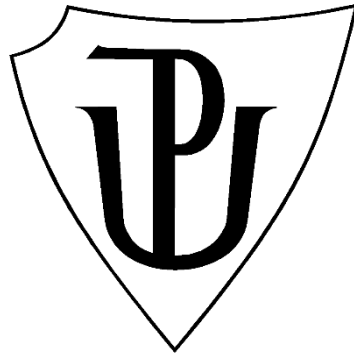


UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Adéla Fischerová

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

JUDO A BRAZILSKÉ JIU-JITSU – KOMPARACE VYBRANÝCH ASPEKTŮ

Bakalářská práce

Autor: Adéla Fischerová, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Ladislav Baloun, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Adéla Fischerová

Název závěrečné písemné práce: Judo a Brazilské jiu-jitsu – komparace vybraných aspektů

Pracoviště: Katedra Aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí: Mgr. Ladislav Baloun, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá úpolovými sporty a bojovým uměním judo a Brazilské jiu-jitsu (BJJ) pocházejícím z japonské kultury. V teoretické části je judo i BJJ podrobně popsáno z pohledu historie a vzniku, jejich průniku do současnosti, dále je uvedena jejich charakteristika, systematizace, skladba a pravidla. Hlavním cílem jsou komparace jednotlivých aspektů práce a nalezení společných prvků obou sportů, které jsou provedeny na základě přehledu poznatků teoretické části a analýzy vybrané literatury. Čtenář se může dozvědět, kde se nachází společné kořeny juda a BJJ a v čem se naopak tyto sporty rozcházejí.

Klíčová slova: BJJ, bojové umění, judo, jujutsu, historie, pravidla, úpoly, systematika

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Adéla Fischerová

Title of the thesis: Judo and Brazilian jiu-jitsu - comparison of selected aspects

Department: Department of Adapted Physical Activity

Supervisor: Mgr. Ladislav Baloun, PhD.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis deals with combat sports and martial arts of judo and Brazilian jiu-jitsu (BJJ) originating from Japanese culture. In the theoretical part, judo and BJJ are described in detail from the perspective of history and of their penetration into the present. Furthermore are stated their characteristics, systematization, structure and rules. The main goal of this thesis is to compare individual aspects of the work and find common intersections of both sports, which are made on the basis of an overview of the knowledge of the theoretical part and of an analysis of selected literature. The reader can learn where the common roots of judo and BJJ are and where these sports differ.

Keywords: BJJ, judo, jujutsu, combat sport, history, martial arts, rules, systematics

I agree this thesis to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Ladislava Balouna, PhD., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci

Ráda bych v první řadě poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Ladislavu Balounovi, PhD. za jeho odborné vedení, cenné rady a čas věnovaný přípravám a konzultacím. Dále bych ráda poděkovala celé své rodině a mým blízkým za jejich podporu, hlavně svému panu trenérovi Mgr. Lubomíru Medovi za jeho přístup a předávání zkušeností a rad.

OBSAH

1. Úvod	11
2. Přehled poznatků	13
2.1. Terminologické vymezení bojových aktivit.....	13
2.2. Historie a vývoj japonského bojového umění	15
2.2.1. Charakteristika juda	17
Začátky juda.....	18
Judo jako paralympijský sport	20
Historie juda v ČR	22
2.2.2. Charakteristika BJJ	22
Historie BJJ.....	23
Historie BJJ v ČR	25
2.3. Judo a BJJ v systematice úpolů	26
2.3.1. Skladba a systém juda.....	30
Etika juda	37
Pás a úbor.....	38
2.3.2. Skladba a systém BJJ	40
Etika BJJ	49
Pás a úbor.....	49
2.4. Pravidla juda a BJJ	54
2.4.1. Pravidla juda	54
2.4.2. Pravidla BJJ	57
3. Cíle	61
3.1. Hlavní cíl.....	61
3.2. Úkoly práce	61
3.3. Výzkumné otázky.....	61
4. Metodika.....	62
5. Výsledky a diskuse	63
6. Závěr.....	71
7. Souhrn.....	73
8. Summary.....	74
9. Referenční seznam.....	75

Seznam použitých zkratek v práci

ADCC – Abu Dhabi Combat Club

BJJ – Brazilské jiu-jitsu

ČPV – Český paralympijský výbor

ČR – Česká republika

ČSJ – Český svaz Judo

ČSZPS – Český svazem zrakově postižených sportovců

EJU – Evropská Unie Judo/European Judo Union

GJJ – Gracie jiu-jitsu

IBJJF – International Brazilian Jiu Jitsu Federation/Mezinárodní brazilská federace jiu-jitsu

IBSA – International blind sports federation/Mezinárodní federací nevidomých sportovců

IJF – International judo federation/Mezinárodní federace juda

IOC/ MOV – International Olympic Committee/Mezinárodní olympijský výbor

IPC/ MPV – International Paralympic Committee/Mezinárodní paralympijský výbor

IWGA – International World Games Association/Mezinárodní asociace Světových her

JJIF – Ju-jutsu international federation/Mezinárodní federace jujutsu

LOH – Letní olympijské hry

LPH – Letní paralympijské hry

ME – Mistrovství Evropy

MMA – Mixed martial arts/Smíšená bojová umění

MS – Mistrovství světa

MŠMT – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

OH – Olympijské hry

PH – Paralympijských hry

UFC – Ultimate Fight Championship

UZPS – Unie zdravotně postižených sportovců

WJJF – World Ju-jitsu federation/Světová federace jujutsu

WJJKO – World Ju-Jitsu Kobudo Organization/Světová organizace jujutsu a kobudo

WOW – Way of Warrior

Slovníček japonských výrazů podle Schäfera (2007) a Českého svazu Judo (n.d.) použitých v práci

Atemi waza – údery používané pro řešení sebeobraných situací	Kodokan gošin džucu – moderní techniky jujutsu
Bu – zastavení zbraní	Kobudo – tradiční japonské bojové umění
Budo – souhrnný název všech bojových umění, v doslovném překladu cesta boje	Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti
Budžucu – bojové umění	Mate – přerušeni boje, zastavit, čekat
Bugei – jiným názvem budžucu	Mokuso – judistický sed, koncentrace
Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti	Mudansha – studenti bez stupně
Džucu – dovednost, umění	Nage waza – chvaty v postoji
Gei – dovednost, umění	Osae komi waza – techniky držení
Hajime – bojovat	Randori – cvičný zápas podle předem stanoveného výcvikového záměru
Hansoku-make – velmi závažné provinění pravidel, diskvalifikace	Rei – uklonit se
Hojo – techniky poutání lanem	Ritsurei – malý pozdrav v postoji
Ippon – celý bod	Ryu – škola, metoda
Ju – poddat se, jemný	Shido – lehké porušení pravidel
Judogi – judistický oblek	Sore-made – konec
Kansetsu waza – techniky páčení	Šime waza – technika škrčení
Kappo – systémy vzkříšení	Šinbudo – nové bojové japonské umění
Katame waza – znehybnění	Ukemi waza – techniky pádů
	Waza-ari – půlbod
	Yudansha – význačný pásek, nositel danu
	Zarei – velký pozdrav, úklon v kleku

Slovníček anglických výrazů využívaných v Brazílském jiu-jitsu

Armbar – páka na loket	Open guard – pozice na zádech s otevřenými nohami
Armlock – páka/zámek na ramenní kloub	Passing guard – uvolnění se z gardu a přechod do kontrolované pozice
Back control – kontrola zezadu	Rashguard – triko a kraťasy nošené v nogi disciplíně
Butterfly guard – pozice na zádech, soupeř kontrolován otevřenými nohami a úchopem	Rear mount/back mount – pozice na zádech soupeře
Clinch fighting – boj v klinči	Rear naked choke – škrcení zezadu
Closed guard – obě nohy překřížené v pozici na zádech	Seatbelt – pozice za zády soupeře, ruce jsou zapnuté v imitaci auto pásu
Cross-collar choke – škrcení límcem do kříže	Side mount – pozice na kříž
Double leg takedown – úchop za obě nohy a poraz	Single leg takedown – úchop za jednu nohu a poraz
Flying armbar – naskakovaná páka na loket	Spider guard – pozice na zádech, kontrola soupeře v jeho kyčlích, nohách, rukách
Grappling – úpolová disciplína/zápas	Spiderweb – pavoučí síť/pozice, kdy je jedna ruka na zemi, druhá drží páku armbar
Guard – pozice na zádech, soupeř je mezi nohama	Stripe – pruh na pásku
Guillotine choke – škrcení zepředu	Submission – chvat, kterým je soupeř donucen vzdát se
Gym – tělocvična	Sweep – přetočení soupeře
Half guard – pozice na zádech s jednou nohou zavřenou	Tapping out – odklepání (vzdání se)
Hooks – zaháčkování chodidly	Triangle choke – škrcení nohama
Knee mount – zakleknutí soupeře na bříše	Turtle – pozice želva
Martial Arts – bojové umění	
Martial Sport – bojový sport	
Martial Ways – cesta boje	
Mount – sed na soupeři čelně	
North-south choke – škrcení ze severní pozice	

1. Úvod

V dnešní době jsou bojové aktivity, které zastřešují boj z blízka, bojové umění, bojové cesty a bojové sporty (Martinková & Vágner, 2010) velmi populární a patří k nejstaršímu umění lidstva. Pro laickou společnost je ale těžké rozpoznat, co se pod každým jednotlivým názvem skrývá. Často je v bojovém umění viděno jen násilí a hrubiánství. Mnozí jsou od takových sportů odrazováni svými blízkými, kteří vidí jen rvačku osekanou pravidly a to, jak s námi někdo hází o zem.

Brazílské jiu-jitsu (dále jen BJJ) a judo jsou aktivity, jejichž kvalitní realizace vyžaduje vysoké nároky na technicko-taktickou a fyzickou přípravu. Pokud chce být člověk dobrý a něčeho dosáhnout, je potřeba i něco obětovat a nebát se nést zodpovědnost za své rozhodnutí. Zranění, jedno z rizik, které může nastat, vzniká převážně kvůli špatnému provedení techniky nebo z nerozváženosti či zbrklosti. Při poctivém a pravidelném tréninku, dodržování jídelníčku, seberozvoji a zdokonalování svých kondičních a koordinačních schopností se zdravotnímu úrazu lze vyhnout a dosáhnout dobrých výsledků.

Za každým bojovým uměním a bojovou cestou se skrývají i určité přesahy, jako je pestrá kultura, historie, hierarchie, technika, taktika, strategie, či vnitřní myšlenkový proud. Jak říká Fojtík (1998), v bojovém umění se nejedná jen o zlepšení fyzické kondice, ale o změnu životního přístupu a o přebudování psychického nastavení, čili o nastavení osobnosti.

Přesto, že BJJ i judo vycházejí ze stejných základů, nacházíme mezi nimi mnoho rozdílů. Začínající sportovci, kteří neznají hlubší kontext úpolů, mohou BJJ a judo jednoduše vnímat jako tytéž bojové aktivity. Společné prvky, kterých si všimneme na první pohled, vedou ke klamnému zaměňování těchto sportů. Jde například o podobné techniky a pozice, barevné opasky odlišující technické stupně umění, etické a morální chování zápasníků, nebo japonské oděvy - u nás známé jako kimona, odborně nazvané judo-gi.

Od svých čtrnácti let jsem se aktivně a závodně věnovala BJJ v klubu Streetsurvival Rosice. Tréninky BJJ v rosickém spolku jsou vedeny jako součást smíšeného bojového umění MMA a dalších úpolových sportů, které mi pomáhaly rozvíjet se po vícero stránkách, abych byla lepší v BJJ. V něm jsem nacházela nejen všestranný rozvoj, ale hlavně neporazitelného ducha bojovníka, který se nikdy nevzdává, neutíká a bojuje, dokud nepadne. Díky svému trenérovi a psychickému bojovému nastavení jsem dokázala věci, které bych bez BJJ nezvládla. V roce 2015 jsem taktéž působila jako trenérka BJJ a úpolových sportů dětí mladšího školního věku ve Středisku volného času Rosice pod záštitou domovského

klubu Streetsurvival, kde jsem získávala nové zkušenosti a poznatky, které bych ráda využila k tvorbě této práce.

K judu jsem se dostala až při bakalářském studiu na Fakultě tělesné kultury v Olomouci, kde jsem k tomuto bojovému sportu mohla více nahlédnout v rámci předmětu Úpoly. Techniky, hody a pády mi byly velice povědomé - již tehdy jsem se začala zajímat o to, jaké jsou rozdíly v judu a BJJ. Jednoduché vysvětlení, že judo je více zaměřené na postoj a hody, zatímco BJJ na boj na zemi, a jinak že jsou tyto bojové aktivity podobné, mně přišlo nedostačující. Tak vznikla i moje myšlenka pro téma bakalářské práce.

Ve své práci se hlavně zaměřím, jak už název napovídá, na společné kořeny juda a BJJ. Ráda bych vysvětlila podstatu těchto dvou bojových aktivit a popsala jejich základní členění. Také se však zaměřím na jejich rozdílnost, která může laické společnosti nebo začínajícím sportovcům pomoci pochopit originalitu a odlišnost BJJ od juda, a třeba je i oslovit, tak jak se stalo u mě.

2. Přehled poznatků

2.1. Terminologické vymezení bojových aktivit

Martinková a Vágner (2010) terminologicky dělí bojové aktivity na boj zblízka, bojové umění, bojové cesty a bojové sporty.

Boj zblízka (Close sport) je boj na krátkou vzdálenost převážně mezi dvěma a více protivníky. Smyslem boje zblízka je přežití. Hlavní funkcí je sebeobrana, kdy se bojovník snaží chránit svými danými schopnostmi, materiálním vybavením a za využití výhod prostředí. Bojové techniky nejsou tolik zúžené pravidly a řídí se aktuální potřebou bojovníka. Tento styl boje se nejvíce využívá v armádě a v armádním výcviku (Martinková & Vágner, 2010).

Bojové umění (Martial Arts), stejně jako boj zblízka, je využíváno k výcviku vojska za účelem přežití. Je však i začleněno do různých událostí nebo chápáno jako prostředek k osobnímu rozvoji a zdokonalování člověka. Systematizací bojových technik, jejich kultivací a vývojem řadíme bojové umění pod nadřazený pojem umění. Podobně jako jiné umělecké směry je bojové umění protkáno různými filozofickými a náboženskými systémy (Martinková & Vágner, 2010).

Bojová umění jako taková jsou historicky zařazena do 19. století. Začala se však rozvíjet již v 16. století, kdy se transformovala z boje zblízka na život a na smrt do duchovně-edukačního tréninku. Mluvíme v podstatě o umění, skrze něž můžeme dosáhnout vyrovnanosti, duševního klidu a hlubokého sebevědomí (Hyams, 2010). Japonský výraz pro bojové umění je „budžucu“, které je překládáno i jako „umění boje“ nebo „umění válečníka“. Dalším možným překladem pojmu „bojové umění“ podle Horníka (1995) je „bugei“. Překlad „džucu“ a překlad „gei“ znamená „bojová dovednost“ nebo „bojové umění“ a hlavním cílem je účelnost bojových technik.

Bojové cesty (Martial Ways) vznikají na konci 19. století a začátkem 20. století, tedy po vývoji bojového umění, v jejichž komparaci jsou bezpečnější a nepoužívají smrtonosné zbraně. Jedná se o vytvořené výukové a výchovné systémy s vlastními pravidly, hodnocením a dovolenými způsoby boje. Název je „budo“, které je opakem svému předchůdci budžucu – jedná se o souhrnné pojmenování pro všechna asijská bojová umění (Schäfer, 2007) a znamená „cesta boje“ s důrazem na duchovní cvičení. Podle Martinkové a Vágnera (2010) slovo budo je složeno z „bu“ (= „válka“) a „do“ (= „cesta“). Hlavním výchovným cílem je osvobození kompatibilní s principem zen buddhismu. Jedna z charakteristik budo je přestat

lpět na všem, co přichází zvenčí, ať už je to vítězství, život, protivník, nebo předmět. Tak může bojovník reagovat na cokoli a myšlenkové nastavení „ted' a tady“ a soustředěnost mu napomáhají k přesnějším pohybům. Další charakteristikou bojových cest je naučit se přijmout smrt, která je součástí života, a nebýt ochromen strachem, který nás paralyzuje a nedovolí nám soustředit se na boj. I když v dnešní době není nutné zabít, smyslem bojové cesty je boj se sebou samým. Bojové cesty mají dopad na životní proces proměny člověka a přináší jeho životu větší smysluplnost. Na začátku cesty se bojovník zaměřuje na vlastní nitro a na obranu vůči ostatním. Postupem času dochází ke změnám v očekávání, v žebříčku hodnot, k pochopení druhých a vzájemných vztahů a k adekvátnějšímu přístupu v řešení problémových situací (Martinková & Vágner, 2010). Podle Lowryho (2010) se můžeme dívat na bojovou cestu jako na proces, jak ze sebe udělat silnějšího a sebevědomějšího jedince, jak dosáhnout mistrovství a stát se šampionem.

Bojové sporty (Martial Sport) jsou v dnešní době velice oblíbené a moderní. Cílem už není ani tak zdokonalování sebe samého, jako spíše zvítězit nad soupeřem. Dochází ke srovnávání se s protivníkem a k sebezprosažení. Bojové sporty ze začátku zahrnovaly i bojové cesty, ale postupnou jejich sportifikací vedoucí ke kultivaci lidského pohybu ztratily svůj původní filozofický směr. Zdraví ohrožující prvky se vyměnily za spolehlivější technická provedení, zbraně se nahradily bezpečnějším materiálem, dosadily se ochranné prvky a zjemnil se povrch, který tlumí nárazy. V zápasech jsou nastolena pevná pravidla, za jejichž porušení může být zápasník diskvalifikován a potrestán. Dříve se zápasilo na život a na smrt, což byla pravá cesta válečníka, ale dnešní sparing (tréninkový boj s partnerem) má už odlišný smysl. Zatímco v bojových cestách je důležité vyrovnat se se smrtí, v bojových sportech je klíčové vyrovnat se s porážkou, která sportovci zhoršuje výkon a psychicky ho sráží níže při podávání dalších výsledků. Vyrovnávání se s neúspěchem není však stále tak podstatné jako nácvik technik a zlepšování výkonnosti, dovedností a schopností. Pozornost je kladena i na dodržování vyváženého jídelníčku. To vše v bojových sportech směřuje k vítězství na soutěžích (Martinková & Vágner, 2010).

Drid (2016) dělí bojové sporty podle využívání techniky na striking combat sport a grappling. Striking combat sport je charakteristický kopami, údery a techniky kolen a loktů mířených na soupeře. Patří do nich takewondo, box, karate nebo smíšené bojové umění (dále jen MMA). Oproti tomu za grappling je označován boj poměrně konstantního charakteru, jehož cílem je hodit soupeře na zem nebo ho ovládnout v boji na zemi. Do této kategorie řadíme sporty, jako jsou judo, jujutsu nebo zápas ve volném stylu, který dále dělíme na další styly jako je řecko-římský styl, folkstyle a freestyle (Kordi, 2009).

2.2. Historie a vývoj japonského bojového umění

Procházka (2003, p. 8) ve své knize uvádí: „Už od vzniku první lidské civilizace člověk vytvářel různé bojové metody pro ochranu svých zájmů. Ve spojení s náboženskými rituály a národními tradicemi vznikly základní formy dnes již rozvinutých bojových umění.“

První bojové styly v japonské kultuře začaly vznikat v paleolitickém období. V okolních zemích se rozvíjely nové bojové metody, jimiž se japonští válečníci inspirovali a vtáhli je do své země a kultury. První kontakty a výměny bojových metod proběhly s Čínou, Korejí a Okinawou. V Japonsku samozřejmě existovaly rané bojové formy už před tím, než došlo k prvním stykům s okolními státy. Jednou z nejranějších forem boje jsou známé sumo zápasy, které obsahovaly i prvky náboženství. Sumo zápasy položily základy pro vznik dalších bojových metod, nazývaných jujutsu (Procházka, 2003), a staly se společnou kolébkou pro vývoj pozdějšího aikida a dalších japonských bojových umění (Novák, 2007).

Jujutsu je metoda boje zblízka. Jedná se o boj samurajů. Cílem je ochránit svůj život ať už s využitím minoritní zbraně, která může být použita k obraně i útoku za účelem zdoání neozbrojeného či ozbrojeného protivníka, nebo beze zbraně. Dalším cílem je zdokonalování fyzických dovedností pro útok a ochranu v boji (Novák, 2007).

Podle historických překladů japonských dialektů a dalších cizích slov vzniklo mnoho pravopisných variací jujutsu. Jsou to například jujitsu, jiujitsu, ju-jitsu či jiu-jitsu, jejichž překlady znamenají více méně to stejné (Peka, Staněk & Kopřiva, 2010). Podle Nováka (2007) se jujutsu cvičí na našem území od roku 1910 pod názvem jiu jitsu, ale některé moderní organizace a další publikace stále používají ve svém názvu jujutsu nebo i jiné fonetické přepisy. V textu této práce označuje pojem „jujutsu“ dřívější a zastaralé bojové umění samurajů, které se postupně rozvíjelo až do dnešní soutěžní podoby a položilo základy pro rozvoj juda a BJJ. Oproti tomu „jiu-jitsu“ v textu označuje moderní formu bojového sportu Brazílského jiu-jitsu (BJJ).

