěže. Intenzita zátěže musí být u všech opakování maximální. S tím souvisí délka a způsob odpočinku. Délka je u rozvoje rychlostních schopností důležitým parametrem. Obnova CP systému vyžaduje plný interval odpočinku. To však znamená pokles aktivity centrálního nervového systému. V praxi se doporučuje odpočinek kolem 2-3 minut nebo je dán poměrem délky zatížení k délce odpočinku 1:10. Charakter odpočinku při rozvoji rychlosti by měl vyplněn nenáročnou pohybovou činností (Dovalil & Perič, 2010).

## 5.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je pohybová schopnost člověka provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. Obecně to tedy znamená schopnost odolávat únavě. Závisí především na úrovni rozvoje fyziologických funkcí, rozvoje oběhově-dýchacího systému a také na procesech psychických, zvláště morálně-volních vlastnostech.

Vytrvalost můžeme dělit podle několika hledisek. Podle účasti svalových skupin na celkovou a lokální. Podle typu svalové kontrakce na dynamickou a statickou. Podle podílu energie uvolněné aerobně nebo anaerobně. Nejčastější je však rozdělení podle délky trvání. Jedná se o dlouhodobou vytrvalost s délkou trvání delší osmi minut, střednědobou vytrvalost (délka 3-8 minut), krátkodobou (2-3 minuty) a rychlostní vytrvalost s délkou trvání do dvaceti sekund (Dovalil & Perič, 2010).

### 5.3.1 Metody stimulace vytrvalostních schopností

Vytrvalostní schopnosti jsou předpokladem vysoké výkonnosti sportovce. Jejich úroveň je základem pro větší specifické zatížení a pozitivně ovlivňuje průběh zotavných procesů. Mezi nepoužívanější metody rozvoje vytrvalosti patří nepřerušované a intervalové metody, metody pro rozvoj krátkodobé a rychlostní vytrvalosti.

Metody nepřerušovaného zatížení spočívají v dlouhodobé činnosti nízké až střední intenzity, bez zařazení odpočinku během zátěže. Můžeme je rozdělit na souvislou, kde je zatížení rovnoměrné po celou dobu a na fartlekové neboli střídavé, kde se střídají jednotlivé úseky zvýšením intenzity. Pro intervalové metody je hlavním znakem střídání zatížení a zotavení. Intervalů zotavení dále rozdělujeme na plný, optimální a zkrácený. Metody pro rozvoj krátkodobé a vytrvalosti jsou charakteristické dobou trvání zátěže do dvou minut a postupně se zkracujícím intervalem odpočinku. Metody rozvoje rychlostní vytrvalosti mají podobné znaky se zatížením pro stimulaci rychlostních schopností. Znamená to delší odpočinek zabezpečující kvalitnější zotavení (Dovalil & Perič, 2010).



## 5.4 Pohyblivost

Pohyblivostí rozumíme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Je to vlastně schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. V různých sportovních disciplínách se využívá pohyblivost jiným způsobem. Pohyblivost je ovlivněna řadou činitelů. Mezi hlavní patří tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu a další aspekty. Pohyblivost závisí i na pohlaví, denní době či teplotou prostředí (Dovalil & Perič, 2010).

### 5.4.1 Metody rozvoje pohyblivosti

Metody rozvoje pohyblivosti můžeme rozdělit podle dvou kritérií. První kritérium je aktivita pohybu. Tu můžeme rozdělit na aktivní pohyb, kdy prováděné pohyby dosahuje vlastními silami a pasivní pohyb, při kterém se krajní polohy dosahují pomocí vnějších sil (pomoc partnera, gravitace). Druhým kritériem je dynamika provedení. Tu dále dělíme na dynamické provedení, kdy jsou cviky prováděné švihovým způsobem a na statické provedení, kdy jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní. Vzájemnou kombinací vznikají čtyři základní metody rozvoje pohyblivosti.

Aktivní dynamická cvičení využívají pohybové energie částí těla pomocí švihových cvičení a hmitů.

Pasivní dynamická cvičení jsou podobná jako u aktivních, jen jsou krajní polohy dosahovány pomocí partnera nebo gravitace.

Aktivní strečink spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do které se dostaneme vlastní silou.

Pasivní strečink spočívá v dosažení krajních poloh a setrvání v nich pomocí vnějších sil, pomocí partnera (Dovalil & Perič, 2010).

#### **5.4.2 Výhody tréninku pohyblivosti**

Názory na zlepšování flexibility se liší. Její ztráta je však významným ukazatelem posturální kompenzace, omezené volnosti pohybu, zvýšeného rizika svalové ztuhlosti a poranění. Pohyblivost je ovlivněna řadou faktorů, například pohlavím, geneticky, věkem a stupněm fyzické aktivity. K výhodám pravidelného strečinku patří snadný pohyb, lepší držení těla, schopnost vyrovnat ztráty flexibility dané věkem a snížení svalové ztuhlosti a rizika zranění (Vella, 2007).

#### **5.5 Kondiční příprava v ultimátním zápase**

Kondiční příprava hraje v přípravě na ultimátní zápas významnou roli. Podílí se na ní všechny schopnosti dohromady. Pokud seřadíme jednotlivé pohybové schopnosti podle potřeb zápasníka v boji, dojdeme k pořadí síla, rychlost, vytrvalost. Silové schopnosti jsou v ultimátním zápase používané nejčastěji. Ať se jedná o překonání soupeřovy obrany či naopak pro odolání útoku. Často jsme byli svědky jednoznačných zápasů z důvodů silové nerovnováhy soupeřů. Zvláště se to projevovalo v kategorii ultimate fighting, kde nebyli hmotnostní kategorie. Rychlost hraje důležitou roli v zahájení především útočné fáze. Nesmíme ale ani opomenout rychlost reakce. Ta se projevuje především v obranných reakcích, reagování na pohyb soupeře a použití následného protiútku. Pokud se střetnou dva srovnatelní soupeři a zápas se rozhoduje na body po uplynutí doby utkání, většinou se rozhodčí přiklání k aktivitě zápasníků v posledních minutách boje. Tady už hrají významnou roli vytrvalostní schopnosti. Zvláště se to projevuje při boji na zemi, kde především bránícímu se sportovci rychle ubývají síly. Musí totiž odolávat nejen útokům soupeře, ale také jeho hmotnosti (Wertheim, 2009).

## 6 Technická příprava

Technická příprava je složka sportovního tréninku, která se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybu v prostoru a čase. Úroveň dovedností je podmíněna řadou faktorů. Ovlivňují ji především kondiční připravenost, koordinační funkce centrální nervové soustavy, psychické vlastnosti a schopnosti (Dovalil et al, 2009).

### 6.1.1 Fáze technické přípravy

Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým a časově neuzavřeným procesem. V jeho průběhu můžeme rozlišit tři fáze. Jedná se o nácvik, zdokonalování a stabilizaci.