Podle japonské mytologie kami se odehrál první boj v období Kojiki spadající do rané japonské historie, kdy bůh Takeminakata bojoval s bohem válečníků Takemikazuchi. Takemikazuchi vyhrál a získal jeho zemi pro bohyni Slunce a její potomstvo, kterými jsou mýtní obyvatelé Japonska. Další zmínka o boji pochází z historického období Nihon Shoki. Boj probíhal na pláži Suijin, kdy zápasník Nominosuke hodil svým oponentem o zem a silným kopem ho usmrtil. Popsaný druh boje měl charakterizovat pozdnější jujutsu, jak vypadalo až do konce období Edo (Carr, 1993).

Samé počátky jujutsu jsou spojované se sumo zápasy a vznikaly v období Muromachi, datované v letech 1338-1573. V této době bylo skrývané a tajně předávané v rodinách nebo provinciích a každá rodina měla vlastní techniku. Jujutsu se vyvíjelo odděleně až do druhé poloviny 16. století, kdy začaly vznikat první školy (ryu), které začaly techniky a styly ucelovat a sjednocovat. Školy (ryu) přinesly v letech 1600-1867 nové systémy, jako jsou atemi waza (úderová technika), kappo (systémy kříšení), hojo (techniky poutání lanem), kansetsu waza (technika páčení) či atemi waza (techniky úderů do citlivých míst na lidském těle) (Novák, 2007).

V období Edo (1603-1867) se Japonsko izolovalo vůči okolnímu světu. Došlo k přerozdělení obyvatelstva na feudální pány, farmáře, samuraje, obchodníky a umělce (Hurník, 1995). Japonsko zaostávalo za ostatními zeměmi, prohlubovala se ekonomická krize a rostla sociální nerovnováha. Roku 1854 se do Japonska dostala válečná americká flotila a zvítězila nad rodem Tokugawů, který v té době vládl, a moc se vrátila do rukou císaře. Od roku 1872 přichází moment největší změny, kdy samurajští bojovníci nabývají nového postavení díky platnosti nových zákonů v Japonsku a přeměny z feudálního státu v konstituční monarchii. Samurajům byly odebrány meče a také status bojovníka, aby se mohli začlenit do běžné populace. Tím přišli i o svou nadřazenost ve společnosti a svoji nevěli projevovali četnými revolucemi (Fojtík, 1998).

Jujutsu i budžucu (bojové umění) se tak začaly přeformovávat na estetično a krásno a provádění pohybu srostlo s bojovou filozofií. V roce 1905 přišly nové formy bojového umění, kdy se z budžucu stává budo – z umění boje se stává cesta boje (Novák, 2007).

V letech 1907–1910 profesor František Smotlacha protlačil jujutsu do české země. Trénovat se začalo v Praze v rámci vysokoškolského sportu, i když poněkud nesystematicky. Jujutsu v té době bylo pouze alternativním názvem pro judo - oba názvy byly chápány jako stejný systém, a to zejména z toho důvodu, že zakladatel juda, Jigoro Kano, vycházel ze základů několika škol jujutsu, a techniky spolu s bojovým stylem juda pouze inovoval. Judo se brzy stalo oblíbeným sportem díky jeho širšímu zaměření na sebeobranu (Reguli, 2005).

Stará tradiční bojová umění (kobudo), včetně jujutsu, se v druhé polovině 19. století nahrazovala novými bojovými uměními (šinbudo), jako je aikido, iaido, judo, jodo, kendo, sumo, karate, nebo právě judo, které bylo jedno z prvních moderních bojových umění. Protože Jigoro Kano se snažil systematizovat judo mimo jiné i jako výchovný prvek, i ostatní šinbuda jsou zaměřena na výchovu a přejala z juda myšlenky, skladbu, oděv, rituály i názvosloví. Před druhou světovou válkou byla bojová umění, hlavně judo a kendo, řazena

do vzdělávacích osnov školství a militarizována armádními důstojníky, kteří dohlíželi na striktní výcvik chlapců (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2012).

Od roku 1937 do roku 1945 bojová umění vyučovaná na školách začala postrádat soutěživost, hravost a zábavu. Jejich principem se stalo pěstování věrných a poslušných vojáků japonského císařského impéria. Dalo by se tedy říct, že výuka bojových umění ve školách byla zavedena jako prostředek vojenského výcviku s cílem posílení bojové síly vojska a přípravě se na probíhající válku (Hwang & Kim, 2018).

Po 2. světové válce v Japonsku přetrvával zákaz provádění bojových umění v důsledku jejich zmilitarizování. Různé organizace se snažily přesvědčit ministerstvo školství o znovuoživení bojového umění, které bylo podle nich zneužito pod nadvládou nacionalismu, což se jim v roce 1950 povedlo (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2012). Během tohoto roku japonské Ministerstvo školství nahradilo termín budo za bojový sport s úmyslem distancování se od zmilitarizovaného budo a získání nové demokratické západní podoby.

V roce 1989 Ministerstvo školství opět oficiálně obnovilo budo. Bojové cesty však procházely sportifikací a formovaly se do bojových sportů, jako byli ze západu pocházející dnešní moderní zápas, MMA nebo box. Nejrozšířenějším japonským bojovým uměním se stalo judo a karate, které jsou součástí dnešního globálního sportu (García, 2018).

Můžeme se střetnout s mnoha reprezentativními mezinárodními organizacemi zaštiťujícími jujutsu, jako jsou například Mezinárodní federace jujutsu (JJIF), Světová organizace jujutsu a kobudo (WJJKO) nebo Světová federace jujutsu (WJFF) (Reguli, 2005). Jujutsu je zařazeno do programu Světových her, při kterých se soutěží v disciplínách, které jsou předem nacvičené ve smluvených dvojicích (duo systém) nebo v disciplíně „fighting system“, ve které jsou povolené na začátku boje kopy a údery do doby získání úchopu jedním ze soupeřů, poté judistické hody ne-waza a na závěr zápasu škrcení, páčení nebo držení (Galan, Raťá & Galan, 2017).

2.2.1. Charakteristika juda

Pavelka a Stich (2012, p. 36) definují judo jako „styl japonského bojového umění a velmi rozšířený úpolový sport, v němž jde o překonání soupeře fyzickou silou a za užití techniky a taktiky“ (2012, 36). Cílem je přemoci soupeře v zápasu a získat správný úchop tak, aby mohl bojovník protivníka držet nebo provést hod (Kodokan Judo Institute, 2021).

Zaměřuje se převážně na obranu a útok beze zbraně a soustředí se hlavně na hody z postoje a pády. Svými kořeny pochází z japonské kultury a rozvíjí schopnosti a osobnost člověka nejen po tělesné, ale i duševní stránce (Roza, 2012).

„Ju“ má stejný charakter jako „ju“ v jujutsu, které je chápáno jako zastaralé a nedokonalé. Překládá se jako „jemný“, „přizpůsobivý“ nebo „poddajný“ (Novák, 2007). „Do“ znamená cesta, která má velký význam pro náboženství a životní styl (Gracie, Gracie & Peligro, 2001). Doslovný překlad pojmu „judo“ by se dal vyjádřit jako „jemná cesta“ (Fojtík, 1998). Sám zakladatel juda, Jigoro Kano, judo definuje jako „způsob, jak neefektivněji využít fyzické a mentální energie“ (Butcher, 2009). Podle Kana (2005) judo není jen bojové umění, ale jsou to spíše základní principy lidského bytí.

Judo je opřené o techniky pádů (ukemi-waza), chvaty v postoji neboli hody (nage-waza) a chvaty znehybnění soupeře (katame-waza) zahrnující techniky držení, páčení a škrčení (Schäfer, 2007).

Začátky juda

Zakladatel juda, profesor Jigoro Kano, se narodil v Japonsku nedaleko Kobé roku 1860. Při studiu byl šikanován od svých vrstevníků, proto se začal zajímat o stará bojová umění, aby se mohl ubránit (Pacut, 2010). Přestěhoval se do Tokia, kde na doporučení německého lékaře a prof. Dr. Erwina Bälze, který působil na Císařské univerzitě v letech 1876-1905, začal se studiem jujutsu. Jigoro Kano začal shromažďovat cenné rukopisy a poznatky od svých dalších mistrů a čerpal ze své praxe při studiu jujutsu, sumo zápasů a sebeobrany, ze kterých vytvořil vlastní výchovný systém určený pro obě pohlaví a všechny věkové kategorie (Reimann, Alletter, Körber & Hinke 2010). V chrámu Ejšodži shromáždil deset mladých mužů, ve kterém se mohli věnovat tréninku a procvičování teoretických poznatků, které během studia získal. Tím položil i základní kámen jeho nové školy zvané Kodokan neboli škola pro nácvik cesty. Roku 1882, v době feudalismu, vytvořil vlastní systém Kodokan Judo. Tento rok je považován za oficiální ustanovení juda (Pacut, 2010).

Název Kodokan má svůj specifický význam, kdy „ko“ znamená „cvičení“, „do“ se překládá jako „cesta“. Poslední část „kan“ značí místo, kde se trénuje. Kodokan má i svůj znak, který vyjadřuje, že „měkké může ovládat tvrdé“ (Butcher, 2009). Kano založil Kodokan Judo na základě dalších škol jujutsu, které byly zaměřené na porazy, znehybnění a údery - dalo by tedy se říct, že Kodokan Judo je jednou z moderních škol starého jujutsu, která jeho techniky zjemňuje a upravuje (Stevens, 2013). Kodokan škola se proslavila

a zvýraznila až v roce 1886, kde Kanovi svěřenci vyhráli 13 zápasů v turnaji s jednou z největších jujutsu škol Tutsuka. V roce 1888 se konečně škola Kodokan prosadila mezi ostatními školami jujutsu a získala na oblíbenosti zejména mezi policisty v celé zemi. Soutěžilo se bez rozdělení do váhových kategorií, které byly zavedeny až roku 1964 v Tokiu na Olympijských hrách (Butcher, 2009).

V roce 1894 se Kano stal prvním japonským zástupcem v Mezinárodním Olympijském výboru a prezidentem a zakladatelem Japonské asociace sportovců. Roku 1949 škola Kodokan byla ustanovena jako ústřední organizace Japonské federace juda, jejímž prezidentem se stal Kanův vnuk Jukimicu Kano (Butcher, 2009). V roce 1951 vznikla Mezinárodní federace judo (IJF). V roce 1956 proběhl první mezinárodní turnaj v Tokiu, kdy bylo judo zařazeno i na MS pro muže. Od roku 1964 bylo judo zařazeno do programu Letních olympijských her (LOH) pro mužské kategorie a kromě roku 1968 na nich bylo začleněno pokaždé (Callan, 2018).

Jigoro Kano otevřel svoji tréninkovou jednotku i pro ženy, které už dříve trénovaly různé styly boje, ale utajeně a pod dozorem svých otců, včetně Kanovy manželky Sumako. Sumako trénovala s dalšími dívkami v jeho domě v utajení, ale znalosti juda, které měly, fungovaly spíše pro hypotetické situace reálné sebeobrany. Možnost tréninků pro ženy je tedy považována za vývojový mezník a průlom v politice. Na druhou stranu, z feministického pohledu mohlo být zařazení žen při trénování juda chápáno jako omezující, protože dívky nesměly mít stejný druh výcviku jako muži. Kano se totiž řídil západní myšlenkou, že je ženské tělo příliš křehké a náchylné k nemocem a těžké cvičení a zranění by mohly vést k neplodnosti a poškození orgánů, tudíž by nemohly zplodit syny, tedy budoucí vojáky. Ženy proto cvičily spíše gymnastické a atletické cviky, později pak mohly trénovat lehčí techniky a pády (ukemi) (Miarka, Marques & Franchini, 2011).

Teprve v roce 1931, čtyřicet jedna let po ustanovení Kodokanu, bylo založeno ženské dojo v ústřední judistické škole, i když neformálně, ale pod dohledem mužského instruktora. První černý pás získala Katsuko Osaki v roce 1933. Další černý pás obdržela Sarah Mayer, která emigrovala do Japonska pod záminkou trénování v mužském doju, kde se setkala s jejich pohrdavým přístupem. Nejdříve se k ní chovali jako ke křehkému porcelánu, ale když zjistili, že se jim může v boji vyrovnat, cítili ohrožení a potupu a zvolili tvrdší přístup. V boji na zemi mezi muži a ženami, který je velice kontaktní, docházelo ke střetnutí se s choulostivým tématem v sociální rovině ohledně sexuality, který přetrvává ve smíšených klubech dodnes (Miarka, Marques & Franchini, 2011).

V roce 1980 se konal první ženský světový šampionát (Reguli, 2005). Roku 1988 bylo ženské judo představeno pouze jako exhibiční sport na LOH v Soulu a v roce 1992 bylo přímo zařazeno do programu LOH. První úspěšnou zápasnicí se stala Ryoko Tamura, která získala první stříbrnou medaili roku 1992 v Barceloně na LOH v kategorii nejlehčí váhy do 48 kg. Ryoko Tamura svými výsledky inspirovala mnoho svých následovnic. Dohromady vybojovala pět olympijských medailí, zlatou roku 2000 v Sydney, druhou zlatou roku 2004 v Athénách (Olympic Channel, 2021).

V boji na zemi mezi muži a ženami, který je velice kontaktní, docházelo ke střetnutí se s choulostivým tématem v sociální rovině ohledně sexuality. Otázka, jestli by mělo být judo pro ženy i muže rovnocenné, ještě není ukončená a stále se o ní debatuje jak v Japonsku, tak po celém světě (Miarka, Marques & Franchini, 2011).

Závěrem je vhodné dodat, že Jigoro Kano umřel na lodi Hikawa Maru na zápal plic a to 4. května roku 1938, když se vracel z Káhiry z jednání Mezinárodního olympijského výboru (Takahashi, 2005).

Judo jako paralympijský sport

Judo je zařazeno do programu Letních paralympijských her (LPH), které jsou vrcholnou sportovní událostí celého paralympijského hnutí. Účastní se ho sportovci se zrakovým, mentálním, tělesným a kombinovaným postižením (Kudláček, Ješina & Janečka, 2009). Zastřešující organizací je Mezinárodní paralympijský výbor (MPV) / International Paralympic Committee (IPC), který připravuje letní i zimní Paralympijské hry (PH). „Spolu s hnutím deaflympijským a hnutím speciálních olympiád dotváří komplexní celosvětovou síť sportů osob se zdravotním postižením“ (Janečka et al., 2012, p. 7) a zmíněná hnutí jsou uznávaná Mezinárodním olympijským výborem (MOV), anglicky International Olympic Committee (IOC).

První Paralympiáda proběhla roku 1960 v Římě. PH se konají vždy stejného roku jako OH. Od roku 1988, kdy se PH konaly v Soulu, probíhají vždy na stejném místě jako OH. Roku 2001 došlo k podepsání oboustranné smlouvy, kdy se IPC a IOC zavázaly ke spolupráci při realizaci OH i PH (Kudláček, Ješina & Janečka, 2009).

Judo pro zrakově postižené sportovce je řízeno Mezinárodní federací nevidomých sportovců (IBSA) a na úrovni ČR Českým svazem zrakově postižených sportovců (ČSZPS), který je členem Českého paralympijského výboru (ČPV), Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS) a IBSA (Janečka et al., 2012). Principem juda pro osoby se zrakovým

postižením byl rozvoj jejich sebevědomí, nezávislosti a prostorové orientace. Až postupem času došlo k jeho rozšíření na sportovní úroveň. Judo bylo zařazeno poprvé do programu LPH roku 1988 v Soulu pro mužskou kategorii, pro ženy roku 2004 v Athénách. Soutěžní pravidla se řídí podle tradičního juda s výjimkou pár modifikací (Kudláček & Ješina, 2013). Jedním z modifikovaných pravidel je způsob zahájení zápasu. Zápas začíná v postoji, kdy se soupeři po zvolání rozhodčího vzájemně chytí držením kumi-kata – jedna ruka drží rukáv mezi loktem a ramenem, druhá ruka drží límec judogi mezi hrudní kostí a klíční kostí. Boj je započat v úchopu a soupeři se v něm drží po celou dobu zápasu. Dalšími modifikacemi mohou být například označení zápasníka červeným kruhem v místě kimona nad loktem po obou stranách (pokud spadá do kategorie B1), vrácení zápasníků do středu plochy po jejich opuštění během zápasu zvoláním jogai (rozhodčí stojí uprostřed zápasíci plochy a zápasníci se musí dostat zpět do středu za následování jeho hlasu), barevné a kontrastní rozlišení zápasnické plochy, signál informující 1 minutu do konce zápasu atd. (IBSA, 2018).

V ČR se uplatňuje sportovní klasifikace rozdělení do kategorií podle stupně postižení. IBSA kategorizuje stupně B1, B2 a B3 (Janečka & Bláha, 2013): bojovníci kategorie B1 mají nejzávažnější postižení zraku – úplnou slepotu až neschopnost rozpoznat kontury objektu (Krabben, van der Kamp & Mann, 2018). V ČR se zavedl i stupeň B4 zvaný „open“, do kterého se řadí sportovci již nespádající do stupně B3. Soutěžní vyšetření koná oftalmog, nebo optometrista, a provádí jej na lépe vidícím oku s nejlepší možnou korekcí (Janečka & Bláha, 2013). Podle IBSA (n.d.) však atleti, kteří plánují účastnit se Paralympiády 2021, budou spadat pouze do dvou kategorií – pro slabozraké a nevidomé (Daďová, 2008).

Soutěžící na LPH jsou rozděleni do váhových kategorií, stejně jako v judu na LOH. Nejnižší váhová kategorie pro ženy je do 48 kg, nejtěžší nad 70 kg a váhových kategorií je dohromady šest. Muži jsou rozděleni do sedmi váhových kategorií, jejichž rozdělení je do dvojic do 60 kg a nad 100 kg. Na LPH se soutěží pouze individuálně. Skupinové formy, nebo soutěže týmů nejsou do programu LPH zahrnuty. Judo pro zrakově postižené sportovce je určeno sportovcům, kteří svým postižením spadají do kategorií B1, B2 a B3 podle stupně zrakového postižení, obdobně jako v ČR. Bojovníci kategorie B1 mají nejzávažnější postižení zraku – úplnou slepotu až neschopnost rozpoznat kontury objektu (Krabben, van der Kamp & Mann, 2018). Podle IBSA (n.d.) sportovci, kteří plánují účastnit se Paralympiády 2021, budou spadat pouze do dvou kategorií – pro slabozraké a nevidomé. Popsané kategorizace B1, B2 a B3 slouží pro rozlišení zrakově postižených sportovců, ale závodníci těchto kategorií závodí navzájem (Daďová, 2008).

Nejznámějším judistou ČR, patřící do kategorie B3, je Michal Mortinec, který získal druhé místo na MS v Maďarsku v roce 2013. V ČR byl také založen judistický oddíl nazvaný Sportovní klub Univerzity Palackého – oddíl judo zrakově postižených (ČSZPS, 2011-2020).

Historie juda v ČR

Profesor Smotlacha, kterého jsem už zmiňovala v historickém propojení jujutsu do české země, byl známý propagátor tělesné výchovy a přírodovědec. První zmínky o judu i jujutsu přinesl v letech 1907–1910 a začal vyučovat obě bojové aktivity v roce 1919 v Praze při vysokoškolském sportu. Čeští judisté následovně začali soutěžit v zahraničí, vydávali se nové publikace o judu a trénovalo se v jiných městech i v armádě (Reguli, 2005).

Roku 1934 se konalo první mistrovství Evropy (ME) v Drážďanech, kde naši zápasníci poprvé vystoupili na přední příčky umístění v soutěži družstev a v soutěži jednotlivců (Srdínko, 1987).

Jigoro Kano, známý zakladatel juda, zavítal v letech 1935 a 1936 do Československa. Díky němu, jeho seminářům a výcvikům, se judo opět více šířilo po našem území (Reguli, 2005). V roce 1936 došlo k založení Československého svazu Jiu-Jitsu, jehož předsedou se stal profesor Smotlacha. Svaz byl později přejmenován na Československý svaz judo.

Naše první účast na OH nastala roku 1972 a první bronzovou medaili jsme vydobyli roku 1980, kdy ji získal judista Vladimír Kocman v těžké váze nad 95 kg. Dalšími českými olympijskými účastníky byli například Pavel Petříkov (5. umístění roku 1980 v Moskvě), Jiří Sosna (5. umístění roku 1988 v Soulu) a Lukáš Krpálek, náš nejznámější vítěz, který získal roku 2016 první zlatou medaili na OH v Rio de Janeiru (ČSJ, n.d.).

V roce 1993, po osamostatnění se České republiky, Československý svaz pokračuje jako organizace Český svaz Judo (ČSJ). Od vzniku mezinárodních organizací po druhé světové válce čeští judisté reprezentují ČR v soutěžích a od poloviny 70. let 20. století na ME, MS, a OH (Reguli, 2005).

2.2.2. Charakteristika BJJ

BJJ je bojové umění a bojový sport. Doslovný překlad znamená “jemné umění” (Gurgel, 2009). Kořeny BJJ začínají v japonském systému sebeobranu jujutsu a jsou spojeny s bojovým uměním samurajů. Základním principem BJJ je překonání většího a silnějšího

protivníka menším a slabším díky provedení správných technik a získání potřebných dovedností (Frederic, 2006).