Nácvik je první fází technické přípravy. Jde o seznámení se s požadavky zvoleného sportovního odvětví a nácvik základů techniky příslušných sportovních dovedností. Cílem nácviku je hrubé zvládnutí struktury nacvičované techniky. Prvním krokem je představení dovednosti. Může tomu napomáhat popis, vysvětlení, ukázka. Důležité je pochopení dovednosti a motivace. Následuje nácvik dovednosti. Ten je založen na uvědoměném promyšleném opakování v nejrůznějších obměnách. Propojují se dílčí části a odstraňují nedostatky.

Zdokonalování má za úkol upevňování, zdokonalování a s tím spojené přizpůsobování techniky požadavkům specializace. Také se propojuje technika s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu sportovce. Zpevňování a zdokonalování techniky probíhá promyšleným opakováním příslušných cvičení, které směřují k automatizaci. Opakováním se vytvářejí základy motorických vzorců příslušné techniky. Postupy se přibližují podmínkám soutěže. Postupně dochází k propojení techniky s kondičním základem. Hlavním cílem této fáze je definitivní zpevnění a stabilizace techniky.

Stabilizace završuje proces technické přípravy. Hlavním cílem této fáze je zpevnit a stabilizovat techniku, aby dovolovala její použití v maximální úrovni při soutěži. Dochází k propojování techniky s kondicí, psychikou a taktikou ve vysoce funkční celky. Podstatou

stabilizace v této fázi spočívá v automatizaci dovedností a jejich přizpůsobování podmínkám soutěže (Dovalil et al, 2009).

### **6.1.2 Metody technické přípravy**

Metody technické přípravy můžeme rozdělit podle několika hledisek. Zda osvojovat techniku v celku či po částech a z hlediska časové koncentrace. Zda nácvik situovat do jednoho bloku nebo ho rozdělit do několika menších bloků. Metody celek-část můžeme rozdělit na tři typy. Metoda vcelku se používá především u jednoduchých činností. Při metodě po částech se nacvičují související části odděleně a postupně se spojují do určité dovednosti. U metody spojování částí v celek se předem stanoví části a přitom se nebere v úvahu souvislost mezi nimi. Metoda koncentrace soustředí nacvičovanou dovednost do jednoho výukového bloku. U metody distribuce se nacvičovaná dovednost rozloží do menších bloků, mezi něž se vkládá jiná činnost (Dovalil et al, 2009).

## **6.2 Technická příprava v ultimátním zápase**

Ultimátní zápasy poskytují využití mnoha způsobů boje, jak v postoji, tak na zemi. Proto se zde také uplatňuje velké množství technik. Z boxu a thaiboxu je zapotřebí zvládnout řadu úderů, kopů a klinčů. Ty pak dále spojovat v účinné útočné kombinace, ale také obranné kryty. K přechodu boje na zem se používá mnoho porazů, podmetů, přehozů a strhů. Samotný boj na zemi pak vyžaduje zvládnutí technik páčení a škrčení. Tyto techniky zahrnují judo, zápas nebo brazilské jiu-jitsu. Zvládnutí všech technik potřebných pro ultimátní zápas vyžaduje dlouhodobou pečlivou přípravu. Pro samotný zápas se pak vybírají účelné techniky, přizpůsobené kvalitám soupeře (Wertheim, 2009).

## **7 Taktická příprava**

V ultimátních zápasech zaujímá taktická příprava velmi důležitou úlohu. Obzvláště profesionální zápasníci jí věnují mnoho času. Dobře stanovená a promyšlená strategie boje, totiž může velmi výrazně ovlivnit výsledek zápasu.

### **7.1 Taktická příprava jako složka sportovního tréninku**

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení. Hlavním úkolem taktické přípravy je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách soutěží. Spočívá v osvojení a zdokonalování taktických dovedností a schopností, které umožní sportovci vybírat v každé soutěžní situaci optimální řešení a také je s nejvyšší účinností v praxi realizovat v rámci dané strategie (Dovalil & Perič, 2010).

V různých druzích sportu má taktická příprava odlišný význam. Nejméně významná je ve sportech jako gymnastika, střelba, nejvíce naopak v kolektivních nebo úpolových sportech. Na základě analýzy soutěžních situací, jejich možných odlišností, na znalostech pravidel můžeme vypracovat teorii taktiky a vytvořit strategii.

Strategie je předem promyšlený a na základě určitých poznatků vytvořený plán, který má vést k dosažení nejlepšího očekávaného výsledku v soutěži. Určuje základní rámec řešení soutěžní situace. Zakládá pravidla pro rozhodování v průběhu soutěže. Konkrétní řešení je poté záležitostí taktiky a taktického jednání.

Taktika je soubor možných řešení soutěžních situací, vlastní realizace strategie. Tvoří ji komplex poznatků a zkušeností (taktické vědomosti) o vedení sportovního boje a jejich praktickém uplatnění (taktické dovednosti) s cílem dosáhnout optimálního výsledku (Dovalil & Perič, 2010).

### 7.1.1 Fáze taktického jednání

- Vnímání a analýza situace – vznik a rozpoznání situace, výsledkem je pochopení formálních znaků situace, ale i jejího obsahu.
- Myšlenkové řešení situace – rozbor situace a její řešení, složitý proces výběru optimálního řešení na základě sportovcových vědomostí a zkušeností, výsledkem je představa o optimálním řešení.
- Pohybové řešení – realizace vybraného řešení prostřednictvím sportovních dovedností, je uzavíráno zpětnou vazbou ve formě konečného výsledku (Dovalil & Perič, 2010).

## 7.2 Taktická příprava v UZ

Jedna z nejdůležitějších složek sportovního tréninku v přípravě na ultimátní zápas. Samozřejmostí je skvělá kondice a dokonale zvládnutá technika. Případné nedostatky se dají vylepšit nebo doladit po poznání soupeře. Taktika se tak vlastně uplatňuje již při výběru protivníka. Pokud se jedná o první, nebo prohraný předchozí zápas, je zapotřebí zvednout sebevědomí. K tomu slouží zápasy s relativně slabšími soupeři. To zvláště platí v úpolových a bojových sportech. Psychika se získává vyhranými zápasy (Wertheim, 2009).

K vytvoření správného strategického plánu je zapotřebí získat co nejvíce informací o soupeři. Dnes již to není zas tak velký problém. Moderní technika a tisk nám přináší dost možností dozvědět se co nejvíce. Zjistit silné a slabé stránky soupeře, co mu vyhovuje, v jakém rozpoložení se nachází, to vše potřebujeme vědět. Poté můžeme nasměrovat přípravu správným směrem. Důležité je připravit se na možné varianty boje, najít řešení z možných komplikací, najít podobné sparingy. Velký význam má také poučení se z vlastních chyb a zdravá sebereflexe (Wertheim, 2009).