Podle Gurgela (2009) rozdíl mezi klasickým jujutsu a brazilským je ve formě založení, kdy BJJ bylo zakládáno v odlišném prostředí a vyučováno se silnějšími a váhově objemnějšími protivníky. BJJ je forma sebeobrany, kde není stěžejní využití fyzické síly, ale technik úderů, držení, pák, škrcení, porazů a úniků. Překonání protivníka v BJJ je založeno na znalostech anatomie lidského těla a principů pák, díky čemuž dochází k poražení soupeře efektivní cestou za použití minimální síly a úsilí.

Původ BJJ vycházejí ze školy Kodokan Judo založené profesorem Kanem a z japonského jujutsu. Jedná se o bojové umění založené na technikách zaměřených na znehybnění soupeře jako je páčení kloubů, škrcení, dále na agresivních hodech z postoje a technických prvcích (Petrisor, Del Fabbro, Madden, Khan, Joslin & Bhandari, 2019).

BJJ je charakterizováno bojem v postoji a mnohem delším bojem na zemi. Soutěže většinou probíhají formou turnajů, kdy je k dispozici krátká pauza mezi jednotlivými zápasy. Během zápasu, který trvá v časovém rozpětí 5–10 minut v kategorii dospělých, lze zvítězit nasazením takového chvatu (páčení, škrcení), kterým je soupeř donucen vzdát se, případně na body, které bojovníci získávají držením dominantních pozic (James, 2014).

Historie BJJ

Roza (2012) uvádí ve své monografii existenci dvou teorií pojednávající o vzniku bojového umění jujutsu, které je základem pro vznik juda a BJJ. Jedna říká, že základy bojového umění byly položeny budhistickými mnichy z Indie, které se šířilo dále do Asie, Číny a Japonska. Druhá teorie tvrdí, že tento styl boje pochází z Mongolska šířící se do Číny a Japonska.

Bez ohledu na originální původ jujutsu, se japonští vojáci, samurajové, učili tomuto boji a zápasu, aby se ochránili před ozbrojenými nepřáteli. Gurgel (2009) charakterizuje samuraje jako výtečné bojovníky, kteří bránili svoje pány, a jedině smrt je mohla zastavit, díky čemuž vznikla i filozofie jujutsu. Byli to válečníci a šlechtici vycvičení pro boj s mečem, kopím, jízdu na koni a střelbu z luku (Turnbull, 2011).

Na západě se začalo doslýchát o orientální kultuře a tajemných bojích, i když si Japonci sebevíce snažili chránit svoji kulturu. V jujutsu došlo k rozdělení a začaly vznikat nová umění jako je karate, judo, či aikido. Avšak jujutsu bylo pod ochranou japonského

císaře, který prohlásil, že se smí vyučovat jen v Japonsku. Opak by byl zločinem proti japonskému národu (Gurgel, 2009).

Mitsuyo Maedem, žák J. Kana, vycestoval do Ameriky jakožto reprezentant juda. Trénoval, učil a zápasil v mnoha koutech Ameriky – právem byl označován za „světoběžníka“. Bojoval profesionální boje a přijímal velké výzvy. Sám se přiznal, že vědomě mnohokrát porušoval striktní kodex Kodokanu a více používal techniky starého jujutsu, které trénoval před judem. Proto takřka vždy v zápalu boje využil techniky jujutsu, které jsou pro judo zakázané. Maeda se nakonec od čistého judo stylu odvrátil, inspiroval se západními zápasníky a boxery, přidal nové techniky a vyřadil ty, které mu přišli neefektivní. Tím vznikl styl boje, který Maeda nazval Brazílské jiu-jitsu – BJJ (Gracie, Gracie & Peligro, 2001).

V roce 1920 Maeda, zapojen do japonské politiky, začal kolonizovat severní část Brazílie, do které emigroval. Na základě jeho špatné zkušenosti v Severní Americe, kde japonské kolonizaci nebyli příliš nakloněni, usoudil, že Brazílie bude nejlepší místo pro počátky kolonizování (Gracie, Gracie & Peligro, 2001). Ve městě Belém de Para se spřátelil s Gastao Graciem, vlivným místním politikem, který mu pomohl v jeho projektu a s místní politikou (Borges, 2021).

Otec Gracie si Maeda velice naklonil a stali se dobrými přáteli. Maeda se stal jeho učitelem BJJ a začal trénovat i jeho syna Carlose. Carlos, jako velice vášnivý a talentovaný žák, začal později učit i své mladší bratry George, Osvalda, Gasta a Hélia (Borges, 2021).

Hélio, jeden z mladších bratrů, trpěl zdravotním omezením a při větší fyzické námaze omdlával. Nemohl tak pilně trénovat jako jeho bratři, ale všechny tréninky pozoroval a učil se teoreticky. Jednou převzal trénování po svém bratrovi, který se opozdil na svůj trénink. Hélio vytvořil velice účinné, až téměř dokonalé nové techniky a stal se jedním z nejlepších bojovníků a géniů (Borges, 2021). Japonské techniky a tradiční systém přeměnil, navázal na Maedovo BJJ a spojil je se svojí metodikou výuky. Tím umění získalo nový název „Gracie jiu-jitsu“ (GJJ) (Gracie, 2006). V literatuře se můžeme setkat s názvem GJJ, které napovídá, že rodina Gracie se zapříčinila o založení tohoto umění ve spolupráci s Maedem, ale souhrnný název pro Gracieho jiu-jitsu a brazilské jiu-jitsu je stále BJJ (Borges, 2021).

Helio učil mnoho talentovaných žáků a sepsal díla o historii a o samotném jiu-jitsu. Dalším nezapomenutelným bojovníkem v historii se stal jeho žák Rolls Gracie. Mohly bychom vyjmenovat všechny Graciovce v linii, kteří určitě stojí za zmínku, ale je jich opravdu mnoho. Byli výborní bojovníci a rodinné umění si předávali z generace na generaci.

Gurgel (2009) zakončuje linii Gracieovců předáním jejich umění Romeru Cavalcantovi, který učil samotného Gurgela a ten další svoje studenty, kteří rozšiřují BJJ do celého světa.

Maedo a rodina Gracie dosáhli ukotvení BJJ na základě jujutsu a juda. Borges (2021) ale zmiňuje i japonské mistry Takeo Iano a Kazuo Yoshida, kteří vyučovali jiu-jitsu ve stejný čas v Brazílii. Jsou sice méně známí, ale stejně důležití pro rozvoj BJJ.

Oblibu ve světě si BJJ získalo po vzestupu americké společnosti UFC (Ultimate Fighting Championships), organizující soutěže pro MMA (De Paula Lima, Lima, Coelho, Lima, Almeida, Bezerra & De Oliveira, 2017). Z hlediska historie UFC ovlivnila rodina Gracieovců, kdy Royce Gracie přišel v UFC jako první zápasník ve stylu BJJ a prostřednictvím BJJ vyhrál titul mistra světa. V propracovaných technikách boje na zemi byl téměř neporazitelný a zasloužil se o zpopularizování BJJ (Snowden, 2010).

BJJ není zařazeno do programu LOH tak jako judo, i když se vedly diskuse o zařazení do her probíhajících v Riu de Janeiru roku 2016. BJJ je rodinná škola s jinými prioritami, která nejeví zájem o zařazení do celosvětové organizace. Paralelně vedle BJJ funguje Mezinárodní Brazilská Federace Jiu-Jitsu (IBJJF), která zaštiťuje organizaci BJJ zápasů na mistrovství Evropy (ME) a mistrovství světa (MS) (Roubík, 2013). Nejprestižnější světové organizace pořádající turnaje v grapplingu jsou ADCC (Abu Dhabi Combat Club), PanAm (v Jižní Americe), Brasileiro a Mundial (Brazílie) (Borges, 2021). ADCC je jednou z nejuznávanějších světových organizací pořádající MS v nogi. Aktivní grappleré považují právě toto MS probíhající každé dva roky jako druh vlastní olympiády (BJJ CZ, 2017).

Nejúspěšnějšími zápasníky je Gracieho rodina, ale i další úspěšní bojovníci stojí za zmínku, jako jsou Rubens Charles, Bruno Malfacine a Marcelo Garcia (z týmu Alliance), Marcio Feitosa (klub Gracie Barra), Leandro Lo (klub Brotherhood), Alexandre a Saulo Ribeiro (klub Ribeiro Jiu Jitsu), Marcus Almeida (klub Checmat), a z ženské kategorie Beatriz Beatriz z klubu Gracie Humaita (Borges, 2021).

Historie BJJ v ČR

Není přesně známo, kdy se k nám BJJ dostalo, ale pravděpodobně přes české závodníky, kteří reprezentovali svoje domácí kluby v zahraničí v různých sportovních odvětvích. Při jejich zahraničních výjezdech se na mezinárodních soutěžích střetávali s BJJ a povědomí o BJJ přinesli i k nám do ČR. První kluby v ČR vznikaly v Praze kolem roku 1997, jako je Penta gym, Hanuman gym, Tiger team a Jungle BJJ (Roubík, 2013).

Závodníci a kluby spolupracovali na rozvoji BJJ jako sportovní formy a výsledkem jejich práce byl založen Český svaz (federace) brazilského jiu-jitsu, organizující Mistrovství republiky a další turnaje podle pravidel IBJJF. V roce 2014 se na naše území dostala světová federace ADCC, která začala být velice oblíbená kvůli pravidlům, kdy během zápasu lze vyhrát částečně na body a částečně na submission. Eddie Bravo, brazilský trenér bojových umění, přispěl na popud ADCC systému soutěžních pravidel novým systémem, kdy lze vyhrát pouze na submission. Pro laické diváky je tato verze výhry více srozumitelná a vynikne více ryzost čistého jiu-jitsu. To evokovalo v Robinu Javůrkovi plán prosadit tento systém v ČR a v roce 2015 zrealizoval první turnaj v gi. Robin Javůrek je zástupcem pro gi i nogi verzi BJJ a Jan Paldus, se kterým spolupracoval, založil vlastní federaci WOW (BJJ CZ, 2017). Rozmach BJJ v ČR dostal velké oblibě jako samostatný úpolový sport, ale i jako nedílná součást přípravy pro MMA (Roubík, 2013).

Česká federace WOW (n.d.) na svých webových stránkách jmenuje dohromady 13 klubů aktivně se účastnících zápasů a mající jejich členství. Jsou to Martial Gym Ostrava, Draculino Frýdek-Místek, Ostrava, Třinec, Holešov, Vyškov a Olomouc, Copacabana Valachien Gym Vsetín a Brno, Fightclub Brno, Streetsurvival Rosice, Pretorian Pardubice, DSC Gym Třebovice, UFT Mladá Boleslav a Tiger team Gracie Academy Praha. Mezi české úspěšné sportovce patří Michal Bittner, Ladislav Rybníček, Robert Keno, (...) (Roubík, 2013), ale v současnosti se na vrcholu stále drží Eldar Yakuza Rafiagev z klubu Jungle BJJ Praha, Jan Stach z klubu Choketopus Praha a Michal Sumelidis z klubu GB Draculinu Třinec (poznatek autora).

2.3.Judo a BJJ v systematicke úpolů

Reguli (2005, p. 7) definuje úpoly jako „pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.“

Definici můžeme porovnat s definicí Fojtíka (1998, p. 7): „Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní.“

Podle Reguliho (2005) v úpolech dochází ke kontaktu alespoň dvou lidí, ať už s použitím zbraně nebo beze zbraně. V judu i v BJJ je úpolový kontakt v hodů, držení protivníka a konečné fázi použité techniky.

Cvičení úpolů přispívá k rozvoji fyzické kondice a obratnosti. Má vliv na zocelování povahových vlastností jako je odvaha a cílevědomost, k vlastnostem ovlivnitelným naší vůlí, jako je vytrvalost a odolnost. Snižují naši dobu reakce a postřeh (Roubíček, 1984).

Systematiku úpolů Roubíček kategorizuje na tři stupně:

- Základní průpravné úpoly
- Úpolové sporty
- Bojové úpoly (1984)

Průpravné úpoly jsou základní cvičení pro rozvoj úpolové techniky a dalších úpolových systémů. Při zdokonalování úpolové techniky cvičenec trénuje sám bez partnera s cílem zdokonalit základní prvky, jimiž jsou polohy, přechody mezi polohami, pohyby paží a nohou, a to hlavně údery a kopy, obraty těla kolem svislé osy, pohyby a pády různými směry, zvedání, nošení a spouštění partnera, a navázání kontaktu dotykem nebo úchopem (Reguli, 2005).

Základní úpoly dělíme na tři vzájemné vztahy, a to na přetahy, kdy na cvičence působí odstředivá biomechanická síla, přetlaky, kdy na partnery působí dostředivá síla, a odpory, kdy se směr působící síly mění na odpory s přetahy, přetlaky a vlastní odpory (Reguli, 2005).

Úpolové sporty mají specifická pravidla a soutěží se v nich na různých úrovních. Některé úpolové sporty jsou i součástí Olympijských her (Fojtík, 1998). Od olympijského hnutí jsou od roku 2004 (Athény) zařazeny úpolové sporty jako je šerm, zápas (připomínají starořecké OH), box (popularita v USA, ale na prvních OH byl odmítnut kvůli nebezpečnosti), judo a taekwondo. IOC (Mezinárodní olympijský výbor) uznává další čtyři úpolové sporty, a to karate, přetahování lanem, sumo a wušu, ale ty nejsou zatím zařazeny do programu OH. Některé úpolové sporty jsou zapojené do programu Světových her, které zajišťuje Mezinárodní sdružení světových her (IWGA) a konají se jednou za čtyři roky od roku 1981. Jsou nazývané jako olympiáda neolympijských sportů a patří na ně aikido, jujutsu, karate, sumo a přetahování lanem (Reguli, 2005).

Každý ze zmíněných sportů a mnoho dalších má podle Fojtíka (1998) společné znaky jako je historický vývoj, zastřešující organizace nebo systém soutěží a pravidel. Samozřejmě nelze říct, jaký úpolový sport je nejlepší, protože každý je zaměřený na něco jiného a rozvíjí odlišné složky osobnosti.

Podle cíle zaměření Reguli (2005) kategorizuje úpolové sporty na tři skupiny, a to na soutěžní (box, kendo, zápas atd.), který je zaměřen na dosažení nejlepších výsledků a vrcholových výkonů, dále na sebeobrané sporty (gošindo, musado, jujutsu, krav maga atd.)

pro potřeby obrany sebe samotného a poslední skupinou jsou úpolové sporty komplexně rozvíjející (tchai ti, aikido atd.), zaměřené na celoživotní rozvoj člověka.

V poslední řadě bych ráda zmínila dělení podle kulturních konotací na evropské, americké, kam patří i BJJ, a asijské, kam řadíme judo (Reguli, 2005).

Bojové úpoly neboli **bojová umění**, pojímala celistvý systém výcviku zabývající se bojem, filozofií a náboženstvím. Podstatou bylo sice přemoci soupeře, ale hlavně vyrovnat se se sebou samým a s vesmírem. „Usměrníte-li svoji energii prostřednictvím bojových umění, mysl, tělo, a duch se sjednotí a člověk může splynout s přírodou a vesmírem“ (Lewis, 1996, p. 7).

Jedná se o pohybové systémy založené na starých způsobech boje a v současnosti jsou trénované jako součásti životní cesty, s cílem zachování jejich kultury a tradic.

Nejdůležitějšími hledisky bojového umění je etika, která je v Japonsku shrnuta v sedmctností, dále estetika, kde se často zobrazovala příroda, a víra. V Japonsku se střetává mnoho náboženství a v bojových uměních se projevuje neokonfucianismus, buddhismus, japonské šintó a taoismus. Pohybové aktivity a veškeré provedené techniky napomáhají v bojovém umění ke zdárné vnitřní očistě, sebepoznání a pochopení vlastní podstaty (Reguli, 2005).

Reguli (2005) systematiku úpolů člení do čtvrté kategorie nazvanou **sebeobrana**. Dělí se na osobní a profesní podle cílových skupin, pro které jsou úpoly zaměřeny. Důležitým cílovým seskupením v osobní sebeobraně, zejména v úpolech, jsou ženy a dívky. Je určena skupinám rozděleným podle věku, jako je sebeobrana pro děti, seniory, ale obsahuje i profesní a jiné kategorie. Profesní sebeobrana je určena lidem, kteří využívají sebeobranu ve svých profesích, jako jsou bezpečnostní složky (policie), ozbrojené složky (armáda) a ostatní profesích (sociální práce s lidmi bez domova).

Krul (2004) rozděluje úpoly obdobně, ale používá terminologii, která je už překonaná. Například pojem branně bezpečnostní sebeobrana se již nepoužívá, proto ji ani nevypisují do souhrnné tabulky 1, ale uvádí na rozdíl od Reguliho (2005) a Roubíčka (1984) úpolové hry. Zrekapitulovaný a sjednocený přehled systematiky úpolů podle Krula (2004), Reguliho (2005) a Roubíčka (1984) je graficky znázorněn tabulkou 1.

Tabulka 1. Systematika úpolů

ÚPOLY			
PRŮPRAVNÉ ÚPOLY	SEBEOBRANA	ÚPOLOVÉ SPORTY	BOJOVÁ UMĚNÍ
Přetahy	Osobní	Soutěžní	Jiu-jitsu
Přetlaky	Profesní	Sebeobránné sporty	Karate
Úpolové hry		Komplexní	Aikido
Odpory			Judo
Pádové techniky			Tekwondo atd.

2.3.1. Skladba a systém juda

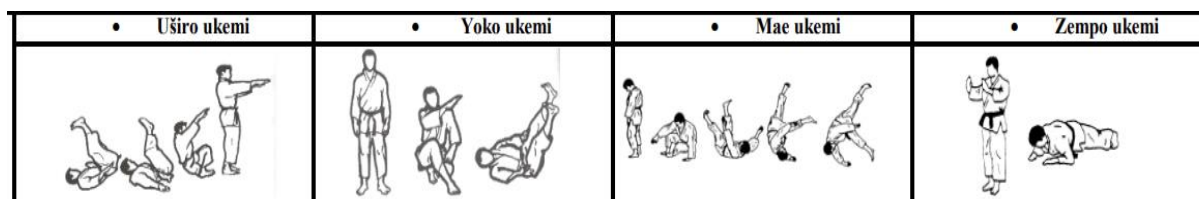
Jak je uvedeno výše v mé práci, kde se již o technikách juda zmiňuji, judo se skládá z boje v postoji a z boje na zemi. Boj v postoji je složen z hodů, porazů a strhů a boj na zemi ze škrcení, páčení kloubů a držení (Schäfer, 2007). Judo obsahuje i techniky kopů a úderů, které se ale nepoužívají ve sportovním judu (Shishida, Sakaguchi, Sato & Kawakami, 2014). Abychom dosáhli cíle v judu, což je primárně získání fyzické kontroly nad soupeřem (Schäfer, 2007), je potřeba dodržovat systematicky a postupně čtyři fáze v technickém provedení. Před vychýlením partnera z jeho těžiště, aby ztratil rovnováhu a nemohl stabilně využít své síly, musíme vstoupit do útoku. Poté je třeba detailně a správně provést nástup konkrétní techniky. Nakonec provedeme hod, kdy je soupeř kontrolován i na zemi. Popsané fáze nazýváme: nástup do útoku (kušin), vychýlení (kuzuši), nástup do techniky (cukuri), pád a kontrola soupeře (gake). Techniky, které mají přesný řád, se nazývají kata. Cvičný boj za stanovených soutěžních pravidel, kde se praktikují techniky, se nazývá randori (Reguli, 2005).

Pavelka a Stich (2014) dělí systematiku juda přehledně na nage-waza (techniky hodů a strhů), katame-waza (techniky znehybnění) a atemi-waza (techniky úderů a kopů). Nage-waza dělí na tachi-waza (útočná technika hodů – techniky nohou, rukou a boků) a sutemi waza (útočná technika strhů – strhy ve směru a mimo směr házejícího). Katame-waza dělí na shime-waza (techniky škrcení), kansecu-waza (techniky páčení) a osaekomi-waza (techniky držení). Atemi-waza dělí na ude-ate-waza (techniky úderů rukou) a ashi-ate-waza (techniky kopů).

Judo obsahuje **pády** (ukemi), které jsou znázorněny na obrázku 1. Pády by měly ukončovat každý hod a jsou určené k vlastní ochraně, aby nedošlo ke zranění při provádění hodů. Pokud umíme správně padat, vyhneme se fatálnímu zranění hlavy, krku a spodní části páteře. Můžeme hned zareagovat a bránit se nebo neprodleně zaútočit na protivníka. Základem správného provedení je pevné držení brady na hrudi, kdy chráníme lebku před nárazem o zem a dopad tlumíme zaražením (ztlumením) paže či nohou o podložku nebo o tatami (žíněnka). Držení brady na hrudi nás chrání i před nasazením škrcení přicházející od soupeře. V judu rozlišujeme:

- Uširo ukemi (pád vzad)
- Yoko ukemi (pád stranou)
- Mae ukemi (pád vpřed s převratem) (Butcher, 2009)

- Zempo ukemi (pád vpřed čelně) (ČSJU. n.d.)