V tomto druhu sportu však potřebujete ještě jednu velmi důležitou věc. Umění improvizovat. Vždyť sebelepší plán nemusí vyjít, a to platí speciálně v kontaktních sportech, kde může rozhodnout jediný náhodný úder, jediná nepozornost nebo podcenění (Wertheim, 2009).

## 8 Psychologická příprava

Psychologie sportu zkoumá vzájemné a oboustranné vztahy mezi psychikou člověka a sportem, respektive sportovní činností. Proto patří mezi vědy analytické, explorativní a interpretační. Její metody jsou především zjišťovací, jako u jiných psychologických disciplín. Velká poptávka je v současné době o metody, které jsou využitelné k působení na jedince nebo skupiny s cílem zlepšit jejich sportovní činnost (Hátlová, Hošek & Slepíčka, 2009).

Metody zjišťování se dělí dle oblasti, na kterou je zjišťování zaměřeno. Patří sem metody zjišťování životního průběhu, jako jsou anamnéza (sportovec uvádí svou minulost formou řízeného rozhovoru nebo na písemně připravené otázky) či pozorování. Další formou jsou dotazníkové metody určené k zjišťování vlastností osobnosti. Jsou to předem pečlivě připravené otázky. Psychologické testy zase hodnotí výkon posuzované osoby a tím je dána vyšší míra objektivity než u předchozích metod. Nejznámější jsou testy inteligence, reaktivity, pozornosti či senzomotorické koordinace. Dají se z nich odvodit informace o aktuálním stavu sportovce. Metody působení využívají psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce, nebo týmu. Patří sem zejména pohovor (Hátlová et al, 2009).

Dalším a velice závažným tématem psychologie sportu je agrese a násilí ve sportu. Tematika agrese a jejích projevů je velmi významný společenský problém, který značně proniká v současné době i do sportu.

„Lidskou agresi je možné definovat jako záměrné jednání, jehož cílem je ublížit jinému člověku“ (Čermák, 1999).

### 8.1 Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

Teorie instinktivistická chápe instinkty jako vnitřní tendence chovat se určitým způsobem. Zdůrazňuje se tím genetická podmíněnost agresivních projevů. Agresivita má svůj biologický, geneticky daný základ, v průběhu vývoje jedince se ale vyskytují vnější vlivy způsobující variabilitu v projevech agrese. Teorie sociálního učení říká, že lidská agrese se učí jako ostatní sociální chování. Děti napodobují agresivní chování dospělých. Teorie sociálního

učení vychází z předpokladu, že není nic předem určeného v lidské agresi, nýbrž je vše výsledkem učení. Teorie frustrace – agrese vychází z předpokladu, že frustrace vytváří negativní emoce, které mohou vést až k propuknutí agrese (Hátlová et al, 2009).

### **8.1.1 Agrese ve sportu**

Agresivita ve sportu souvisí zejména s několika faktory současné doby. Můžeme sem zařadit například vzrůstající komercializaci, kdy je úspěch dosažený jakýmkoli prostředkem ekonomicky zhodnocen. Dalším faktorem je uplatňování zvýšené fyzické síly v osobních soubojích pro větší atraktivnost, zařazení agresivity jako taktického prvku do přípravy sportovce. Výsledkem působení těchto faktorů je zvýšení počtu agresivních střetů i v původně bezkontaktních sportech jako atletika nebo basketbal (Hátlová et al, 2009).

### **8.1.2 Rozdělení sportů z hlediska výskytu agrese**

Sporty v nichž je agrese podstatnou součástí. Jedná se o úpolové sporty jako box, judo, zápas atd. V těchto sportech se agrese předpokládá, je vymezena přesnými pravidly a zraněním se předchází používáním technických pomůcek, jako jsou různé typy chráničů a přileb. Sporty u nichž dochází k přímému fyzickému kontaktu mezi sportovci, ale agrese není podstatnou složkou boje. Patří sem kontaktní sportovní hry jako hokej, fotbal, házená, basketbal. Sporty v nichž se nepředpokládá zvýšená míra agrese, avšak sportovci jsou v přímém kontaktu. Jedná se o motorismus, cyklistiku a běžecké disciplíny. Sporty neumožňující přímý fyzický kontakt. Soupeři zde mají vymezený prostor nebo jsou odděleni sítí či drahou. Patří sem síťové a dráhové sporty, plavání či veslování. Sporty esteticko-koordinační. Nejde zde o přímou konfrontaci, soutěží se v časových odstupech. Můžeme sem zařadit gymnastiku, krasobruslení nebo skoky na lyžích, do vody (Hátlová et al, 2009).



### **8.1.3 Faktory zvyšující pravděpodobnost výskytu agrese**

Divácké reakce vzájemně oboustranné. Sportovci můžou přenést agresivitu do hlediště a nevhodné chování diváků zase může ovlivnit sportovce.

Agresivita soupeře. Agresivně až brutálně hrající mužstvo či sportovec vyvolá rovněž stejnou odezvu soupeře.

Klimatické a terénní podmínky. Zhoršené podmínky brání uplatnění technických dovedností a vedou ke zvýšenému silovému pojetí.

Časová tíseň. Před koncem zápasu či boje se může projevit více agresivity z důvodu výhry či prohry.

Zdůrazňování významu výsledku. Emocionálně vypjatá atmosféra vede k pravděpodobnosti výskytu zvýšené agrese (Hátlová et al, 2009).

### **8.1.4 Psychologická příprava v ultimátních zápasech**

V UZ je psychologická příprava především zaměřena na zvládnutí zápasu a psychickou přípravu zápasníka před bojem. Před zápasem se psychologická příprava zaměřuje hlavně na soustředění zápasníka na utkání. Je důležité zapomenout na všechny negativní myšlenky, projít si v hlavě všechny možné aspekty boje, poučit se z předchozích chyb a hlavně si neustále věřit. Dříve se často uplatňovala taktika neříkat celou pravdu o soupeři, zvláště pokud se jednalo o více zkušeného a úspěšného borce. Dnes už není problém sehnat dost informací o soupeři, zhlédnout jeho předešlé zápasy na videu a promyslet taktiku. Více se zaměřujeme na zvládnutí stresových stavů před zápasem a dodržování stanovené taktiky. Důležité je uvolnění a koncentrace na zápas. Nesmí dojít k podcenění soupeře (Wertheim, 2009).

## 9 Sociologický výzkum

Sociologický výzkum se snaží popsat, vysvětlit či předpovědět sociální život jedinců, skupin a společností. K tomu je užívána celá řada metod, které můžeme zjednodušeně rozdělit na kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní výzkum se zaměřuje na populaci. Snaží se o reprezentativnost, má vypovídat o tom, jak je nějaký znak zastoupen v populaci, nebo jaký postoj je možné u populace najít. Kvalitativní výzkum se zaměřuje na objekt. Nepopisuje zákonitosti, ale snaží se nacházet vztahy mezi kategoriemi. Nejčastěji užívá hloubkových rozhovorů a analýzy textů (Havlík, 2005).

Sociologie úzce souvisí s ostatními společensko-vědními disciplínami (např. s filozofií, psychologií), mají společnou orientaci na člověka a podmínky jeho života. Historií celého společenského dění probíhá v kontextu s ekonomikou, že ekonomický život je podstatnou složkou společenského života. S psychologií, že psychické obtíže mají často sociální souvislost, s antropologií se zabývají kulturou a společenskými institucemi, s politologií zkoumají témata jako je volební chování nebo neformální mocenské struktury, s ekologií, že ekologické problémy se v současném světě stávají zásadními společenskými problémy (Havlík, 2005).

Sociologický empirický výzkum, umožňuje shromáždit, vyhodnotit a zpracovat potřebná data do podoby, kterou pro ten či onen úkol potřebujeme. Empirický výzkum je tedy jedním z prostředků získání a zpracování informací. Metodologie každého empirického výzkumu musí být založena na následujících předpokladech. Předpoklad objektivnosti, znamená objektivní přístup nezaujatého tazatele nenechávajícího se ovlivnit subjektivními postoji vlastními či někoho jiného. Předpoklad složitosti respektuje skutečnost, že sociální jevy a procesy jsou v podstatě velmi složité, takže je nelze zjednodušovat. Předpoklad vzájemné podmíněnosti si uvědomuje multifaktorovou determinovanost celé řady vnitřních nebo vnějších vlivů, ať již přímých či zprostředkovaných. Předpoklad vnitřní rozpornosti odhaluje vnitřní stránku jevů a vztahy mezi nimi, které mají vliv na další vývoj (Schneider & Koudelka, 1993).

## **9.1 Etapy sociologického výzkumu**

Přípravná fáze začíná zadáním či objednávkou konkrétního empirického šetření. Do této etapy spadá studium odborné literatury k dané problematice, studium výzkumných zpráv z realizovaných empirických šetření dané problematiky a rekognoskace terénu (seznámení se s prostředím). Důležitá je i komunikace se zadavatelem. Tato etapa je v podstatě nejdůležitější a časově nejnáročnější. Její kvalita výrazně ovlivňuje úspěšnost celého šetření. Etapa končí zpravidla zpracováním projektu výzkumu. Chyby, nedostatky v projektu, jež nelze v průběhu výzkumu napravit. U kvantitativně pojatých výzkumů je třeba formulovat hypotézy. Terénní šetření znamená získávání informací od respondentů pomocí výzkumných technik (dotazník, anketa, rozhovor, pozorování apod.) S terénním šetřením souvisí kontrola a vyřazení neúplných či nepoužitelných zdrojů informací. Statistické zpracování představuje další třídění odpovědí v relativních četnostech, zpracování kontingenčních tabulek, výpočet koeficientů pro testování hypotéz, stanovení hladiny významnosti apod. Interpretace výsledků představuje výzkumnou zprávu, která začíná charakteristikou zkoumaného vzorku, pokračuje interpretací jednotlivých bloků otázek testujících dané hypotézy a je ukončené stručným shrnutím záměrů a hlavně sociotechnickými návrhy a doporučení, které by měly zlepšit stávající situaci. Závěrečná etapa znamená předání výzkumné zprávy, její prezentace či obhajoby k diskusi a vyúčtování (Čihovský, 2006).

## **9.2 Sociologický výzkum u reprezentantů v ultimátním zápase**

Ve své bakalářské práci jsem chtěl shrnout poznatky o ultimátních zápasech a o tréninkové přípravě s ohledem na ultimátní zápasy. Získané poznatky ve vybraných oblastech jsem rozšířil o výsledky získané pomocí řízeného rozhovoru s profesionálními zápasníky. Pro řízený rozhovor jsem připravil následující otázky.

### **Otázky řízeného rozhovoru:**

1. Jak dlouho provozuješ ultimátní zápasy?
2. Jaký sport jsi dělal předtím?
3. Kolik času věnuješ přípravě na zápas?
4. Je pro tebe důležitá taktická příprava na zápas?
5. V jakém věku je podle tebe vhodné začít?
6. Měl jsi nějaké vážné zranění ze zápasu?
7. Měl jsi nějaké vážné zranění z tréninku?
8. Myslíš, že se v UZ dodržují pravidla fair-play?
9. Tvoje dosažené vzdělání?
10. Změnil se u tebe přístup k taktické přípravě v minulosti a dnes?

Cíleně jsem pro rozhovor vybral skupinu osmi profesionálních zápasníků MMA, ve věkové hranici od 25 do 38 let, kteří mají za sebou více jak 10 vyhraných zápasů. Věkový průměr respondentů byl 33 let, ultimátními zápasy se zabývají 7 až 12 let. Rozsah hmotnostních kategorií je od 67 kg do 95 kg. Respondenti souhlasili s případným zveřejněním jednotlivých fotografií v mé bakalářské práci. Tyto fotografie jsem pořídil během jejich tréninku. Souhlas se zveřejněním těchto fotografií uvádím v příloze č. 1.

Informace týkající se věku, bilance zápasů v MMA, hmotnostních kategoriích a mateřských oddílů shrnuje následná Tabulka 1.

Tabulka 1. Přehled základních informací o probandech

respondent	věk	hmotnostní kategorie kg	zápasy			klub
			V	P	R	
1	30	67	20	1	0	Gladiator MMA Team Praha
2	29	70	12	9	2	Gladiator MMA Team Praha
3	29	77	14	24	0	MMA Karlovy Vary
4	30	84	17	9	2	Hanuman Gym Praha
5	38	77	10	1	0	Penta Gym Praha
6	33	84	16	12	1	Heroes Gate Team Praha
7	38	95	14	12	0	Heroes Gate Team Praha
8	34	93	19	0	0	MMA TKBC Praha