Obrázek 1. Pády – ukemi (ČSJU, 2017)

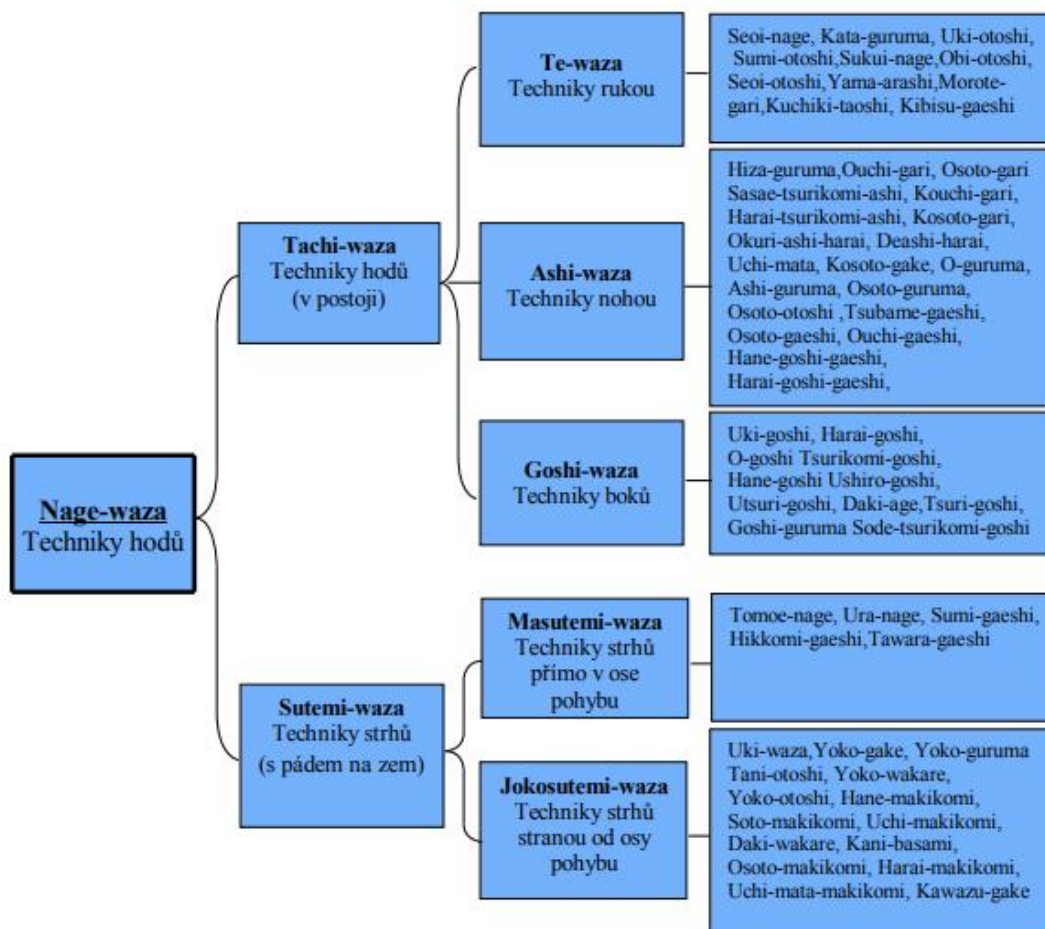
Podle Reguliho (2005) můžeme **hod** (japonsky nazvané nage-waza) rozdělit do tří fází: vychýlení soupeře, nástup do techniky a provedení samotného hodu. Rozlišujeme v judu tori, to je ten, kdo koná určitou techniku, a uke, který přijímá hod nebo úchop od soupeře. Pavelka a Stich (2014) dělí techniku hodů podle způsobu provedení hodu na tači waza, při kterých zůstává tori v postoji a na sutemi waza neboli techniku strhů, kdy padá uke i tori. Schäfer (2007) člení techniky hodů na:

- koshi-waza (technika boků)
- te-waza (technika prováděná pomocí paží)
- ashi-waza (technika prováděná pomocí nohou)
- ma-sutemi-waza (strhy v přímém směru)
- yoko-sutemi-waza (strhy stranou)

Další vybrané hody podle Pavelky a Sticha (2014), zobrazené na obrázku 2, jsou ipon seoi nage (přehoz ramenní), o goshi (technika velkého boku), o soto gari (velký vnější podmet), ouchi gari (velký vnitřní podmet), harai goshi (podraz stehnem), sasae tsurikomi ashi (zadržení kotníků), tomoe nage (technika strhu po přímce) a kata guruma (otočka přes rameno). Shrnuté techniky hodů podle ČSJU vidíme na obrázku 3.

O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	O GOSHI
			
SASAE CURIKOMI ASHI	KATA GURUMA	TOMOE NAGE	HARAI GOSHI
			

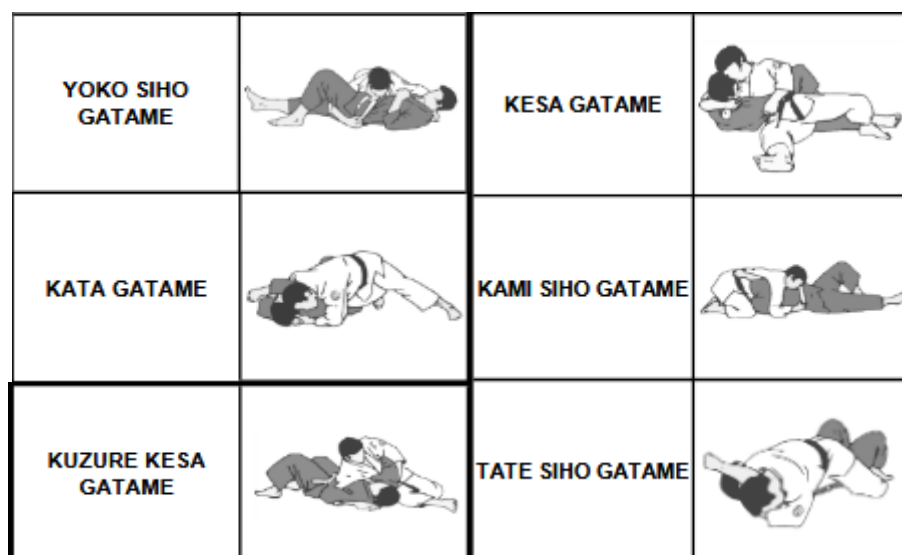
Obrázek 2. Hody (nage waza) (ČSJ, 2017)



Obrázek 3. Nage-waza (ČSJ, n.d.)

Podle Fojtíka (1998) techniku **držení** (osae komi waza) dobře ovládáme, pokud zvětšíme opěrnou plochu a bázi. Tím získáme pevnější stabilitu a svou hmotností zatížíme tělo soupeře, převážně ty části trupu, z kterých vychází pohyb k úniku a vyproštění se. Držení soupeře na zemi je jedním z prostředků dosažení vítězství. Nejznámější osae komi waza (obrázek 4) jsou:

- kesa gatame (svrchní šerpa)
- kuzure kesa gatame (spodní šerpa)
- tate siho gatame (podélné držení)
- kata gatame (svěr)
- kami siho gatame (zalehnutí přes hlavu)
- youko siho gatame (držení příčné) (Schäfer, 2007) (Butcher, 2009).



Obrázek 4. Osae komi waza (ČSJ, 2017)

Technika **páčení** (kansetsu waza) se uplatňuje ve sportovním judu pouze na loket. Samozřejmě existují další páky, ale jsou zakázané na soutěžní úrovni kvůli předcházení zranění. Například páka na rameno není povolena. Pákou na loket (juji-gatame – obrázek 5), v BJJ zvané armbar, donutíme soupeře vzdát se, kdy může být paže pokrčena v lokti nebo natažená (Schäfer, 2007). Páčení Schäfer dělí na:

- juji-gatame (zlom přes břicho)
- ude-gatame (průlom dlaněmi)
- waki-gatame (průlom pažemi)
- hara-gatame (průlom břichem)

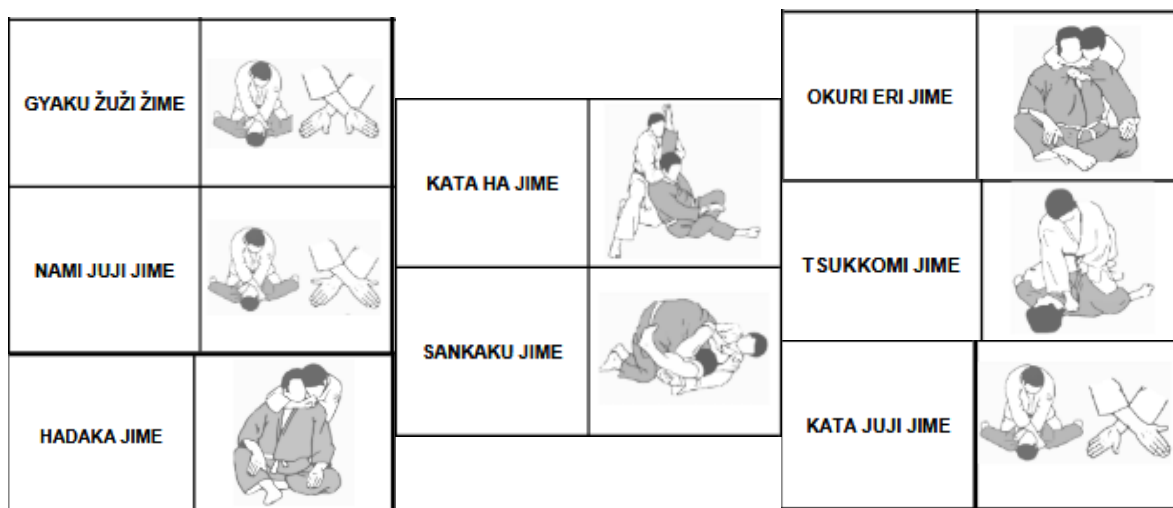
- kannuki-gatame (zámek na paži)
- ashi-gatame (páčení pomocí nohy)
- ude-garami (výkrut lokte) (2007).



Obrázek 5. Juji-gatame (ČSJú, 2017)

Při **škrcení** (šime waza) používáme nejen části těla, ale i judistického obleku judo-gi a to hlavně rukávy, kraje a klopy. Judo-gi je možné aplikovat, ale je zakázáno tlačit přímo na průdušnici, aby soupeř neupadl do bezvědomí, ale mohl se vzdát. S mírou jen zamezíme průchodu vzduchu do plic, nebo přeručíme krevní oběh. Škrcení Butcher (2009) člení na škrcení zezadu a zepředu (obrázek 6):

- hadaka jime (škrcení zezadu bez límce)
- nami juji jime (normální kříž nadhmatem), kata juji jime (normální kříž), gyaku žuži žime (škrcení podhmatem), kata ha jime (škrcení pomocí ramen), okuri eri jime (škrcení límcem zezadu), sankaku jime (škrcení sevřením nohou), tsukkomi jime (škrcení límcem zepředu) (Schäfer, 2007).



Obrázek 6. Šime waza (ČSJ, 2017)

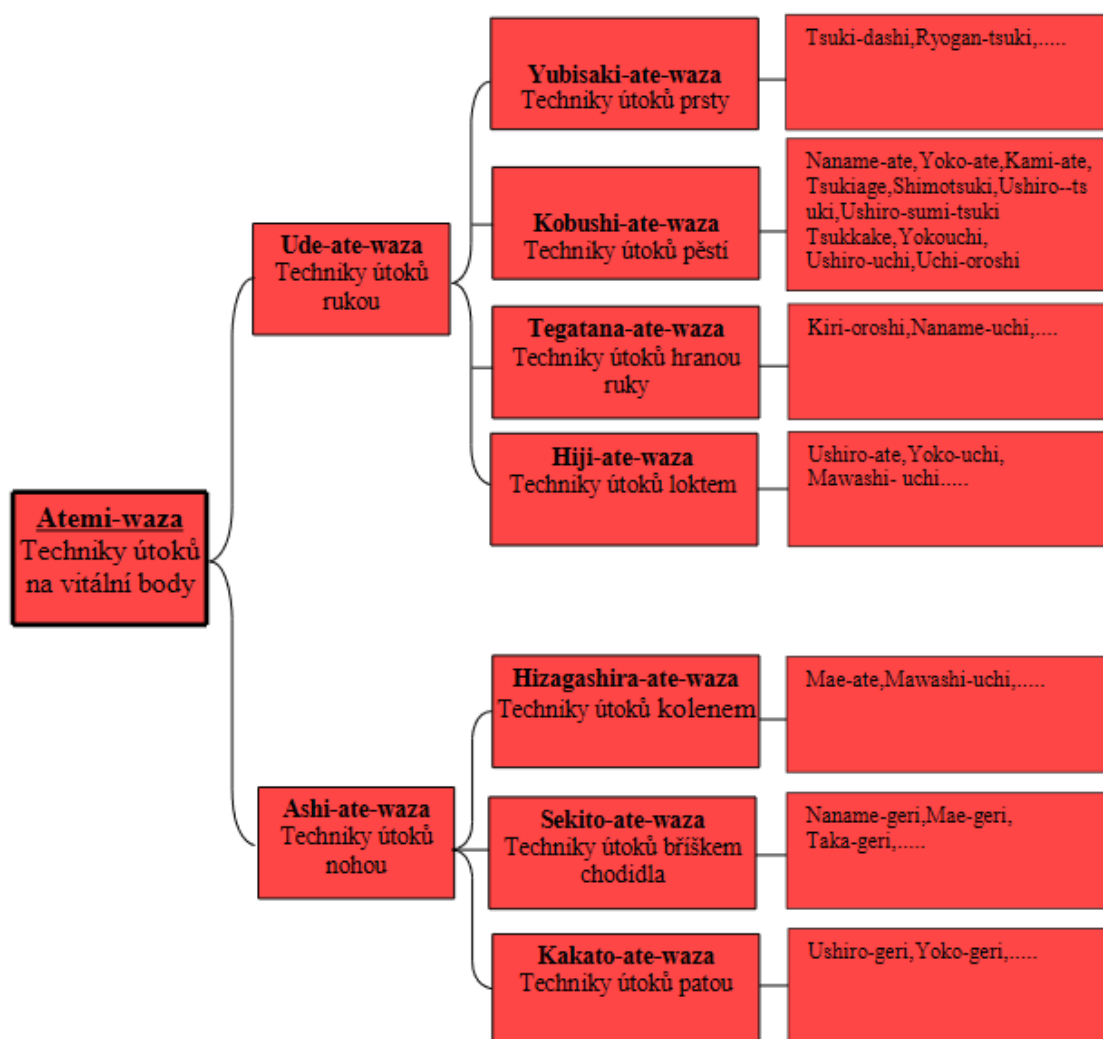
Osae waza, kansetsu waza a shime waza spadají pod souhrnný název katame waza (techniky znehybnění). Další známé techniky znehybnění podle ČSJ jsou vypsány na obrázku 7.



Obrázek 7. Katame waza (ČSJ, n.d.)

Judo obsahuje techniky **úderů a kopů** atemi-waza (obrázek 8), ale v soudobém moderním judu se ve sportovním odvětví nepoužívají a jsou zakázané. Trénují se a aplikují v rámci sebeobrany (Březina & Koritenský, 1990). Vyučují se obvykle formou sestav (kat)

a dělí se na původní techniky jujutsu a na moderní (kodokan gošin-džucu). Formy kata jsou například tělovýchovné sestavy, zatýkající techniky, kata ženské sebeobrany a moderní sebeobrany, kata znehybnění, hodů, kontra-techniky, kata tvrdosti atd. (ČSJU, n.d.). Moderní techniky tvoří základní část tréninkového programu a jsou využívány bezpečnostními složkami a japonskou policií (Butcher, 2009).



Obrázek 8. (ČSJU, n.d.)

Etika juda

Etika je „souhrn norem a pravidel, vyjadřujících názory společnosti na chování a jednání lidí z pohledu dobra a zla, správnosti a nesprávnosti. Můžeme ji charakterizovat jako nauku o mravnosti, o původu a podstatě morálního vědomí a jednání“ (Putnová & Seknička, 2007, p. 14).

V dnešní době je judo popsáno jako nádherný systém fyzické, intelektuální a morální výchovy, která přivádí judisty k etickému dodržování pravidel a formuje jejich životní cesty a smysl bytí. Judo je složeno z osmi základních hodnot, které jsou psané v Morálním kodexu juda vytvořeného Jigorem Kanem. Jsou jimi odvaha, upřímnost, čest, skromnost, respekt, sebeovládání a přátelství (Brousse & Matsumoto, 1999).

Etická pravidla byla shromážděna ve školách bojového umění. Tato pravidla byla přikázáním a nařízením pro chování judistů. Etický kodex obsahuje pravidla nabádající k uctivému chování ke starším, a ke všemu živému, k dodržování hygienických zásad a čistoty před vstupem na tatami a k dodržování zdravého stravování a pitného režimu. V tělocvičně pro judo a ostatní japonská bojová (dojo) platí „řád chování v dojo“, kde je psáno, kdy mohou judisté Dojo opouštět. Nechodí dovnitř ve venkovní obuvi, nekouří zde ani nepijí alkohol, plní pokyny trenéra, omluví se za pozdní příchod a snaží se pomoci ostatním spolubojovníkům v jejich rozvoji atd. Pokud jsme bojovníkem, nejsme bojovníkem jen v dojo, ale i na veřejnosti. Trenér se zajímá o chování svého svěřence a jaké jsou jeho návyky a zájmy. Je třeba se chovat skromně a stále na sobě pracovat (Ishikawa & Draeger, 2011).

Při vstupu do dojo rozlišujeme dva **pozdravy** – malý (ritsurei) pozdrav a velký (zarei) pozdrav. Zarei je slavností a provádíme ho při začátku a konci tréninkové jednotky kdy se stojí nebo sedí klečmo v pořadí podle technického stupně umění, a to v řadě nebo v kruhu. Trenér nebo nositel nejvyššího pásu řekne „mokuso“, což je pro pokyn ke soustředění se. Ostatní bojovníci odpoví se zavřenými očmi výkřikem „rei“ a trénink je zahájen. Ritsurei pozdravem se zdraví judisté během tréninku, kde si vzájemně vyjadřují respekt. Pozdrav je proveden úklonou. Zdraví se i na soutěži, kde se ukloní navzájem před zahájením i po ukončení zápasu. Samozřejmě se zdraví i s trenérem, kterému vyjadřují úctu a vděk při jeho oslovení. Pozdrav zahajuje vždy ten, kdo má nižší technický stupeň (Schäfer, 2007).

Pás a úbor

Judisté cvičí ve speciálních kimonech, která jsou nazvaná judo-gi, skládající se z kabátu, kalhot a pásu. Judo se trénuje v judogi, protože je vyšší pravděpodobnost, že pokud je bojovník napaden, nejspíše je on i útočník oblečen (Inman, 2008). Hlavní funkcí pásu je udržení zavřeného kabátce, proto je potřeba pevného úvazu a těsná přiléhavost k tělu dle rozměrů zápasníka. Pokud se pás během zápasu rozváže, zápasník je napomenut a je nezbytné znovu pás převázat. Konce pásu svojí délkou dosahují do poloviny stehenních svalů (Schäfer, 2007).

Na soutěži jsou povolené jen dvě barvy – bílá pro prvního zápasníka, modrá pro druhého závodníka, aby se lépe rozpoznali. Muži nemohou nosit pod judogi žádné jiné oblečení kromě spodního prádla, ženy mají povoleno bílé tričko bez potisku (ČSJu, 2019). Judo-gi je, stejně jako BJJ kimono, z pevné bavlny, ale tvrdost materiálu nesmí omezovat oponenta v získání úchopu. Závodní úbor je potřeba mít suchý a čistý (Crossingham & Kalman, 2005).

Pásky jsou rozlišené barevně podle technických dovedností. Úvaz pásu je stejný jako v BJJ: pás obtočíme kolem pasu a oba konce držíme před tělem. Jeden konec překřížíme přes druhý a provlékneme ho pod oběma vrstvami, které máme obtočené kolem pasu. Opět uchopíme druhý konec a protáhneme konec mezi vrstvami na druhou stranu – pokud úvaz příliš neutahujeme, vznikne nám oko. Zbylý konec provlečeme vzniklým okem prostředkem vrstev na druhou stranu a úvaz utáhneme (Butcher, 2007). Systém páskování založil Jigoro Kano. Nejprve založil dvě skupiny – mudansha neboli studenti bez stupňů a yudansha, studenti se stupni. Technické stupně dále rozložil na pět žakovských stupňů (kyu), kdy 1. kyu je nejvyšší stupeň a 5. kyu je nejnižší stupeň, a mistrovské stupně (dan), kdy 1. dan je nejnižší a 10. dan je nejvyšší stupeň. Nyní, hlavně v Evropě, přibývá víceúrovňové dělení žakovských stupňů s cílem motivace mladých judistů, aby mohli jednotlivě absolvovat zkoušky a posouvat se postupně o půl technického stupně (Kodokan Judo, 2007-2020). Dělení technických stupňů podle juda převzalo nejen karate, jehož zakladatelem je Gičin Funakoši, ale i BJJ (Reguli, 2005).