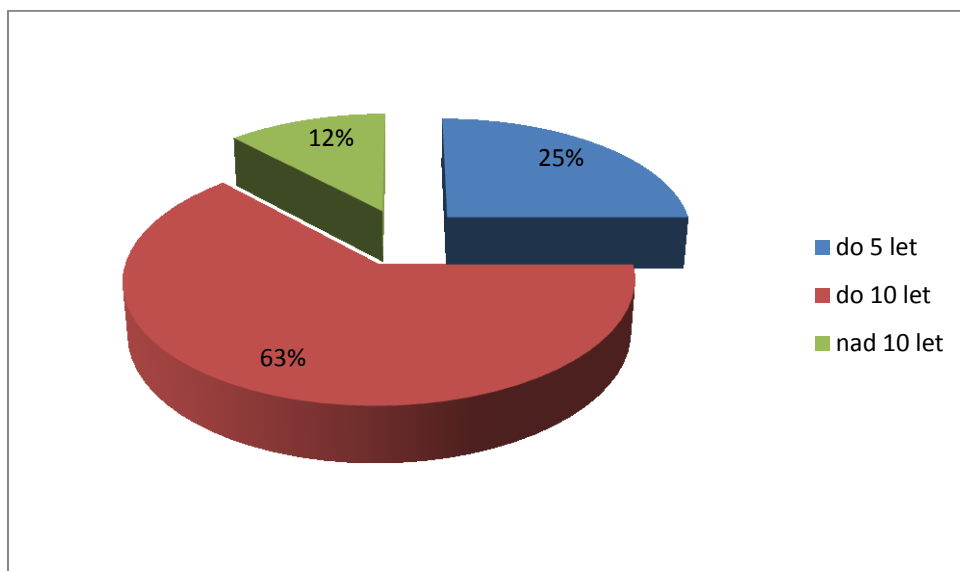
Vysvětlivky: V – výhra

P – prohra

R – remíza

### 9.3 Vyhodnocení řízeného rozhovoru

**Otázka č. 1:** Respondenti odpovídali na otázku, jak dlouhou dobu (uvedeno v rocích) se věnují ultimátním zápasům.



Obrázek 3. Doba provozování ultimátních zápasů

Z Obrázku 3 vyplývá, že 63% dotazovaných respondentů se UZ věnuje do 10 let, 25% do 5 let a jen 12% nad 10 let.

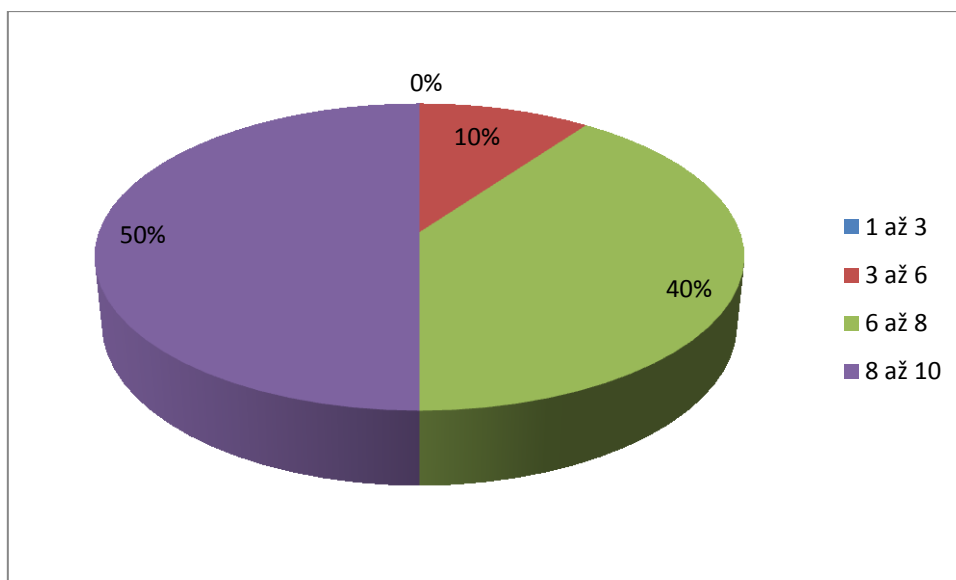
**Otázka č. 2.** Respondenti uváděli sporty, kterým se věnovali závodně (Tabulka 2).

Tabulka 2. Sporty, které probandi provozovali před UZ

respondent	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>sporty</b>								
<b>zápas</b>			x		x			
<b>thaibox</b>				x		x		
<b>judo</b>	x							X
<b>karate</b>				x		x		
<b>box</b>		x					x	
<b>hokej</b>							x	
<b>fotbal</b>	x							
<b>atletika</b>		x						

Z odpovědí vyplynulo, že všech osm respondentů provozovalo před UZ minimálně jeden úpolový sport. Pouze dva dotazovaní respondenti se věnovali kolektivním sportům. Můžeme se tedy domnívat, že vhodnou přípravou pro UZ jsou úpolové sporty.

**Otázka č. 3.** Respondenti odpovídali, kolik týdnů věnují přípravě na zápas.



Obrázek 4. Délka přípravy na ultimátní zápas

Z Obrázku 4 vyplývá, že 50% dotazovaných respondentů se věnuje přípravě na UZ osm až deset týdnů, 40% se připravuje šest až osm týdnů a jen 10% využívá tří až šesti týdenní přípravu.

**Otázka č. 4.** Respondenti odpovídali na otázku, zda je pro ně důležitá taktická příprava na UZ.

Tabulka 3. Důležitost taktické přípravy před ultimátním zápasem

respondenti	velmi důležitá	důležitá	není důležitá
1	x		
2	x		
3		x	
4		x	
5	x		
6	x		
7		x	
8			x

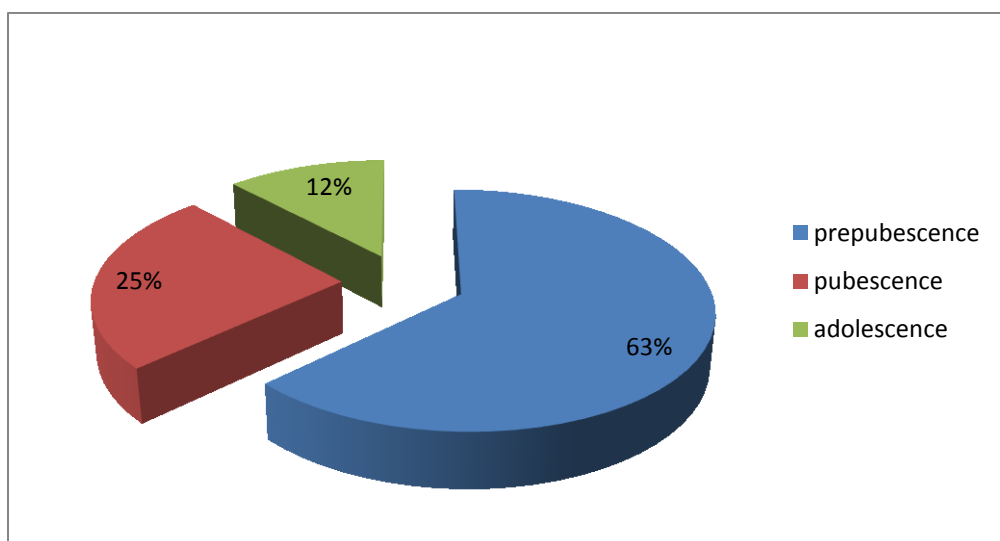
Tabulka 3 ukazuje, že pro polovinu dotazovaných respondentů je taktická příprava velmi důležitá. Tři z osmi dotazovaných považují taktickou přípravu za důležitou a pouze pro jednoho není důležitá.

**Otázka č. 5.** Respondenti měli v odpovědích ohledně optimální doby, kdy začít s UZ na výběr tyto možnosti:

A - prepubescence (9-11 let)

B - pubescence (11-15 let)

C - adolescence (15-20 let)





### Obrázek 5. Optimální doba, kdy začít s UZ

Z odpovědí respondentů vyplývá, že pro 63% dotazovaných je vhodná doba začátku provozování UZ období prepubescence, to znamená věk mezi 9 až 11 roky. 25% dotazovaných považuje za vhodnou dobu začátku období pubescence (věk 11 až 15) a jen 12% adolescenci (věk 15-20).

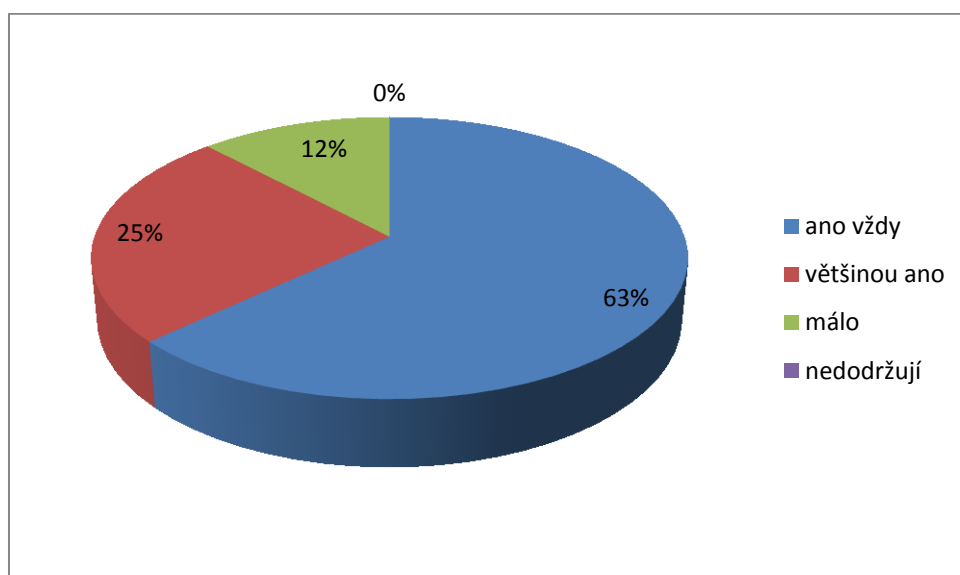
**Otázka č. 6. a č. 7.** Odpovědi týkající se počtu zranění jsou znázorněny pro větší přehlednost v Tabulce 4.

Tabulka 4. Porovnání počtu zranění během tréninku a v ultimátním zápase

respondenti	1	2	3	4	5	6	7	8
zranění UZ	2	4	5	3	1	4	4	1
zranění trénink	8	> 10	> 10	8	6	> 10	> 10	7

Z Tabulky 4 vyplývá, že mnohem více zranění se stává při trénincích než při samotných UZ.

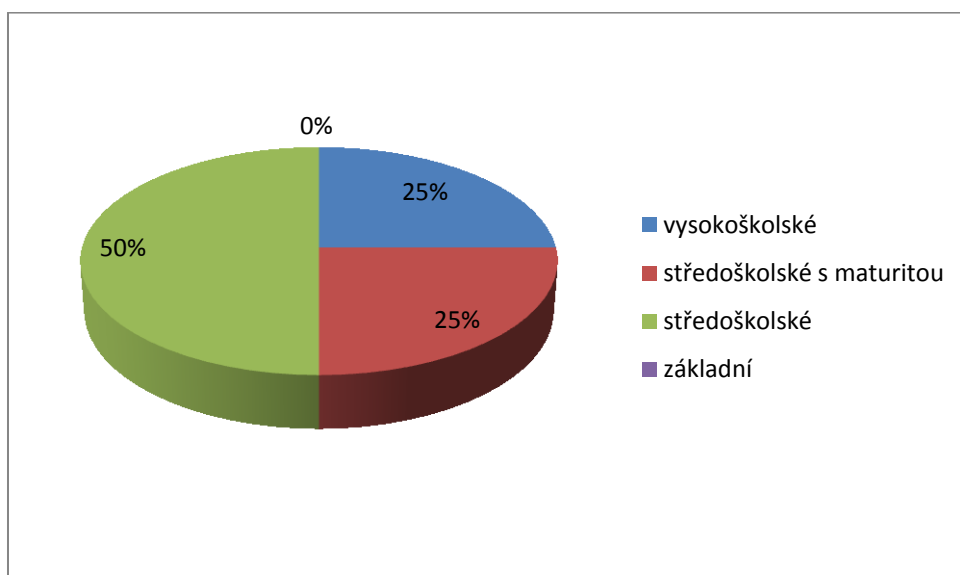
**Otázka č. 8.** Respondenti odpovídali na otázku, zda se v UZ dodržují pravidla fair-play ze čtyř možností: ano vždy, většinou ano, málo a nedodržují.



Obrázek 6. Dodržování pravidel fair-play v UZ

Z Obrázku 6 vyplývá, že dle 63% dotazovaných respondentů jsou pravidla fair-play dodržována vždy, 25% si myslí, že jsou dodržována většinou a 12% se domnívá, že se dodržují málo.

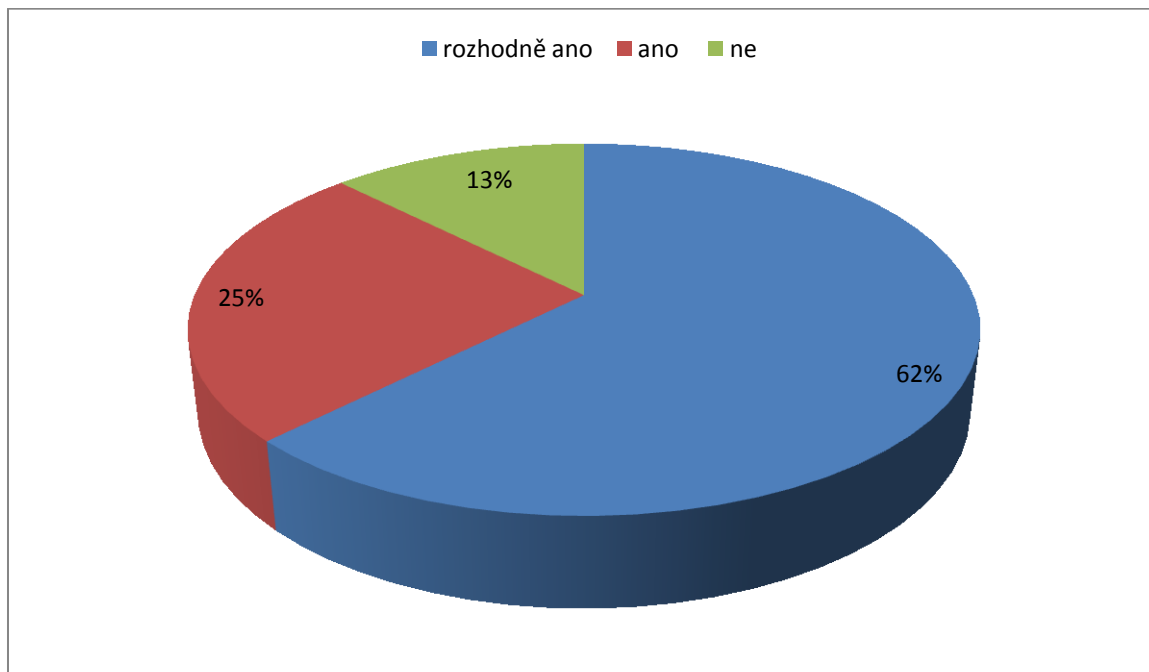
**Otázka č. 9.** Respondenti odpovídali na otázku dosaženého vzdělání a vybírali z možností vysokoškolské, středoškolské s maturitou, středoškolské, základní.