Čeští žáci, kteří chtějí získat stupeň kyu, musí být aktivní členi ČSJu, splňovat tímto svazem stanovené podmínky a také musí být schopni dosvědčit, že jsou držitelé platné evidenční karty s uhrazeným členským poplatkem s vyznačením poslední kyu zkoušky. Zkoušky probíhají na bázi domluvy trenéra a komisaře a kandidát je zkoušen podle zkušebního řádu. Komisař eviduje zkoušku a po ukončení zašle výsledky administrátorovi

příslušného kraje, který přepíše změnu v centrální evidenci. Žádost o zkoušky dan jsou podávány písemně a na doporučení, kde je během zkoušení přítomna více členná komise. Udělení 7. stupně dan má v kompetenci EUJ (Evropská unie juda) nebo IJF (Mezinárodní judistická federace) (n.d.).

Stupně technické vyspělosti kyu jsou podle Jiřího Vele (2007) rozděleny barevně následovně:

- 6. kyu – bílý pás
- 6./5. kyu – bílo žlutý pás
- 5. kyu – žlutý pás
- 5./4. kyu – žlutooranžový pás
- 4. kyu – oranžový pás
- 4./3. kyu – oranžovo zelený pás
- 3. kyu – zelený pás
- 2. kyu – modrý pás
- 1. kyu – hnědý pás.

Stupně technické vyspělosti dan:

- 1. dan (šo dan) – černý pás
- 2. dan (ni dan) – černý pás
- 3. dan (san dan) – černý pás
- 4. dan (jo dan) – černý pás
- 5. dan (go dan) – černý pás
- 6. dan (roku dan) – černý nebo červenobílý pás
- 7. dan (šiči dan) – černý nebo červenobílý pás
- 8. dan (hači dan) – černý nebo červenobílý pás podle podmínek EUJ nebo IFJ
- 9. dan (ku dan) – černý nebo červenobílý pás podle podmínek EUJ nebo IFJ
- 10. dan (ju dan) – černý nebo červenobílý pás podle podmínky IJF (Vele, 2007).

2.3.2. Skladba a systém BJJ

Stejně jako judo, BJJ má své odvětví rozděleno do tří částí: sebeobrana, úpolový sport a bojové umění. Nejpopulárnější odvětví je úpolový sport aplikovaný v kimonech (gi), bez kimona (nogi), a také je nedílnou součástí přípravy bojovníků v MMA (Gracie & Danaher, 2003).

Gracie a Danaher (2003) rozdělují boj BJJ na tři fáze podle kontroly vlastního těla a těla protivníka. Boj, a to pro všechny pouliční boje, MMA zápasy i jiu-jitsu, je vždy zahájen první fází, zvanou fáze volného pohybu, který umožňuje rychlou práci chodidel, úniky, vyhýbání se soupeři a náznaky nástupů pro hody a strhy, dokud jeden z bojovníků nezíská úchop a kontrolu nad protivníkem.

Druhá fáze se nazývá klinč (clinch) neboli úchop, kdy útočníci stojí v postoji v pevném držení a úchopem kontrolují druhého. Do této fáze patří úchopy a úniky z nich, vrážení, držení, vyvedení soupeře z rovnováhy a balancování, porazy, strhy, nebo rovnou ukončení boje a vzdání se soupeře naskakovanou technikou, jako je například flying armbar, či konečným úchopem v postoji (guillotine) (Gracie & Danaher, 2003).

Převážně v každém zápase se submission (chvat, kterým je soupeř donucen vzdát se) ukončuje v boji na zemi. Tak se nazývá i třetí fáze, kde se přirozeně mění dosavadní struktura boje a pozice se zásadně liší od pozic v postoji. Svoji vahou a technickými znalostmi soupeř drží protivníka na zemi a omezuje ho v pohybu a získává nad ním kontrolu efektivními a při soutěžích bodovanými pozicemi držení. Oponent se naopak snaží dostat z podřadných pozic a získat výhodnější pozici pomocí přecházením guardů (střehů) (Gracie & Danaher, 2003). Do boje na zemi patří škrcení, páky, změny střehů, převaly, útoky vleže ze shora, ze strany, a zezadu, protiútoky, úniky a znehybnění (Gurgel, 2009).

Hody, porazy a strhy (takedown)

Hody jsou obdobné jako v judu, viz obrázek 3 – te-waza, ashi-wasa, goshi-waza. Řadíme do nich techniky hodů z postoje a techniky strhů s pádem na zem. Nejznámější hody jsou:

- Osotogari
- Ogoši
- Gošiguruma
- Ippon seoinage (Gurgel, 2009).

Porazy rozdělujeme na single leg takedown a double leg takedown. Nejúspěšnější takedowny podle Dzidy, Horwitze, Pollarda, Santiaga a Sattlera (2012) jsou naskakované, kdy oponent jednoduše naskočí na protivníka a dostane ho rovnou do guardu.

Strhy jsou opět podobné jako v judu a dělíme je na přímé strhy, boční strhy a naskakované techniky.

Klinč

Boj lze vyhrát i na základě správného držení klinče. Podle Graciho a Danahara (2003) je dobré využít nabyté dovednosti pro úspěšný klinč v následující posloupnosti:

- Základní pozice ve stoje a úchop soupeře
- Přesouvání se z jednoho typu klinče do druhého, aktivní pohyb a „tanec“ kolem partnera ve všech směrech
- Nástup do klinče a držení
 - o držení za límec (gi) nebo krk (nogi) a rukáv nebo loket
 - o za pás a loket
 - o za pás při stoje čelně a spojením rukou za soupeřovými zády
 - o držení oběma rukama za krkem, kde jsou dlaně spojené
 - o držení ze stoje za zády za pás partnera a spojení rukou na břicho
 - o guillotine (škrčení), kdy partneři stojí čely naproti sobě a útočník ovine svoji paži shora za krkem až pod krk soupeře a spojí dlaně, kde ho škrtní předloktím, a dlaně má spojené
- Vychylování partnera z rovnováhy a strhávání ho všemi směry
- Provedení strhu, hodů, porazu a svedení boje na zem
- Držení soupeře v pozici nebo nasazení páky či škrčení

Guard

Některá bojová umění, např. judo, mají ústřední organizační orgán a poměrně dobře definovanou a jasnou terminologii. Jiu-jitsu je relativně mladší umění, které se neustále vyvíjí a v průběhu se vytváří nové, zatím nelimitované, pozice a variace. Je důležité si uvědomit, že v BJJ není žádný nadřazený guard a ne všechny pozice jsou vhodné pro všechny okolnosti. Mnohé z pozic jsou vhodné při kombinaci s gi (kimono) a některá více při kombinaci s údery, kdy nabírají jiné hodnoty, jako je například v MMA. Bodované pozice jsou stěžejní pro výhru v zápase, ale v reálné sebeobraně nebo v MMA mohou být

fatální. Guard, na který se bojovník specializuje, závisí na fyzických attributech osobnosti, konkurenci a způsobu trénování instruktora. Kesting (2013) představuje guardy, které jsou k vidění na obrázcích 9-14. Obrázky byly pořízeny během tréninkové jednotky, kdy mohou cvičenci trénovat kombinovaně v kimonu nebo v rushguardu. Na závodech se samozřejmě soutěží v jedné disciplíně: v disciplíně nogi (v rushguardu) nebo gi (v kimonu).

- Closed guard
- Open guard
- Spider guard
- Half guard
- Butterfly guard
- De la Riva guard.



Obrázek 9. Open guard (Autor)



Obrázek 10. Closen guard (Autor)



Obrázek 11. Spider guard (Autor)



Obrázek 12. De la Riva guard (Autor)



Obrázek 13. Butterfly guard (Autor)



Obrázek 14. Half guard (Autor)

Pozice na zemi

BJJ se někdy může zdát jako přehlucující a matoucí proces, který je komplexní, a je jednoduché se ztratit v množství složitějších technik a detailů ještě před dosažením vyšších znalostí. Grappling je úpolová disciplína, jejímž cílem je dosáhnout submission, jak v boji v postoji, tak v boji na zemi, a je tvořená kombinací technik úpolových sportů, pod jejíž název řadíme judo i BJJ (Novák, 2007). Grappling má určitý počet pozic a každá z nich má spoustu variací. Jednotlivé variace je potřeba trénovat z výhodnější pozice pro útočníka, aby mohl nasadit škrcení nebo páku, ale i z pozice obránce, aby mohl uniknout a sám nasadit vítěznou techniku. Proto se každá pozice trénuje z vrchu i ze spodu, z levé i pravé strany, a trénují se v ní přechody, úniky, obrana a nasazení závěrečných technik, jako je už zmíněné škrcení nebo páky. Vzniká obrovské množství technik a pozic, ale podle Kestinga (2013) stačí znát jen níže zmíněných základních šest pozic s guard pozicemi včetně a pár jejich variací možných k útoku a k obraně. Kesting (2013) zmiňuje ty nejvíce známé a v hierarchické posloupnosti důležitosti pro roli útočníka, kdy jeho oponent je pod ním a v nevýhodné pozici:

- Rear mount (držení soupeře za zády, fixace nohama a rukama)

- Mount (partner sedí na trupu soupeře, který leží na zádech)
- Knee mount (koleno tlačené do trupu soupeře, který leží na zádech)
- Side mount (držení soupeře z boku)
- Turtle (želva – partner je ve vzporu klečmo, soupeř leží na něm)
- Kesa gatame (viz kapitola Systematika juda)

Škrčení

BJJ má mnoho způsobů a variací škrčení, pák na klouby, krutů, ohybů a stlačování těla, které přiměje soupeře vzdát se. Přiznání prohry se dává najevo poklepáním o zem či do soupeře nebo ústně (Kesting, 2013).

Škrčení dělíme na prostá, která jsou prováděna holýma rukama bez využití kimona (hadaka jime), a na škrčení za použití kimona. Nejčastěji se škrtí za pomoci límce nebo dolního okraje kimona. Posledním typem škrčení je škrčení nohama. Vybrané techniky škrčení a páčení jsou provázané obrázky, aby bylo pochopitelné jejich provedení. Ve srovnání s judem je na ně více kladen důraz a některé z nich judo ani neobsahuje. Základní techniky škrčení jsou:

- Guillotine choke – Anakonda (škrčení prováděné rukama, viz obrázek 15, kde je škrčen cvičenec v rushguardu)
- Triangle choke (škrčení prováděné nohama, viz obrázek 16)
- Cross-collar choke (škrčení za použití kimona) (Kesting, 2013)
- North-south choke (škrčení ze severojižní polohy) (Borges, 2014)
- Rear naked choke (hadaka jime) (škrčení ze zad soupeře, nejčastěji z mount pozice) (Gracie & Danaher, 2003).



Obrázek 15. Anakonda (Autor)



Obrázek 16. Triangle choke (Autor)

Další možné dělení škrcení rozlišujeme podle fyziologického fungování těla. Prvním a také efektivnějším typem je komprese tepen na krku, což zabraňuje průtoku krve do mozku. Doba trvání, než oponent upadne do bezvědomí, trvá přibližně pět až deset sekund. Druhým typem škrcení je tzv. rdoušení, kdy vyvinutým tlakem na průdušnice dochází k zamezení přívodu vzduchu do plic. Rdoušení nemá tak rychlý spád, protože i když se oponent nemůže nadechnout, stále má hodně kyslíku v oběhovém systému (Stellpflug, 2019).

V prvním stadiu bezvědomí (somnia) bojovník vnímá, že je mu nasazeno škrcení, ale dokáže se stále orientovat, reagovat na dotyk a vnímat. Ve druhé fázi (sopor) sportovec zavírá oči, chroptí a vydává nelibé zvuky. Začíná upadat do spánku, ale stále dokáže vzdáleně reagovat na okolí. Třetí stav bezvědomí se nazývá koma. Sportovec nereaguje na podněty bolesti a je v hlubokém bezvědomí. V předposlední fázi, nazývané mdloba (synkopa), sportovec ztrácí vědomí. Dochází k tzv. hypoxii, která je způsobena nedokrvením mozku. Agonie se nazývá poslední stav, který je těsně před smrtí (Ertlová & Mucha, 2003). Proto v BJJ i v judu je nastavené pravidlo „tapping out“ (poklepání), kdy se soupeř zavčas vzdá, aby nedošlo ke zdravotní újmě.

Páky

Páky se nasazují na klouby, zejména na loket, koleno, rameno a kotník, kdy jsou klouby postaveny do nepřírodní polohy. Páčit lze tahem, tlakem, odporem s vnitřní a vnější rotací (Kesting, 2013). Úkolem páčení je způsobit oponentovi bolest. Bolest je možné vnímat odlišnou intenzitou, i když intenzita stimulace je stabilní. Melzack (1978) tím myslí, že lidé s lepším sebeovládáním vydrží více bolesti než lidé s menší sebekontrolou. Bolest regulují endogenní opiáty (endorfiny), které se vyplavují při svalové zátěži do mozku. Často v adrenalinových sportech, kdy se mozek soustředí na výkon, dojde ke zranění v důsledku tlumení bolesti. Konkrétně v BJJ jsou nejčastější malá zranění v oblasti krku a krční páteře

v důsledku škrcení a v oblasti rukou a prstů vzniklá úchopy kimona. Střední zranění kolenou a ramen vznikají právě páčením. Nejzávažnější zranění jsou zlomeniny žeber a klíčních kostí, poranění dolních plotének zad a pánve (Čukan, 2020).

Kesting (2013) popisuje základní útočné techniky, které vidíme na obrázku 17-21, a stejně jako u guardů, každá z níže uvedených technik lze použít téměř ve všech guardech a pozicích, na všechny strany, a kombinovat je s dalšími přechody a převaly. Základní submission páky jsou:

- Armbar – juji gatame (páka na loket) (obrázek v kapitole Systematika juda)
- Kimura (páka na rameno, při patřičném úhlu i na loket)
- Omo plata armlock (páka na rameno)
- Americana (páka na rameno)
- Kneebar (páka na koleno)
- Ankle lock (páka na kotník)



Obrázek 17. Kimura (Autor)



Obrázek 18. Omo plata armlock (Autor)



Obrázek 19. Americana (Autor)

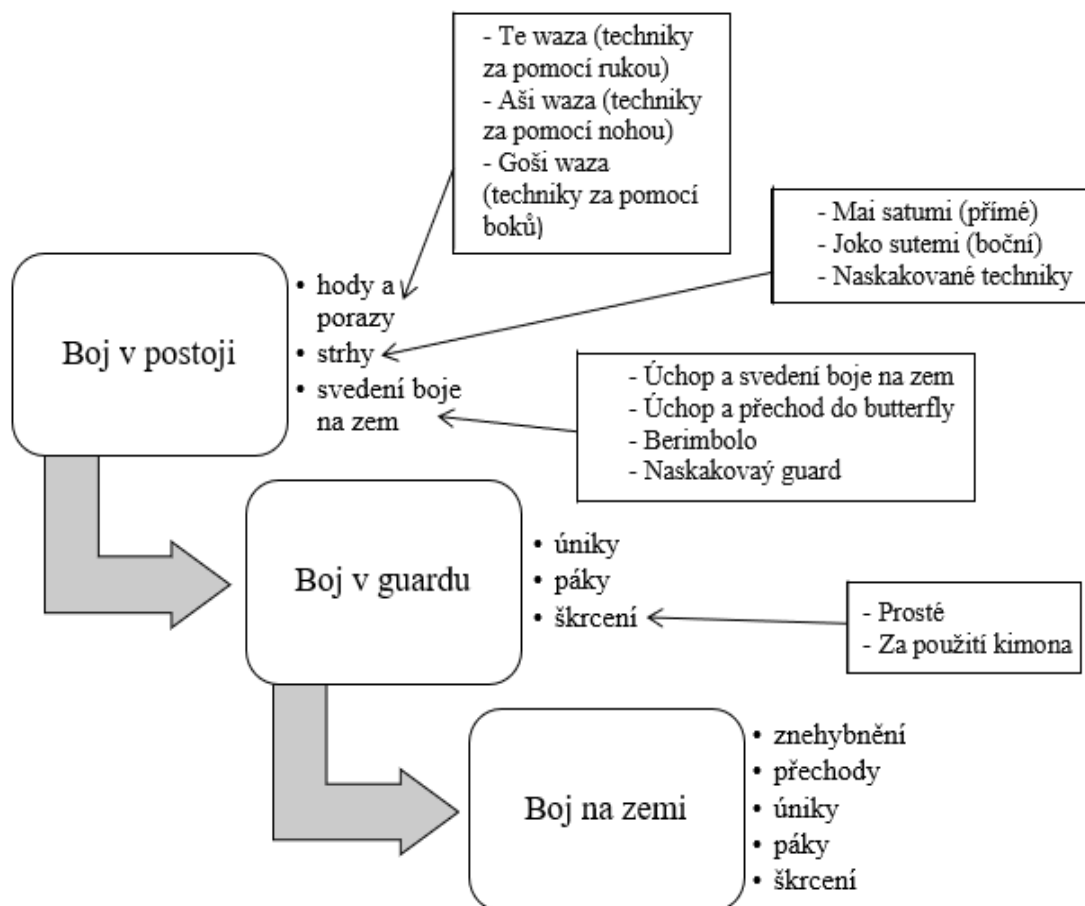


Obrázek 20. Ankle lock (Autor)



Obrázek 21. Knee bar (Autor)

Podle Kestinga (2013) BJJ prochází rostoucí a vyvíjející se evolucí. Nemá stále ucelenou a zpublikovanou systematiku a průběžně se formují nové techniky. Pro jasnější přehled a organizaci slouží tabulka (obrázek číslo 22), kde jsou uvedeny všechny pojmy, které se týkají systematiky BJJ. Rozdělení vychází převážně od Kestinga (2013), Gracieho a Danahera (2003), jsou ale přidány i techniky svedení boje na zem, jako je berimbolo (tzv. omotání se soupeřovi kolem nohy držetím chodidla a zápěstí oponenta, vlastní chodidlo je vloženo do kyčle soupeře a druhé chodidlo je omotané z vnější strany pod koleno soupeře) a butterfly (motýlek), neboli hooks guard (vlastní flexe chodidel, zaháčkování oponenta z vnitřní strany jeho nohou pod kolena a získání kontroly, ruce fixují trup spojením dlaní za zády oponenta nebo drží rukávy) (Borges, 2014).



Obrázek 22. Systematika BJJ (Autor)

Etika BJJ

BJJ se inspirovuje morálním kodexem samurajů zvaným Bušido. Bušido se předkládá jako cesta válečníka a je to soubor hodnot, které byly formovány na základě filosofie a náboženství (zen buddhismus) a kterými se řídili samurajové. Vzniklo v období Edo, za vlády rodu Tokugawů. Bušido popisuje, jaké vlastnosti by měl mít bojovník, jak by se měl chovat v krizových situacích, kdy řeší otázku života a smrti, jak by se měl chovat ke svému pánovi a k ostatním samurajům a co všechno by měl umět. Kodex Bušido se stal součástí japonské kultury, společenských norem a dalších japonských bojových umění (Cleary, 2011). V BJJ je důležitý morální a pozitivní přístup vůči svým oponentům, díky nimž cvičenci vyhrávají, ale učí se i prohře, jak se s ní vyrovnat a stát se silnějším bojovníkem. Učí se respektujícím přístupu k ostatním cvičencům, se kterými rozvíjí nové vazby a přátelství. Důvěra k ostatním žákům některé motivuje zůstat při trénincích a dosahovat nových znalostí a výkonů. Vědomí o BJJ napomáhá k rozvoji sebevědomí a sebedůvěry (Paiva, 2012).

I když BJJ nemá přímo svůj morální kodex a obecné zásady jako judo, ale jen se inspirovuje kodexem Bušido, samotný rozvoj v BJJ není založený pouze na docházce do tréninkové haly, ale záleží na celkovém životním přístupu. Stejně jako v mnoha bojových uměních je potřeba dodržovat zdravou stravu, pravidelnost, pracovat na svém přístupu a sebekontroly (Paiva, 2012). Bojovníci by měli být bojovní, ať už ve sportu nebo v životních situacích. Bojovnost je definována jako „nutkání, které pocítujeme, když jdeme do boje nebo děláme věci, které jsou obtížné a odolávají nám“ (Pavel & Pavlová, 2019, p. 158). Bojovnost se pozná podle pozitivního myšlení, silné vůle k hledání řešení, vytrvalosti, dobré fyzické kondice, sebedůvěry, umění rozpoznat důležité soutěžní momenty a odvahy přijímat výzvy.

Pozdravy a vyjadřování úcty na trénincích jsou podobné jako v judu. Každá škola MMA i grapplingu má nastavená jiná pravidla a hodnoty, ale většinou ve všech klubech se žáci zdraví navzájem a se svým trenérem pozdravem rei. Na soutěžích si soupeři podají ruku na začátku zápasu i na konci a vyjádří si vzájemný respekt. Pořadí je taktéž dodržováno podle hierarchie a technického stupně účastníků (poznatek autora).

Pás a úbor

V Kodokan judo je nastavený pevný zkušební řád, podle kterého se rozlišují technické stupně, které BJJ převzalo a inspirovalo se technickým dělením. V BJJ technické stupně

udělují trenéři podle stupně vývoje svých svěřenců dle jejich vlastního úsudku. V BJJ neprobíhá žádné přezkoušení, a proto se objevují i rozdíly mezi kluby ve stupních dovedností. Každý trenér požaduje odlišné nároky na své svěřence, kvůli kterým vznikají tyto rozdíly (Kohoutkova, Masaryk & Reguli, 2018). Získání nejvyššího černého stupně podle Yipa (2020) trvá přes deset let. Systém páskování slouží k indikování stupně zkušeností bojovníka. Ribeiro a Howell (2008) diferencují technické stupně na bílý, modrý, fialový, hnědý a černý pás, které lze získat od šestnácti let kromě bílého, kterého lze dosáhnout i v dětských kategoriích.

Yip (2020) pro stručnou přehlednost dělí technické stupně na:

Bílý pás – nevědomá neschopnost (nevíš, co všechno neznáš)

Modrý pás – vědomá neschopnost (víš, kolik toho ještě neznáš)

Fialový pás – vědomá schopnost (víš a znáš, co dělat)

Hnědý pás – nevědomá schopnost (děláš, co znáš a víš)

Černý pás – vědomost (nerozdělujeteš, co znáš, nebo neznáš, ale děláš BJJ, protože ho máš opravdu rád. Cílem není vyhrát nebo se snažit neprohrát. Odměnou je užívání si samotného jiu-jitsu).

Ribeiro a Howell (2008) přirovnávají bílý pás k úplným počátkům životního cyklu. Jako malé zvědavé dítě je potřeba poslouchat svého instruktora, soustředit se a dotazy nechat na vhodnější dobu. Bílý stupeň zahrnuje základy chápání pohybů a aspektů BJJ, které jsou stěžejní pro další rozvoj. Doba trénování je mezi šesti a osmi měsíci a je individuálně založena na každém jedinci. Instruktor by měl ale pořádně zvážit, jestli je jeho svěřenec připraven postoupit do dalších složitostí a komplexnosti BJJ a získat modrý pás. Posun do dalšího levelu není založený na talentu a síle, ale jestli svěřenec pochopil, jak BJJ funguje a zvládá základní techniky, ví, jak přežít, dokáže se hýbat a reagovat, a jaký je jeho progres na trénincích.

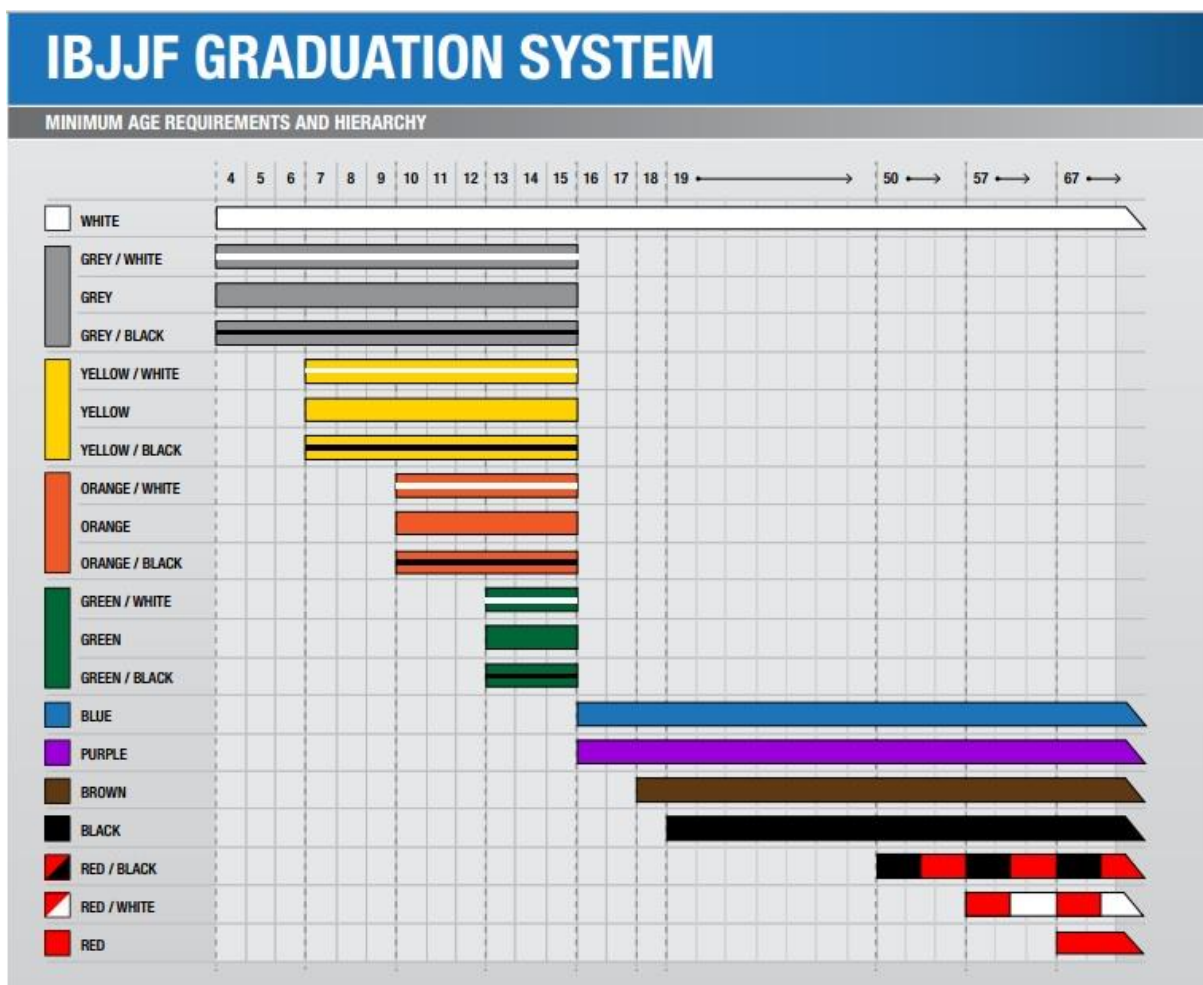
Modrý pás je takové postavení, ve kterém bojovníci pravděpodobně stráví nejvíce času trénováním. Po získání základů se učí vlastní strategii a vlastnímu stylu, ve kterém se snaží najít a ukotvit se. Dokážou reflektovat svoje chyby a pracovat na nich. Znají základní pozice a jejich útoky i obranu (Yip, 2020). Ribeiro a Howell (2008) nazývají kategorii modrého pásu časem experimentování.

Ve stupni fialového pásu je cvičenec schopný mentorovat ostatní žáky, protože nabyt dost vědomostí, zkušeností, je si jistý sám sebou a má svůj ucelený zápasnický styl. Zároveň trenér s vyšším postavením ho stále formuje, vede a zdokonaluje v provedení technik i obrany (Ribeiro & Howell, 2008). Dokáže správně balancovat a přenášet váhu, pohyby jsou

více ekonomické, umí využít energie soupeře a techniky používá ve složitějších kombinacích a variacích (Yip, 2020).

Stupeň hnědého pásu se už tolik neliší od černého. Chyby jsou nepatrné a jsou potřebné jen mírné a detailní opravy od držitelů černého pásu (Ribeiro a Howell, 2008). V pozicích nahoře, v guardech, jsou téměř neporazitelní a techniky provádí dokonale. Znají převážně všechny pozice, a pokud ne, po jednom shlédnutí jsou schopni je provést. Hrají si s pohyby a techniky mění bezmyšlenkovitě podle okolností. Do držení černého pásu už jen chybí pochopit, že neexistuje cíl, ale jen cesta, která nikdy nekončí (Yip, 2020).

Mezinárodní brazilská federace Jiu-Jitsu (dále jen IBJJF) má vlastní systém technických stupňů a požadavků pro děti mladších šestnácti let, který můžeme vidět na obrázku 23. S barevnými pásky jsou děti více motivovaní, napodobují své dospělé idoly, chtějí být lepší a získat vyšší technické stupně, tak jako oni (The MMA Guru, 2020). Stejně jako u dospělých, trenér rozhoduje sám podle věku, doby trénování, přístupu a získaných dovedností svých svěřenců, jestli si pás zaslouží nebo ne.



Obrázek 23. Systém technických stupňů (IBJJF, 2021)

Mezistupně mezi technickými barevnými stupni jsou tzv. strajpsy (stripe – proužky), které označují progres v průběhu trénování mezi oficiálním páskováním do dalšího stupně. Většinou žáci dostanou čtyři strajpsy před dosažením nového pásu (The MMA Guru, 2020).

Úbor pro BJJ dělíme podle Gi nebo Nogi grapplingu – s kimonem nebo bez kimona. Pokud trénujeme v kimonu, podle IBJJF by mělo být z bavlněné tkaniny, aby látka nebyla moc tvrdá a nebránila soupeři v úchopech. Barvy mohou být bílé, modré nebo černé, ale vždy jedné sjednocující barvy pro kalhoty a vrchní část kimona. Jiné kombinace barev jsou zakázané kromě barevné nášivky loga domácího klubu nebo jiného. Konce horního kimona (kabátu) by měly dosahovat do poloviny steh a rukávy do vzdálenosti pěti centimetrů od zápěstí, tak i kalhoty ve stejné vzdálenosti od kotníků. Elastické triko s dlouhým rukávem, nebo kalhoty kratší než gi kalhoty, jsou povoleny nosit pod kimonem jen pro ženy. Pokud sportovec trénuje bez kimona, do nutné výbavy patří kraťasy a triko (rushguard – obrázek

24 a 25) z elastického materiálu bez kapes a zipů s vysokou přiléhavostí k tělu barvy černé, bílé, černobílé nebo barvy technického stupně, který zápasníkovi náleží. Muži mohou být od horní poloviny těla nazí (2021).



Obrázek 24. Rushguard zezadu (Autor)



Obrázek 25. Rushguard zepředu (Autor)

2.4. Pravidla juda a BJJ

2.4.1. Pravidla juda

Soudobá soutěžní pravidla se dodržují podle IJF (International Judo Federation), která je světovou vrcholovou organizací juda. Podřízenou organizací IJF je EJU (European Judo Union). Zastřešující organizací v ČR je organizace ČSJu, kterou zaštiťuje Česká unie sportu. ČSJu interpretuje a konkrétně upravuje pravidla vydané IFJ, které jsou k dohledání na jejich webových stránkách (ČSJu, n.d.).

Zahájení zápasu začíná po vstupu zápasníků na tatami, kde zaujmou své pozice v zápasišti. Provedou úklonu čelem do zápasové plochy a po zvolání „hajime“ rozhodčím zápas začíná. Startuje se ze stoje a postupně se přechází z boje v postoji (tači waza) do boje na zemi (ne waza) (ČSJu, 2019).

Rozhodčí může přerušit zápas zvoláním „mate“. Důvody k přerušení zápasu jsou například přemístění se v zápalu boje mimo vyhrazenou plochu, potřeba upravení si judogi, porušení pravidel zápasníkem, provádění zakázané techniky nebo pokud je jeden ze zápasníků zraněn (ČSJu, 2019).

Judista se snaží po zahájení zápasu hodit, porazit, strhnout oponenta na zem, čímž získává body. Další bodů a vítězství se dosahuje při nasazení páky, škrčení nebo při držení oponenta trvajícím minimálně 10 sekund a pro úplné vítězství 25 sekund. Za úplné vítězství získává zápasník hodnocení „ippon“, za neúplné vítězství nižší hodnocení waza ari (Reguli, 2005). Zápas se ukončuje zvoláním „sore-made“. Pokud závodníci nedosáhli ocenění ippon, vyhrává závodník s jedním waza ari. Pokud zápasníci nemají ani takové ohodnocení, pokračuje se zápasem Golden score (prodloužení), platící pro soutěž jednotlivců i družstev, který rozhodne o výherci zápasu. Prodloužení není časově omezeno. Vyhrává ten, kdo první provede bodovanou techniku nebo závodník, jehož oponent je ohodnocen prvním trestem (Pavelka & Stich, 2014).

Ohodnocení ippon rozhodčí udělí v případě, pokud bojovník provádí techniky podle „následujících kritérií: rychlost; síla; oblast dopadu na záda; kontrola po celou dobu hodů a dopadu“ (ČSJu, 2019, p. 32). Dále je ippon udělen závodníkovi, pokud oponent dopadl na celá záda nebo do mostu, je držen v osaekomi waza po dobu minimálně 20 sekund, je vyhlášeno hansoku make soupeřovi nebo se oponent vzdá dvojitým poklepáním. Ohodnocení waza ari závodník získá, pokud provedl techniku hodnocenou ipponem, ale správnému provedení chybí jeden ze čtyř nutných požadavků, pokud oponent dopadl na část

zad či na bok nebo pokud je držen v osaekomi waza po dobu minimálně 10 sekund. Rozhodčí jsou tři, jeden hlavní uvnitř zápasště, dva vedlejší u stolu, kteří obsluhují Care systém. Care systém je kamerový systém, který zaznamenává celý zápas a je možné přehrát znova všechny detaily, pokud se rozhodčí nemohou sjednotit v ohodnocení. Také platí „pravidlo většiny“. Pokud se rozhodčí u care systému shodnou, mohou změnit rozhodnutí hlavního rozhodčího v zápasšti (ČSJu, 2019).

Zápasníkům mohou být uděleny i trestné body zvané „shido“ například za držení judogi pistolovým nebo kapsovým úchopem bez okamžitého útoku, úmyslné zdržování zápasu nebo vyhýbání se soupeřovi, opuštění zápasové plochy, za opakovaně provádění zakázané techniky atd. Závodník, který obdržel dvě shido a dopustil se dalšího provinění nebo se dopustil jiného velmi vážného provinění, je uděleno „hansoku make“ a prohrává zápas s nulovým bodovým ohodnocením (ČSJu, 2019).

Závodníci soutěží v judo-gi, o kterém se zmiňují v kapitole Pás a úbor. Dále je nutné, aby závodníci měli ostříhané nehty a dlouhé vlasy svázané gumičkou (ČSJu, 2019). Bojuje se v zápasšti rozděleném barevně na dvě plochy, kdy vnitřní prostor, zvaný zápasová plocha, je koncipována pro samotný boj a měří minimálně 8 m x 8 m, maximálně 10 m x 10 m. Vnější prostor plochy se nazývá bezpečnostní plocha, jejíž šířka je minimálně 3 m, maximálně 4 m. Zápasová plocha pro LOH, MS a kontinentální mistrovství (ME) má rozměry 10 m x 10 m s bezpečnostní plochou 4 m. Šířka 4 m bezpečnostní plochy platí i pro soutěže, kde je spojeno více zápasšť.

Dvojice soupeřů se seskupuje podle váhy, věku a pohlaví. ČSJu upravuje dobu trvání zápasu pro všechny mistrovské i nemistrovské soutěže ČR pro rok 2018, kterou vidíme následovně v tabulce 2 a 3 (ČSJu, 2018).

Tabulka 2. Rozdělení mužské kategorie podle hmotnosti, věku a určená doba utkání pro rok 2018

Kategorie	Věk	Váha (kg)	Čas utkání (min)
Mláďata	7-8 let	Do 36 kg	2
Mláďata	9-10 let	Do 36 kg	2
Mladší žáci	11-12 let	Od – 27 kg do – 60, + 60 kg	2
Starší žáci	13-14 let	Od – 34 do – 73, + 73 kg	3
Dorostenci	15-17 let	Od – 46 kg do – 90, + 90 kg	4
Junioři	18-20 let	Od – 55 kg do – 100, + 100 kg	4
Muži	21-99 let	Od – 60 do – 100, + 100 kg	4

Tabulka 3. Rozdělení ženské kategorie podle váhy, věku a určení délky zápasu

Kategorie	Věk	Váha (kg)	Čas utkání (min)
Mláďata	7-8 let	Do 36 kg	2
Mláďata	9-10 let	Do 36 kg	2
Mladší žákyně	11-12 let	Od – 28 kg do – 57, + 57 kg	2
Starší žákyně	13-14 let	Od – 36 do – 63, + 63 kg	3
Dorostenky	15-17 let	Od – 44 kg do – 70, + 70 kg	4
Junioroky	18-20 let	Od – 44 kg do – 78, + 78 kg	4
Ženy	21-99 let	Od – 48 do – 78, + 78 kg	4

2.4.2. Pravidla BJJ

Pravidla BJJ a NoGi Grapplingu pod českou federací Way of Warrior (dále jen WOW) jsou mírně upravená než originální pravidla Mezinárodní brazilské federace Jiu-Jitsu (IBJJF). WOW je zástupcem Českého svazu BJJ a českého svazu grapplingu, je členem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a tvoří českou scénu BJJ a grapplingu (Way of Warrior, n.d.).

Podle pravidel WOW lze zvítězit následujícími možnostmi:

- Submission – zápasník nasadí oponentovi páku nebo škrcení. Soupeř se vzdá a dvojitě poklepe na zem, do soupeře nebo vzdání se vyjádří verbálně.
- V prodloužení – pokud během zápasu nedojde k submission a vyprší čas, soupeři si losují, v jaké pozici chtějí zahájit extra prodloužení zápasu. Vybírají si z pozice seatbelt (za zády a ruce jsou zapnuté v imitaci auto pásu) nebo spiderweb (jedna ruka na zemi, druhou soupeř drží techniku armbar). V prodloužení vyhrává ten, kdo dokáže rychleji nasadit submission. Čas od zahájení prodloužení po nasazení submission se měří. Pokud ani tady nedojde ke vzdání se, vyhrává ten, kdo rychleji unikne z počáteční losované pozice. Prodloužení není časově omezené a jsou dvě kola, tedy pro každého zápasníka jedno.
- Podle rozhodnutí rozhodčího – v dětské kategorii může rozhodčí ukončit zápas, pokud usoudí, že jednomu ze zápasníků hrozí zdravotní nebezpečí (např. nechce se vzdát ani s rizikem zlomení ruky). Rozhodčí může též diskvalifikovat zápasníka, jestliže se závodník úmyslně vyhýbá boji, překračuje pravidla nebo například nasazuje zakázané techniky (Way of Warrior, n.d.).

Podle IBJJF (2020) lze vyhrát i tzv. „na body“. Bodové hodnocení technik je stěžejní v zápase, pokud ani jeden z bojovníků nenasadí submission. Pak tedy ten, kdo má vyšší bodové ohodnocení, vyhrává. Pokud i počet bodů je stejný a nastala remíza, vyhrává ten, kdo získal více výhod. Výhod se dosáhne, pokud se zápasník během zápasu pokusí o provedení techniky (strh, páka, přetočení), i když ji nedokončí. Bodované pozice a jejich hodnocení jsou vypsány v tabulce 4. Na zápase mohou být přítomni až tři rozhodčí, jeden v poli a dva v rohu pole sedící na židli nebo u časomíry. Stejně jako v judu platí „pravidlo většiny“. Vyhrává rozhodnutí, na kterém se shodne více rozhodčí, ať už jsou u časomíry, v rohu nebo v poli.

Tabulka 4. Přiřazení počtu bodů technickým pozicím podle IBJJF (2020)

4 body	3 body	2 body
Mount (pozice osedlání si shora)	Guard pass (uvolnění se z gardu a přechod do kontrolované pozice)	Take down (hod, poraz, strh)
Back mount (zadní držení)		Sweep (přetočení soupeře)
Back control (kontrolování soupeře ze zadu)		Knee on belly (koleno na hrudník)

Tvoření zápasnických dvojic a jejich výběr probíhá podle věkové kategorie (tabulka 5), váhové kategorie (tabulka 6), ale také podle výkonnosti bojovníků (tabulka 5). V soutěžích NoGi se výkonnost dělí na začátečníky trénující méně než dva roky, pokročilí, trénující dva roky až pět let a elitu, trénující více než pět let. V BJJ disciplíně Gi se výkonnostní kategorie dělí obdobně na začátečníky, kteří jsou držitelé bílého pásu, pokročilí s modrým pásem a elitu s fialovým, hnědým nebo černým pásem. Podle věkové skupiny se odvíjí i délka zápasu, která je ale odlišná podle modifikace pravidel zastřešující organizace. Rozdílnost můžeme vidět v tabulce 5 (WOW, n.d.).

Tabulka 5. Rozdílnost kategorizace zápasnických dvojic podle věku, váhy a výkonnosti bojovníka v disciplíně Gi podle IBJJF (2020) a WOW (n.d.)

	Věk	Délka zápasu (min)	Technický stupeň – pás	
WOW	Děti 7-13 let	5		
	Junioři 13-18 let	7		
	Dospělí nad 18 let	10		
IBJJF	Děti 4–6 let	2		
	7–9 let	3		
	Junioři 10–15 let	4		
	15–17 let	5		
	Dospělí 18–29 let	5		Bílý
		6		Modrý
		7		Fialový
		8	Hnědý	
		10	Černý	
	30–34	5	Bílý, modrý	
		6	Fialový, hnědý, černý	
	36 let a více	5		

Tabulka 6. Kategorizace zápasnických dvojic podle věku, váhy a pohlaví v disciplíně NoGi (WOW, n.d.)