Obrázek 7. Dosažené vzdělání respondentů

Z Obrázku 7 je vidět, že z osmi dotazovaných respondentů byli dva vysokoškolsky vzdělaní, dva měli střední školu s maturitou a čtyři měli středoškolské vzdělání.

**Otázka č. 10.** Respondenti hodnotili změnu přístupu k taktické přípravě v jejich začátcích a v současnosti. Vybírali z možností rozhodně ano, ano, ne.



Obrázek 8. Rozdíl v taktické přípravě

Z Obrázku 8 vyplývá, že pět z osmi respondentů výrazně změnilo postoj k taktice, dva trochu a jeden používal strategii již od začátku UZ.

#### 9.4 Diskuze

Ultimátní zápasy se poprvé objevily v České republice v roce 1996. Zprvu opovrhovaný sport se stává v současnosti, díky atraktivnosti zápasů, velmi oblíbenou a vyhledávanou zábavou a to jak pro diváky, tak pro sportovce.

Doba provozování ultimátních zápasů úzce souvisí s věkem jednotlivých zápasníků. Je však samozřejmě odstartována datem prvního zápasu. V octagonu tak můžeme vidět souboje dvou borců s větším věkovým rozdílem. Z dotazovaných probandů se UZ věnuje více jak polovina do deseti let.

Vhodnou přípravou jsou úpolové sporty. Je to dáno požadavky a specifikacemi tohoto sportu. Důležitost hraje individuální a plnokontaktní způsob boje. Řada ultimátních zápasníků si prošla některým z bojových sportů jako klasický či thajský box, judo, řecko-římský zápas nebo volný styl, jiu-jitsu a další. Někteří se věnovali atletice a gymnastice. Všechny uvedené sporty poskytují dobrý základ pro UZ. Díky UZ vznikl vlastně nový typ univerzálního a všestranného zápasníka, který musí ovládat jak boj v postoji (úder, kopy), tak techniky boje na zemi (škrčení, páky). Jednostranná specializace nemá v současném profesionálním zápase možnost uspět. Přesvědčila se o tom řada vynikajících sportovců, kteří zkusili tento sport.

Důležitá je důkladná příprava na zápas. Většina zápasníků je již díky dlouhodobé koncepci tréninku výborně kondičně i technicky připravena. Výjimkou jsou pouze výpadky z důvodu zranění. Ideální doba přípravy, jak vyplynulo z šetření, se pohybuje mezi osmi až deseti týdny. Některým zkušenějším borcům stačí i méně. Jednotlivé složky tréninku na sebe navazují, propojují se a přispívají k vytvoření optimální sportovní formy.

V úpolových sportech má své významné místo taktická a těsně před zápasem i psychologická příprava. První fází je získání co nejvíce informací o soupeři. Zjistit jeho slabé a silné stránky, prohlédnout jeho zápasy. Dále k taktickým znalostem patří znalost pravidel, informace o místě zápasu a další informace vedoucí k vytvoření strategického plánu. Další fází je praktická část tréninku. Zde dochází ke zdokonalování taktických dovedností a rozvoji taktických schopností dle potřeb zápasu a zvolené strategie. Velice důležitá je také schopnost improvizace. Začínající zápasníci často tuto složku přípravy opomíjejí či podceňují, jak vyplynulo z šetření. Zajímavé bylo sledovat, jak se měnil přístup jednotlivých probandů k otázce taktiky. První jejich zápasy byli chaotické, často bez zvolené strategie. Jednalo se o velmi rychle ukončené zápasy, mnohdy s vážnými zraněními. Profesionální zápasníci si však nemůžou dovolit nastoupit bez pečlivě zvolené strategie.

Z výsledků také vyplývá, že se dá začít s ultimátními zápasy v každém věku. Podmínkou pro profesionální zápas je však dosažení plnoletosti, tedy 18 let. Výhodou je samozřejmě začít co nejdříve. Z počátku je nezbytná gymnastika a různé formy úpolových sportů jako zápas, judo. Jde především o rozvoj pohybových a koordinačních schopností. Později atletika a různé druhy boxu, thajského boxu přispějí k rozvoji vytrvalostních a silových schopností. Důležité je však směřovat přípravu komplexně. Dnes už v ultimátních zápasech nestačí umět dobře boxovat či zápasit. Pokud se chce zápasník stát profesionálem, musí ovládat jak boj ve stoji,

tak na zemi, tak přechodové fáze. Dokonalou kondiční a technickou přípravu není snad třeba zmiňovat.

Zajímavé je také zjištění, že k většině úrazů zápasníků UZ nedochází v samotném zápase, nýbrž při tréninku. Nejvíce pak z doplňkových sportů jako je fotbal, cyklistika nebo lyžování. Je to ovlivněno koncentrovaností na zápas, který trvá několik minut. V průběhu boje si zápasník nemůže dovolit vypustit ani vteřinu. Každé zaváhání může totiž znamenat prohraný zápas či dokonce zranění. Naproti tomu nevyžaduje každý trénink 100% soustředění a to jsou právě momenty, kdy dochází k úrazu. Ovšem k největšímu počtu zranění dochází v doplňkovém sportovním vyžití. Častou příčinou bývají hlavně kolektivní hry.

Ve společnosti i ve sportu se setkáváme stále častěji s projevy agrese, která porušuje daná pravidla a přivádí nás do krizových situací. Opak můžeme sledovat právě u ultimátních zápasů. Z dříve nelegálních zápasů se stal dobře fungující sport a druh zábavy. Lidé provozující tyto zápasy nemají problémy s dodržováním pravidel fair-play, přebytečnou energii vybíjí na fyzicky i psychicky náročných trénincích a respektují soupeře. Většina těchto lidí pak ani nevyhledává konfliktní situace a v nutných případech je umí zvládat. Na rozdíl od kolektivních sportů je pro bojovníky UZ dodržování pravidel fair-play samozřejmostí.