Věk	Pohlaví	Váhová kategorie							
Děti 7-9 let	Smíšené	- 24	- 28	- 32	- 36	- 40	+ 40		
Děti 10-13 let	Chlapci	- 36	- 40	- 44	- 48	- 53	- 58	+ 58	
	Dívky	- 36	- 40	- 44	- 48	- 53	- 58	+ 58	
Junioři 14-17 let	Chlapci	- 58	- 64	- 70	- 77	- 84	+ 84		
	Dívky	- 53	- 58	+ 58					
Dospělí	Chlapci	- 64	- 70	- 77	- 84	- 93	+ 93		
	Dívky	- 58	- 64	+ 64					
Masters nad 35 let	Muži	- 77	- 84	+ 84					

Zápasíště má rozměry minimálně 8 x 8 m, přičemž 6 x 6 m zahrnuje vnitřní plochu, na které se zápasí a 5,29 m x 5,29 m pokrývá bezpečnostní plochu okolo zápasíště. Maximální rozměry zápasíště jsou 10 x 10 m, přičemž 8 m x 8m tvoří zápasovou vnitřní plochu a 6 m x 6 m bezpečnostní plochu. Tatami je složeno z několika segmentů, kde 18 kusů je v zápasové ploše a jsou velké 2 m x 1 m, bezpečnostní plocha je složena ze 14 segmentů (IBJJF, 2020). Zápasnická plocha i bezpečnostní plocha jsou odlišené dvěma barvami.

3. Cíle

3.1. Hlavní cíl

Cílem práce je provedení komparace vybraných aspektů juda a BJJ.

Konkrétně byly vybrány tyto aspekty:

- Historie;
- Skladba a systém;
- Etika;
- Úbor a technické stupně;
- Typy soutěží;
- Zranění;
- Soutěžní pravidla.

3.2. Úkoly práce

- Sběr relevantních dostupných zdrojů a literatury o historii a vývoji juda a BJJ;
- Komparování a hledání průniků a dlišností juda a BJJ u vybraných aspektů;
- Na základě rozhovorů s trenérem BJJ a vedoucím práce konzultování odborné pasáže práce.

3.3. Výzkumné otázky

VO1: Jaké jsou zásadní odlišnosti mezi judem a BJJ u těchto vybraných aspektů: historický vývoj, etika, skladba a systematika, soutěžní pravidla, úbor a technické stupně, typy soutěží a výskyt nejčastějších zranění?

4. Metodika

Bakalářská práce kvalitativního charakteru (Švaříček, 2007) je založena na teoreticko-kritické analýze (Bendová et al., 2011 a komparativním přístupu (Scholz, 2009), který srovnává jednotlivé výstupy problematiky. Na základě stanovených cílů jsem postupovala systematicky a nejprve vytvořila rešerši odborné literatury, abych zjistila rozsah a dostupnost zdrojů zaměřených na dané téma. Podle výsledků rešerše jsem si rozvrhla a strukturovala plán práce.

Zdroje jsem vyhledávala v katalogu Univerzity Palackého v Olomouci a Národní digitální knihovny Kramelius, v databázích Google Scholar, Pub Med, Web of Science, Scopus a na internetových zdrojích, jako jsou například webové stránky organizace ČSJu, IJF, IBJJF nebo Kodokan Judo. Klíčová slova, která jsem využila pro vyhledávání pojmů byly: judo, Brazílské jiu-jitsu, jujutsu, bojové umění, historie, pravidla, úpoly a systematika.

Četbou a zpracováváním literatury jsem zapisovala získané poznatky a jednotlivé aspekty problematiky konzultovala s vedoucím práce. Jednotlivými aspekty jsou historie, systematizace a skladba, etika, technické stupně, pravidla, zranění, typy soutěží a rozšířenost BJJ a juda. Výběr aspektů jsem posuzovala podle dostupnosti odborné literatury a usoudila jsem, že jednotlivé aspekty jsou základní pro danou problematiku a fakticky pochopitelné pro laickou společnost. Cíleně jsem směřovala k dosažení výsledků práce – ke komparování zjištěných poznatků jednotlivých aspektů a hledání společných průniků BJJ a juda.

Dále jsem práci tvořila metodou introspektivní (Vlčková, 2006) za využití vlastních zkušeností týkajících se BJJ. Oblast BJJ jsem mohla konzultovat s trenérem a zakladatelem BJJ klubu Streetsurvival Rosice Mgr. Lubomírem Medou, který mě obohatil svými názory a poznatky.

Postupnou syntézou informací jsem interpretovala získané poznatky, následovně je třídila a komparovala, až jsem došla k výsledkům a závěrům práce.

5. Výsledky a diskuse

Na základě teoretické části práce, kde jsem sledovala jednotlivé vybrané aspekty juda a BJJ, jsem metodou komparativního přístupu srovnala jednotlivé aspekty, které budou ve výsledcích dále probírány. Ve výsledné části popisují, v čem se jednotlivé aspekty rozcházejí a kde mají naopak společné kořeny.

Historie

Historicky pojato, judo má hlubší kořeny než BJJ. Oba sporty vycházejí ze stejného starého japonského bojového umění samurajů, zvané jujutsu. Jujutsu je založené na principech vyučování sebeobrany neozbrojeného člověka. Techniky, které se v jujutsu využívají, mohou člověka fatálně fyzicky poškodit. Jigoro Kano roku 1882 založil školu Kodokan Judo, ve které stavěl na jím upravených technikách jujutsu a dalších starých škol. Techniky zjemnil a modifikované formy chvatů uspořádal do nového systému. Historie BJJ navazuje na konání Jigora Kana. Kanův žák Maeda, znalec jujutsu i juda, roku 1941 vycestoval do Brazílie, kde začal paralelně vyučovat techniky juda i starého jujutsu, ke kterým přidal svoje nové účinné techniky. Trénoval rodinu Gracie, která položila základy novodobému BJJ. Souhrnně řečeno, BJJ i judo se prolínají ve společných historických kořenech pocházejících z jujutsu a rozchází se v bodě odchodu Maeda, který odštěpil část juda, jujutsu a spojil s novými technikami v Brazílii.

Etika

Judo se řídí přesně daným morálním kodexem, kterému přizpůsobuje svoje chování v dojo, ale i mimo tréninkovou jednotku. Dále se řídí pravidly a zkušebním řádem. Judisté jsou jednotní a všichni se řídí stejným kodexem. BJJ se inspiroje samurajským kodexem Bušido a částečně judem, protože BJJ vzniklo na základě juda a jujutsu. Tedy i některé etické vlastnosti BJJ přejalo po judu.

Judisté se zdraví malým a velkým pozdravem rei a řídí se podle přesných pravidel, jak se chovat v dojo. BJJ nevlastní žádné odlišné a specifické etické chování než judo, které by bylo široce využíváno po celém světě komunitou BJJ. BJJ kluby se drží svých rituálů podle úsudku domácího trenéra a jeho samotného přístupu k dodržování filozofie starého bojového umění samurajů jako svého předchůdce. Oba sporty vychovávají nové bojovníky a formují

je, vštěpují jim zdravý životní styl, životní disciplínu a řád, filozofii, dodržují hierarchii dle technického stupně a úctu ke svému mistru i oponentovi, od kterých se učí.

Typy soutěží a rozšířenost

Judo je zařazeno do programu LOH od roku 1960. Dále se soutěží na MS, ME, mistrovství ČR, nemistrovských soutěžích a na Paralympijských hrách (pouze zrakové postižení). První ME bylo pořádáno roku 1951 v Paříži, MS roku 1956 v Tokiu a poprvé se judisté účastnili LOH roku 1964, též v Tokiu. Zastřešující judistická organizace IJF byla založena roku 1951 (Takahashi, 2005). Od roku 2019 IJF zaštiťovala více než 200 národních federací, které jsou rozložené do pěti kontinentálních svazů. Na mezinárodních soutěžích všech věkových kategorií je judo reprezentováno v Africe v 54 zemích. Na reprezentační úrovni IJF (2021) eviduje v Africe celkově 3 900 judistů, Asii reprezentuje dohromady 8 300 judistů ze 43 zemí, Evropu 23 800 judistů z 51 zemí, Oceánii 900 judistů z 20 zemí a Panamu reprezentuje oficiálně 5 500 judistů ze 36 zemí. Podle Encyklopedia Japan (n.d.) dle odhadů IJF (2021) je celkový počet judistů po celém světě přibližně 50 000 000.

BJJ nebylo zařazeno mezi olympijské sporty. Soutěží se na MS od roku 1996, na ME od roku 2004 a na nemistrovských soutěžích. BJJ zápasníci považují za vlastní malou olympiádu MS konající se každé dva roky. Organizátorem je federace ADCC, založena roku 1998, a zápasí se v nogi disciplíně. Žádné para hry pro BJJ nejsou evidované, ale v rámci MS se pořádají exhibiční zápasy, kde mohou závodit sportovci se sluchovým, zrakovým, mentálním i tělesným postižením, kteří zápasí ve dvojicích s bojovníky bez postižení. Hlavním principem zápasu je jejich motivace, aby překonávali bariéry ve svém postižení a integrovali se do sportovních aktivit v běžné populaci (Gonçalves & de Magalhães Neto, 2019).

Podle statistiky IBJJF (2021), která byla založena roku 2002, je ve světě aktivních 134 klubů, které praktikují BJJ v letech 2020–2021. Dále je registrovaných 1 380 zápasníků v mužské kategorii, kteří jsou držitelé černého pásu v disciplíně gi. V ženské kategorii, též s černým pásem a v disciplíně gi, je 251 členek. V nogi disciplíně je registrováno 621 mužů a 121 žen držící černý technický stupeň. Celkový počet sportovců praktikující BJJ je přibližně tři miliony.

Podle počtů organizací, zastoupení sportovců na soutěžích a celkového množství možností účasti se zápasů, které je v judu dostupné pro zdravé i zdravotně postižené sportovce, je judo všeobecně známější sport s širším polem působnosti. Podle prvních účastí na MS, ME a OH, i podle roku založení světových federací, jsem došla k závěru, že BJJ

v komparaci s judem je mladší sport, který nemá tolik hlubokou soutěžní sféru ani celosvětovou propagaci kvůli nižšímu počtu závodníků i federací.

Pouhé rozšíření BJJ v ČR činí 13 klubů registrovaných pod organizací WOW, ale v judu je registrovaných a zapsaných pod ČSJu (n.d.) přibližně 250 spolků. Počet členů sportovních svazů reprezentující judo v ČR bylo v roce 2016 celkově 8 646 (Odbor statistik rozvoje společnosti, 2017).

Pravidla

V judu se zápasí ve speciálním obleku zvaném judo-gi, které má pouze dvě možné barvy. Původní barva je bílá, která historicky zobrazovala reálnost boje (na bílém judo-gi byla nejvíce viditelná krev a pot bojovníků). Po dlouhém váhání a diskusích bílou barvu doplnila modrá barva za účelem lepšího rozpoznání judistů během zápasu. Někdy jsou techniky a hody během zápasu provedeny tak rychle, že rozhodčí si nemohli být jisti správností provedení techniky a přiřazení provedené techniky konkrétní osobě kvůli obtížnému rozeznání judistů v důsledku jejich stejného obleku. Vzniklé spory a nedorozumění vedly k zavedení druhé modré barvy zacílené pro lepší odlišitelnost zápasníků. V Japonsku se ale stále pořádají zápasy jen v tradičním bílém judogi. Judistický úbor má také těžší gramáž a je šitý z pevnější bavlny než BJJ kimono (IJF, 2007). V BJJ se zápasí ve dvou disciplínách – v gi a nogi. V disciplíně gi je zápasník oblečen ve speciálním oděvu zvaném kimono, které je vesměs stejné jako judistické judogi, s rozdílem povolených barev a gramáží. Závodní kimono povolené IBJJF může být modré, bílé a černé. V dnešní době se barvy už moc nedodržují a na zápasech organizovaných WOW v ČR můžeme vidět zápasníky v růžovém nebo maskáčovém kimonu. V nogi disciplíně závodníci zápasí v rashguardu – elastickém přilnavém triku a kraťasech, nebo legínách.

Zápasy probíhají v judu i BJJ na tatami v ohraničeném prostoru ve dvojicích rozdělených podle pohlaví, věku a váhy. BJJ kategorizuje zápasníky obdobně jako judo, ale vlastní i rozdělení podle technického stupně nebo doby trénování jedince. Tatami vyrobené z lisované pěnové hmoty, případně z lisované slámy, tlumí nárazy po dopadu na zem a jsou složeny z jednotlivých segmentů, které jsou k sobě pevně upevněny, aby nedocházelo k jejich posunu a k případnému zranění zápasníků. Velikosti jednotlivých segmentů jsou 1 m x 2 m nebo 1 m x 1 m pro judo, pro BJJ 1 m x 2 m. Zápasíště pro oba sporty je rozděleno na dvě části, vnitřní (zápasová plocha) a vnější (bezpečnostní plocha), které jsou barevně odlišené a složeny z jednotlivých segmentů tatami. Stanovené rozměry zápasíště se liší. Pro judo jsou dané rozměry vnitřní zápasové plochy minimálně 8 m x 8 m, maximálně 10 m x

10 m a celková plocha zápasště je minimálně 14 m x 14 m. V BJJ rozměry zápasové plochy jsou minimálně 6 x 6 m, maximálně 8 m x 8 m a minimální rozměry celého zápasště jsou 8 m x 8 m, maximálně 10 m x 10 m. Z uvedených rozměrů je zřejmé, že judistické zápasště je znatelně větší.

Zápasy trvají v judu maximálně 4 minuty čistého času (nepočítáme golden score), v BJJ maximálně 10 minut čistého času. Cílem juda je získat vyšší bodové ohodnocení (ippon), které je založené na správnosti a přesnosti provedené techniky, dopadu těla oponenta na podložku, držení, diskvalifikací, upáčením a uškrcením. Pokud nebylo dosaženo ippon ani jedním zápasníkem, vítězem se stává závodník s jedním waza-ari. Pokud ocenění waza-ari jsou stejná pro oba zápasníky a nikdo ze závodníků nebyl označen hansoku-mate, které by znamenalo jeho vyloučení, o vítězi rozhodne prodloužený zápas „Golden Score“. Golden score není časově omezené a vyhrává ten, kdo jako první provede bodovanou techniku. Pravidla zaštiťuje světová organizace IJF, která jsou jednotná pro veškeré soutěže. Cílem BJJ je převážně získat submission, ale podle oficiálních pravidel IBJJF lze zvítězit i na body získané provedním pozic držení. Pokud zápasník nedosáhne submission, zvítězí ten, kdo má více bodů nebo výhod a zároveň nedostal trestné body (nejčastěji prováděním zakázaných technik) nebo nebyl přímo vyloučen ze zápasu. V BJJ zápasech organizovaných ADCC, v ČR organizací WOW, lze vyhrát pouze na submission - upáčením nebo uškrcením soupeře, který se vzdá, případně následným prodloužením zápasu.

Oba sporty mají jednoho hlavního rozhodčího a další vedlejší, kteří spolu komunikují. Platí „pravidlo většiny“, tzn. platí rozhodnutí, na kterém se shodne většina rozhodčích. V judu je jeden hlavní rozhodčí v zápasšti a dva vedlejší, kteří obsluhují Care systém. Zde nastává stěžejní rozdíl. V judu se sleduje a zaznamenává zápas formou pomocného kamerového Care systému, který není v BJJ zaveden. V BJJ je jeden hlavní rozhodčí v poli a další dva u stolu u časomíry nebo v rohu zápasště sedící na židli.

Systematika

Boj v postoji

Zápas se začíná vždy z postoje, kdy judisté mohou získat nejvíce bodů technikami hodů, zatímco zápasníci BJJ mohou po zahájení zápasu přejít do sedu na zem, odkud začínají bojovat. Judisté jsou známí svoji propracovanou technikou hodů, ale pravidla jim neumožňují delší boj na zemi tak jako v BJJ. Systematika BJJ nemá tolik rozsáhlé techniky hodů jako judo a v dnešní době jsou i na ústupu. Hody a strhy, které používá BJJ, má stejné

a přejaté z juda. Naopak BJJ obsahuje přechod boje z postoje na zem tzv. svedením boje na zem a porazy, které mohou být i naskakované.

Boj na zemi

Judo užívá pozice na zemi, ale méně než BJJ. Judista získává ippon, drží-li soupeře v osaekomi-waza od okamžiku vyhlášení osaekomi po dobu 20 sekund, aniž by se soupeři podařilo uniknout. V BJJ může být zápasník v držení relativně časově neomezeně (zápasy organizované ADCC), pokud v průběhu držení neskončí zápas – pak vyhrává ten, kdo byl v dominantnější pozici. Proto jsou v BJJ propracovanější pozice držení a guardy, které se provádějí ve všech směrech, na všech stranách, trénují se úniky z nich, páky a škrčení z nich vycházející. V judu lze páčit jen loketní kloub na soutěžní úrovni, páky na další místa nejsou povolena jako prevence proti úrazu, v BJJ se páčí téměř všechny klouby v těle – kolenní, loketní, ramenní, kyčelní kloub, kotník a zápěstí. V judu se škrť za využití rukávů a límců judo-gi i hranou předloktí (např. hadaka jime), v BJJ lze škrťit hranami rukou a předloktí v disciplíně nogi, ale i za pomoci kimona v disciplíně gi.

V BJJ zápasech můžeme vidět, jak se dva zápasníci prolínají, rolují na zemi, přetáčejí se, namotávají se, nadhazují, háčkují a kontrolují se chodidly, sweepují soupeře a drží oponenta. Je to hra o strategii a vytipování takticko-technických úmyslů protivníka. Cílem této hry je dostat se do takové stabilní a jisté pozice, kde může bojovník nasadit submission a vyhrát. Guardy, pozice na zádech, jsou považovány za podstatu BJJ. Z nich lze kontrolovat soupeře a nasměrovávat ho tam, kam bojovník potřebuje. Zápas dvou BJJ bojovníků bych přirovnala (podle techniky spiderguard) pavoučí hře, která je promyšlená, systematická a synchronizovaně doplněná souhrou dolních a horních končetin.

Důležitým prvkem obou sportů je prvek sebeobrany. Judo obsahuje údery a kopy atemi-waza, ale pouze v nesoutěžní verzi, a trénují se ve formách kata. Samotné BJJ je zakomponováno jako součást přípravy MMA zápasníků, kde se též trénují údery, kopy a trénují se odděleně i prvky reálné sebeobrany.

Technické stupně

Technické stupně se v judu udělují podle přesného provedení techniky zavedené ve zkušebním řádu, který přesně determinuje, jaké techniky je nutné demonstrovat pro dosažení určitého stupně. Přezkoušení probíhá za přítomnosti hodnotící komise a trenérů. Technických stupňů v judu je 5 základních žákovských (kyu) a 10 mistrovských (dan).

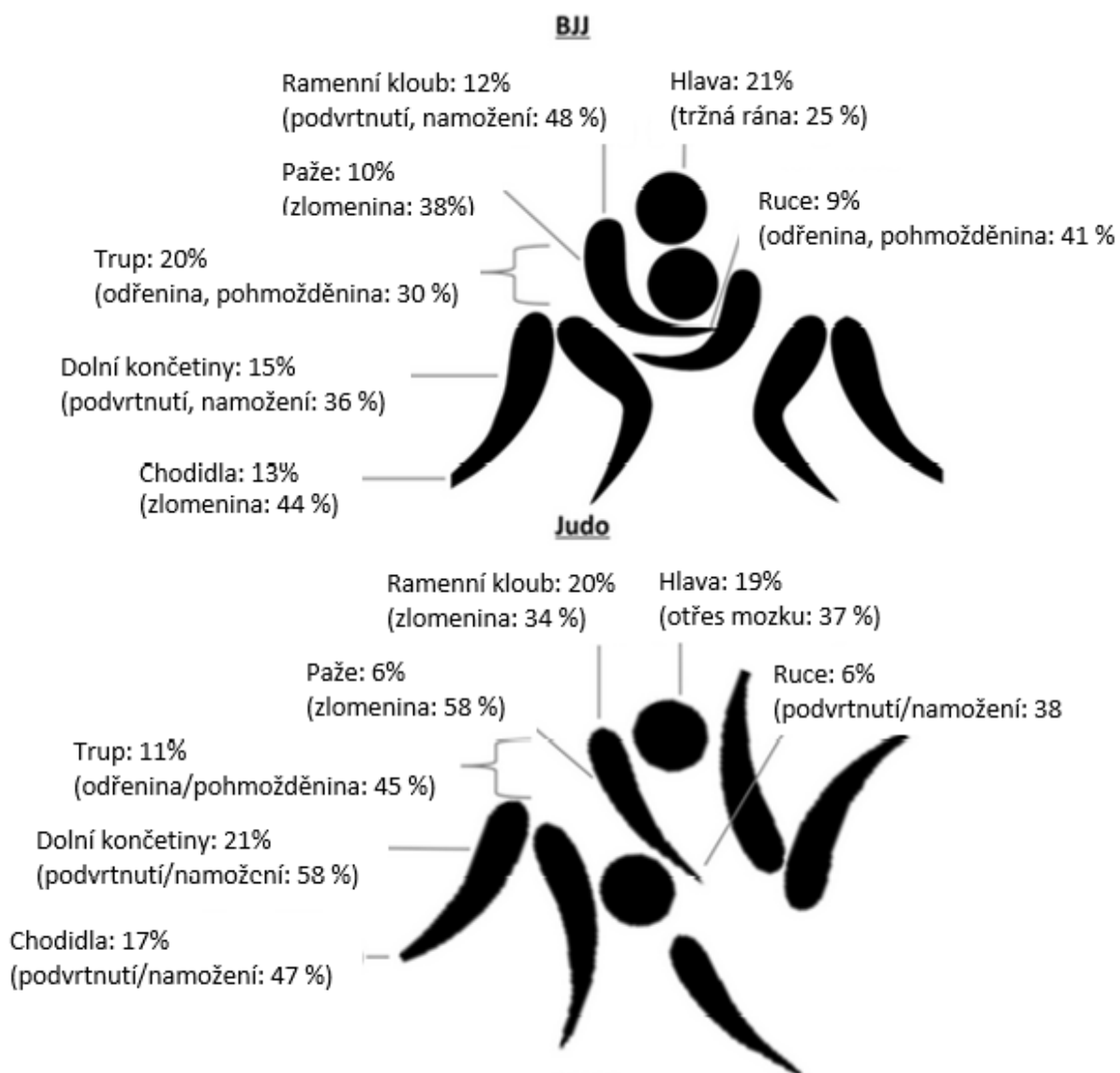
BJJ se inspirovalo technickým dělením stupňů podle juda, ale stupně rozděljuje pouze do 5 kategorií, které udělují trenéři podle přístupu bojovníků k tréninkům, jejich nabytým dovednostem a stylu boje. Dosažený stupeň se pozná podle barvy opasku (bílý, modrý, fialový, hnědý a černý pás), kterým je převázaný a upevněný úbor. V BJJ se udělují tzv. strajpsy (bílé pruhy) na konce barevných pásů, které určují mezistupně nebo pokroky mezi dosažením vyššího technického ohodnocení. Po dosažení čtyř strajpsů na svém pásu bojovník získá další vyšší stupeň, a tedy i barvově jiný pás. V judu u prvních žakovských kyu se také kategorizují mezistupně, které se nevyznačují strajpsy, ale rovnou jiným barevným pásem.