Dnešní ultimátní zápasy už nejsou zábavou jen pro lidi s bohatou kriminální minulostí nebo menším IQ. Výsledky šetření ukazují, že v současnosti nalezneme mezi vyznavači tohoto sportu i vysokoškolsky vzdělané lidi, podnikatele, bankéře. Souvisí to s náročností tréninku, s nutností předvídat myšlení soupeře a v neposlední řadě k vybití přebytečného stresu.

## 10 Závěry

1. V bakalářské práci jsou shrnuty důležité poznatky o ultimátním zápase, především jsou objasněna pravidla a historie tohoto sportu.
2. Práce obsahuje důležité poznatky o teoretické a psychologické přípravě jako složkách sportovního tréninku se zaměřením na ultimátní zápas.
3. Provedením řízeného rozhovoru u skupiny osmi úspěšných profesionálních zápasníků MMA byly získány prohlubující informace využitelné v tréninku zápasníků a jejich přípravě na zápas.
4. Z rozhovoru především vyplynulo, že: a) taktickou přípravu považují dotázaní zápasníci za důležitou složkou sportovního tréninku, b) délka jejich přípravy na zápas se pohybovala mezi osmi až deseti týdny; c) většina bojovníků se před UZ věnovala úpolovým sportům.
5. Poznatky uvedené v práci by mohly být využity pro propagaci tohoto sportu a zkvalitnění systému přípravy zápasníků.

## 11 Souhrn

Bakalářská práce si klade za cíl shrnout literární poznatky o ultimátních zápasech a o tréninkové přípravě s ohledem na ně. Současně pomocí řízeného rozhovoru s úspěšnými profesionálními zápasníky získat rozšiřující poznatky využitelné pro zkvalitnění přípravy zápasníků. Teoretická část obsahuje poznatky o historii ultimátních zápasů, jsou v ní vysvětlena pravidla, druhy a způsoby boje. Dále je řešena problematika složek tréninkového procesu. Ukázáno je na význam taktické přípravy pro zápasníka připravujícího se na profesionální zápas dle pravidel MMA. Pozornost je rovněž věnována psychologické přípravě. Zde je především řešena problematika agrese ve sportu, jež se ukazuje jako vzrůstající problém. V praktické části bakalářská práce jsme se zaměřili na základní otázky, týkající se zápasníků MMA a jejich přípravy. Z výsledků řízeného rozhovoru s osmi úspěšnými profesionálními zápasníky vyplynulo, že délka přípravy na ultimátní zápas se u většiny dotazovaných pohybovala mezi osmi až deseti týdny, nejčastěji provozovanými sporty před ultimátními zápasy byly různé druhy úpolových sportů, gymnastika a atletika a že více úrazů se probandům přihodilo v přípravě nebo v období přechodném, než v samotném zápase. Zásadní bylo zjištění, že profesionální zápasníci kladli značný důraz na taktickou přípravu, kterou považovali za podstatnou a nenahraditelnou část v přípravě zápasníka. Poznatky uvedené v práci by mohly být využity pro propagaci tohoto sportu a zkvalitnění systému přípravy zápasníků.

## 12 Summary

Bachelor thesis aims to summarize the literature findings on the ultimate fighting and training with regard to them. At the same time using controlled interview with successful professional wrestlers get expanding knowledge useful for improving the preparation of wrestlers. The theoretical part contains knowledge about the history of the ultimate games in it explained the rules, types and methods of combat. Furthermore, the issue is resolved components of the training process. To showing the importance of tactical training for preparing the wrestler at the professional wrestling under the rules of MMA. Attention is also paid to the psychological preparation. Here is mainly dealt with the issue of aggression in sports, which shows a growing problem. In the practical part of the thesis, we focused on fundamental questions regarding the MMA fighters and their preparation. The results of a controlled interview with eight successful professional wrestlers showed that the length of preparing for the ultimate match for the majority of respondents ranged from eight to ten weeks, typically operated from ultimate fighting were different kinds of martial arts sports, gymnastics and athletics, and that more accidents happened to wrestlers in preparation or in the transitional period before the actual match. The essential finding was that professional wrestlers put considerable emphasis on tactical training, was considered to be essential and irreplaceable part in the preparation of a wrestler. The information referred to in the work could be used to promote ultimate fighting and improve the system of training.



## 13 Referenční seznam

- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Olomouc: FTK UP.
- Čermák, I. (1999). *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta.
- Dovalil, J., & Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Dovalil, J. Bunc, V. Hošek, V. Choutka, M. Perič, T. Potměšil, J. Svoboda, B., & Vránová, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Havlík, R. (2005). *Úvod do sociologie*. Praha: Karolinum.
- Hátlová, B., Hošek, V., & Slepíčka, P. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F.; Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Snowden, J. (2008). *Total MMA: imide ultimate fighting*. Toronto: ECW Press.
- Snowden, J., & Shields, K. (2010). *The MMA Encyclopedia*. Toronto: ECW Press.
- Vella, M. (2007). *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Praha: Mladá fronta
- Wertheim, L. J. (2009). *Blood in the cage*. Boston: Mariner Books.

### Internetové zdroje

- Styl boje (2010). *Combat Sambo*. Retrieved 30. 11. 2010 from the World Wide Web: <http://www.mmafights.cz/styl-boje/74>
- Ultimátní zápasy (2011). *Výsledky*. Retrieved 16. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ultimatni-zapasy.cz/vysledky.html>
- BJJ (2009). Pravidla bojových sportů. Retrieved 17. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.justfight.cz/html/pravidla-boj-sportu/bjj-pravidla/>
- Styly (2010). *MMA*. Retrieved 18. 12. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bojove-sporty.cz/styly/mma>
- Wikipedia (2011). *Mixed martial arts*. Retrieved 12. 2. 2011 from the World Wide Web: [http://en.wikipedia.org/wiki/Mixed\\_martial\\_arts](http://en.wikipedia.org/wiki/Mixed_martial_arts)
- Gladiators Championship Fighting (2010). *Rules*. Retrieved 12. 12. 2010 from the World Wide Web: [http://www.gcfighting.cz/?p=p\\_2&sName=RULES](http://www.gcfighting.cz/?p=p_2&sName=RULES)

## **14 Přílohy**

### **Příloha č. 1**

#### **Souhlas se zveřejněním fotografií**

**Já Pavel Sklenář tímto prohlašuji, že fotografie pořízené dne 23. 3. 2011 při tréninku mohou být zveřejněny v této bakalářské práci.**

**Podpis**

#### **Souhlas se zveřejněním fotografií**

**Já Jaroslav Zeman tímto prohlašuji, že fotografie pořízené dne 23. 3. 2011 při tréninku mohou být zveřejněny v této bakalářské práci.**

**Podpis**

## Příloha č. 2

### Vítězné techniky

#### Triangl



#### Anakonda



## Gilotina



## Páka na ruku - armbar



## Páky na loket



## Páka na nohu



## Vítězná pozice