Zranění

Podle studie, jejíž autory jsou Malliaropoulos, Callan a Pluim (2013), dochází u juda k nejpočetnějšímu postižení končetin, zejména kolen, ramen a prstů. Lehká a typická poranění jsou vymknutí kloubu, natažení svalu a pohmožděniny, zato vážné a katastrofální úrazy jsou vzácné. Ke zranění dochází nejčastěji při dopadu po technice hodů. Trénování juda může způsobit také chronické poranění zad, prstů a uší.

Nejčastější zranění v BJJ nastávají v oblasti rukou a prstů (při snaze získat úchop), chodidel a palců (bojovníci trénují bez bot), dále paží, kolenních a loketních kloubů. Z medicínského hlediska často trpí bojovníci BJJ kožními infekcemi, které jsou nakažlivé a přenášejí se na jejich partnery v důsledku úzkého fyzického kontaktu (McDonald, Murdock, McDonald & Wolf, 2017).

Jiné studie prokázaly odlišné výsledky nejběžnějších zranění v judu, kterými jsou poranění hlavy, končetin (konkrétně kolenního kloubu a ramenního kloubu v důsledku hodů), dále rukou nebo prstů. V BJJ popisují poranění hlavy, krku, trupu, paží, kolenního, loketního a ramenního kloubu v důsledku páčení. Procentuální zastoupení všech zranění v BJJ i judu můžeme vidět na obrázku 26 (Stephenson & Rossheim, 2018).



Obrázek 26. Komparace zranění v BJJ a judu, převzato z Stephenson a Rossheim (2018, p. 429).

Limity práce

Komplikací v tvorbě této práce bylo dohledávání zdrojů týkajících se BJJ, kterých je značně méně než publikací zaměřených na judo. Judo má ucelený systém, který je stabilní a převážně neměnicí se (kromě výtazných změn pravidel v posledních letech). BJJ je novodobý bojový sport, který prochází stálou evolucí, vývojem, ve kterém se experimentuje a hledají se cesty. Zatím nebyla vydaná žádná ucelená publikace a manuál v českém jazyce o systematizaci a metodice BJJ. Každý klub má vlastní styl trénování, který se může odlišovat od dalších klubů, ať už v ČR nebo v zahraničí.

Dalším znesnadněním práce bylo dohledávání statistiky sportovců praktikujících judo a BJJ na úrovni mistrovství ČR, MS i ME. Z historického hlediska v ČR existoval Český svaz BJJ, který se vlivem vnitřních nepokojů organizačně rozpadl, ale oficiálně existuje. Zde byly vedeny statistiky, ale podle GPDR nemohu požadovat přímé údaje zápasníků, ale jen hrubá čísla, která nejsou lehce dostupná ani přesná.

Další limitou je omezený počet použitých literárních zdrojů, který byl vybrán k analýze a komparaci. Především z oblasti juda existuje mnoho publikací, které by se daly využít pro splnění cílů práce, vzhledem k omezenému rozsahu bakalářské práce byly vybrány a použity dle mého názoru jen ty nejzásadnější.

Judo, založené a do dnes dodržující japonskou kulturu, využívá japonskou terminologii. BJJ překládá svoje názvy do anglického jazyka, ale zároveň využívá jak anglicismy, tak japonské názvosloví, což může být při psaní odborné práce a pro čtenáře matoucí. Dále bych ráda poukázala na celosvětovou krizovou situaci pandemie Covid 19, která v určitých směrech práci usnadňovala, například větší dostupností online zdrojů a rozšířeností katalogů knihoven, ale naopak znesnadňovala fyzické vyzvedávání knih nebo prezenční konzultace s vedoucím práce.

6. Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na komparace vybraných aspektů dvou světově oblíbených sportů BJJ a judo. Vytyčeným cílem práce jsem chtěla dosáhnout determinování hlavních rozdílů těchto sportů a jejich spojitostí. Postupně jsem interpretovala teoretickou část, která se zaměřovala na historii až po současnost, typy soutěží, systematiku a skladbu sportů, etiku, cvičební úbor a pravidla. Postupným hledáním relevantní dostupné literatury jsem analyzovala výsledky, z kterých jsem vytvořila konečné komparace a našla průniky.

V úvodu jsem se zmiňovala o cíli, přiblížení této problematiky laické společnosti, a popis stěžejních rozdílů BJJ a juda. Ve výsledné části jsem se analytickou metodou dobrala závěrů, že judo a BJJ na pohled vypadající podobně mají mnoho společných kořenů, které se dále větví a rozcházejí. BJJ převážně pochází ze základů juda a starého jujutsu, z kterých se inspiruje a čerpá pro boj v postoji, etického chování bojovníků a rozdělení technických stupňů, ale samozřejmě jednotlivé aspekty nejsou úplně totožné.

Rozcházejí se v soutěžních pravidlech. Cílem juda je dosáhnout ippon, který lze získat v momentu dopadu oponenta na plná záda po provedení hodů, držení v bodovaných pozicích, upáčením, uškrcením nebo diskvalifikací. Cílem v BJJ je získání submission, kterého lze dosáhnout upáčením nebo uškrcením oponenta. Velké rozdíly nastávají v boji na zemi, kde se BJJ koncentruje převážně na techniky guardů a úniky z nich, držení, páčení a škrčení.

Posoudila jsem také k vyhodnocení rozšířenost obou sportů, kdy judo je světově známější a více početněji zastoupeno v možnostech účasti na soutěžích. Nejvýraznějším soutěžním rozdílem v judu a BJJ je zařazení juda do programu LPH a LOH. Nejprestižnější oficiální soutěží pro zápasníky BJJ je MS pořádané každé dva roky, která je chápána jako malá vlastní olympiáda.

Dalším vybraným aspektem práce, který se z počátku zdál velice podobný, bylo judistické judogi a v BJJ kimono. Obleky jsou podobné, přepásané opaskem stejného úvazu, ale liší se v pevnosti materiálu a gramáži, kdy judistický oblek je odolnější, a v barvách, kdy judisté nosí dvě barevné verze judogi. Kimona pro BJJ mají standartně tři základní barvy, ale v dnešní době je možné vidět trénovat bojovníky v kimonech různých barevných variací. Matoucím prvkem ve formě obleků může být v BJJ disciplína nogi, ve které se nesoutěží v kimonech, ale v elastickém přilnavém oblečení zvaném rushguard. Stále jde ale o stejný sport, protože BJJ má dvě soutěžní disciplíny – nogi a gi.

Závěrem bych ráda dodala, že práce mě osobně obohatila a doufám, že je i pro laickou společnost přínosná. V textu se můžeme sblížit s bojovými sporty a bojovým uměním, můžeme pochopit, že oba sporty v sobě ukrývají mnoho krásna, filozofie, kultury a propracované systematiky – nejen pouhé hrubiánství a násilí, jak se mohlo zpočátku pozdávat.

7. Souhrn

Téma bakalářské práce – Judo a Brazílské jiu-jitsu (dále jen „BJJ”) jsem si vybrala na základě osobního zájmu. Po letitých zkušenostech a trénování BJJ mě zaujaly spojitosti tohoto stylu s dalšími sporty, především s judem. V okruhu svých blízkých jsem se setkávala s jejich nevědomostí o BJJ, a tak vznikla moje myšlenka pro tvorbu této práce – porovnání juda a BJJ a přiblížení jejich charakteristiky laické společnosti.

Teoretická část práce obsahuje popis historického vývoje japonského bojového umění jujutsu, z něhož se vyvinulo judo a BJJ. Oba styly jsou propojeny do současnosti a je zde popsána dnešní forma obou sportů a také jejich typy soutěžních úrovní. Dále se čtenář dozvídá o systému technických stupňů, cvičebním úboru, skladbě, systému a technikách, etickém chování bojovníků a soutěžních pravidlech.

Cílem práce bylo porovnání vybraných aspektů juda a BJJ, jichž se dosáhlo metodou komparativního přístupu a kriticko-analytickou metodou. Postupným plněním práce jsem sbírala relevantní dostupnou literaturu, porovnávala vybrané aspekty juda a BJJ a konzultovala odborné pasáže s vedoucím práce a trenérem BJJ.

Hledáním společných prvků a odlišností jsem přišla k zásadním výsledkům práce a to, že BJJ a judo pochází ze společných kořenů jujutsu, které se v historii rozcházejí a postupnou evolucí nabírají odlišného směru. Liší se v dnešních soutěžních pravidlech, typech soutěží a ve světové rozšířenosti, která činí přibližně 50 milionů praktikujících judo a tři miliony praktikujících BJJ po celém světě. Soutěžní pravidla se rozcházejí hlavně ve způsobu ukončení zápasu. Judisté zvítězí získáním ocenění zvaného ippon, kterého lze dosáhnout provedením techniky hodů, držení, upáčením, uškrcením, nebo diskvalifikací oponenta. Zápasníci BJJ zvítězí získáním submission – vzdání se soupeře jeho upáčením nebo uškrcením. V BJJ se soutěží ve dvou disciplínách – v nogi (v rushguardu a přilnavých kraťasech) a v gi disciplíně (v kimonu). Judo vlastní jen jednu disciplínu, praktikující v obleku podobném kimonu a odborně zvaném judogi. BJJ se celkově zaměřuje více na boj na zemi, zatímco judo má propracovanější techniky hodů. BJJ v komparaci s judem je mladší bojové umění a úpolový sport, který prochází stálou evolucí a není tak ustálený.

8. Summary

The topic of my bachelor's thesis - Judo and Brazilian jiu-jitsu (hereinafter abbreviated as „BJJ") - was chosen based on personal interest. After years of experience and BJJ training, I was fascinated by the connections of this style with other sports, especially judo. In the circle of my loved ones, I have met with their ignorance of BJJ, and so my idea for the creation of this work arose - comparison of judo and BJJ and approaching their characteristics to lay society.

The theoretical part of the thesis contains a description of the historical development of the Japanese martial art jujutsu, from which judo and BJJ evolved. Both styles are connected to the present. The current form of both sports are described here, as well as their types of competition levels. Furthermore, the reader will learn about the hierarchy of the technical degrees, training attire, composition, system and techniques, ethical behaviour of fighters and competition rules.

The work aimed to compare selected aspects of judo and BJJ. It has been achieved by the comparison of both arts and by the critical-analytical method. By gradual completion of the work, I collected relevant available literature, compared selected aspects of judo and BJJ and consulted professional passages with the supervisor and coach of BJJ.

By searching for common intersections and differences, I came to the fundamental results of the work and the fact that BJJ and judo come from the common roots of jujutsu, which in history diverge and take a different direction with gradual evolution. They differ in today's competition rules, types of competitions, and the global prevalence of approximately 50 million judo practitioners and three million BJJ practitioners worldwide. The competition rules differ mainly in the way the match ends. Judoists win by gaining an estimation called ippon, which can be achieved by performing a throwing technique, holding, leveraging, strangling, or by opponent disqualification. BJJ wrestlers win by obtaining a submission - when the opponent gives up or by staring or strangling him. In BJJ, they compete in two disciplines - in the nogi (in rushguard and close-fitting shorts) and the gi discipline (in kimono).

Judo has only one discipline, which is practised in a kimono-like suit and is professionally called judogi. Overall, BJJ focuses more on fighting on the ground, while judo has more sophisticated throwing techniques. BJJ, in comparison with judo, is younger, undergoes constant evolution and is not so stable.

9. Referenční seznam

- Bendová, K., Dolejš, M., Charvát, M., Kolařík, M., Pechová, O., Sobotková, I., ... & Vtípil, Z. (2011). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci* (Doctoral dissertation, Univerzita Palackého v Olomouci).
- Borges, A. (2014). *BJJ Heroes: The birth of Jiu-jitsu*. Copyright. Retrieved 15.12.2020 from the World Wide Web: <https://www.bjjheroes.com/bjj-news/brazilian-jiu-jitsu>
- Brazilian Jiu-Jitsu CZ. (2017). *Král je mrtev. Ať žije král*. Bjj@wayofwarrior.eu. Retrieved 30-3-2021 from the World Wide Web: <http://brazilianjiujitsu.cz/kral-je-mrtev-at-zije-kral/>
- Brousse, M., & Matsumoto, D. R. (1999). *Judo: a sport and a way of life*. Budapest: International Judo Federation.
- Březina, J., & Koritenský, J. (1990). *Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů základních a středních škol: judo*. Praha: Český svaz tělesné výchovy.
- Butcher, A. (2009). *Džudo*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- Callan, M. (Ed.). (2018). *The science of judo*. New York: Routledge.
- Carr, K. G. (1993). Making Way: War, Philosophy and Sport in Japanese „Judo“. *Journal of Sport History*, 20(2), 167-188.
- Cleary, T. (2011). *Code of the Samurai: a modern translation of the Bushido Shoshinshu of Taira Shigesuke*. North Clarendon: Tuttle Publishing.
- Crossian, J., & Kalman, B. (2005). *Judo in Action*. New York: Crabtree Publishing Company.
- Český svaz Judo (2018). *Hmotnostní kategorie, věkové kategorie a doba utkání pro rok 2018*. ČSJ. Retrieved 19.3.2021 from the World Wide Web: https://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/stk/rozpis/2018/V%C4%9Bkov%C3%A9%20kategorie_vse_2018.pdf
- Český svaz Judo (2019). *Pravidla judo*. Praha: Český svaz Judo. Retrieved 19.3.2021 from the World Wide Web: https://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/lexikon/Pravidla_juda_2019.pdf
- Český svaz Judo. (n.d.). *Historie juda*. Praha: Český svaz Judo. Retrieved 6. 2. 2021 from the World Wide Web: <https://www.czechjudo.org/historie-juda>
- Český svaz zrakově postižených sportovců. (2011-2020). *Galerie úspěšných*. ČSZPS z. s. Retrieved 31.3.2021 from the World Wild Web: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=galerie_uspesnych

- Čukan, P. (2020). *Zranění v BJJ a jejich srovnání* [bakalářská práce]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Daďová, K. (2008). *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum.
- De Paula Lima, P. O., Lima, A. A., Coelho, A. C. S., Lima, Y. L., Almeida, G. P. L., Bezerra, M. A., & De Oliveira, R. R. (2017). Biomechanical differences in brazilian jiu-jitsu athletes: the role of combat style. *International journal of sports physical therapy*, 12(1), 67.
- Drid, P. (2016). *Science and Medicine in Combat Sports: Sports and athletics preparation, performance, and psychology*. Nova. Retrieved 3.3.2021 from the World Wide Web: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHR3d19fMTQ0MzgzM19fQU41?sid=28d183a3-4a9e-44ae-9818-38003b7620a0@pdc-v-sessmgr03&vid=7&format=EB&rid=5>
- Dzida, S., Horwitz, R., Pollard E., Santiago, J. & Sattler, J. (2012). *The ultimate guide to Brazilian jiu-jitsu*. United States of America: Black Belt Communications. Retrieved 8.3.2021 from the Wordl Wide Web: http://www.icspert.com/onewebmedia/EBooks/BlackBelt/Books/Ultimate_Guide_to_Brazilian_Jujitsu.pdf
- Encyklopedia Japan. (n.d.). *Brief Overview of Judo*. Retrieved 29.4. from the World Wild Web: <https://doyouknowjapan.com/judo/>
- Ertlová, F., & Mucha, J. (2003). *Přednemocniční neodkladná péče*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. (2012). *Inovace SEBS a ASEBS: Japonská ojová umění*. Brno: MUNI. Retrieved 5.3.2021 from the World Wide Web: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/bojova-umeni/japonska-bojova-umeni>
- Fojtík, I. (1998). *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana* (ilustroval Bronislav Kračmar). Praha: Svoboda.
- Frederic, L. (2006). *A Dictionary of the Martial Arts*. New York: Dover Publications Inc.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Galan, D. D., Rață, G., & Galan, D. P. (2017). A comparative study on the level of aggressivity of athletes practicing ju-jitsu and non-practitioners. *Gymnázium*, 17(2).

- García, R. S. (2018). *The Historical Sociology of Japanese Martial Arts*. New York: Routledge.
- Gracie, H. (2006). *Gracie Jiu-Jitsu*. Brazilie: Gracie Publications.
- Gracie, R., & Danaher, J. (2003). *Mastering jujitsu*. Champaign: Human Kinetics.
- Gracie, R., Gracie, R., & Peligro, K. (2001). *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory & technique*. Canada: Invisible Cities Press. Retrieved 8.3.2021 from teh World Wide Web: <https://www.pdfdrive.com/brazilian-jiu-jitsu-theory-and-technique-e159116693.html>
- Gonçalves, L. C. O., & de Magalhães Neto, A. M. (2019). The history of the jiu-jitsu para-sport: inclusion, health, education, and performance. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*, 6(2), 726-737.
- Gurgel, F. (2009). *Brazilské džúdzucu: technika pro pokročilé*. Praha: Naše vojsko.
- Hurník, Z. (1995). *Samurajský meč: ed. 1*. Praha: Naše vojsko.
- Hwang, E. R., & Kim, T. Y. (2018). Intensification of the education of public health, hygiene, and martial arts during the Japanese colonial period (1937–1945). *Journal of exercise rehabilitation*, 14(2), 160.
- Hyams, J. (2010). *Zen in the martial arts*. United States: Bantam.
- IBJJF. (2021). *Uniform*. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. Retrieved 8.3.2021 from the World Wide Web: <https://ibjjf.com/uniform>
- IBJJF. (2020). *Rules book: Competition Format Manual: General Competition Guidelines*. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. Retrieved 28.4.2021 from the World Wide Web: https://ibjjf-site-production.s3.amazonaws.com/Q9ueAqTjyLiK3wAHatgiNAn4?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D%22EN_IBJJF_RulesBook_JAN2021.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27EN_IBJJF_RulesBook_JAN2021.pdf&response-content-type=application%2Fpdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAXFBTVDDNSLCHZZ2L%2F20210428%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20210428T062431Z&X-Amz-Expires=300&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=b86a09ea65699c39d039f6c6c6d57168ea26f836e1b38651ef33bf1d46ff8bb7
- IBJJF. (2020). *2020-2021 IBJJF Ranking*. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. Retrieved 28.4.2021 from the World Wide Web: <https://ibjjf.com/2021-athletes-ranking>
- IBSA. (2018). *IBSA Judo Regulations 2018*. IBSA Judo. Retrieved 20.4.2021 from the World Wild Web: <https://ibsajudo.sport/about-judo/rules-and-downloads/>

- IJF. (2021). *Active Judo World Circuit Judoka*. International Judo Federation. Retrieved 27.4.2021 from the World Wide Web: <https://www.ijf.org/judoka>
- Inman, R. (2008). *The judo handbook*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- IJF. (2007). *Judogi: much more than armour*. International Judo Federation. Retrieved 22.4.2021 from the World Wide Web: <https://www.ijf.org/history/judo-culture/2244>
- Ishikawa, T., & Draeger, D. F. (2011). *Judo Training Methods: A Sourebook*. Johannesburg: Tuttle Publishing.
- James, L. P. (2014). An evidenced-based training plan for Brazilian jiu-jitsu. *Strength & Conditioning Journal*, 36(4), 14-22.
- Janečka, Z. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janečka, Z., & Bláha, L. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Judo SKKP Brno. (n.d.). *Struktura technik Kodokan Judo*. Brno. Retrieved 8.3.2021 from the World Wide Web: http://skkp.cz/sites/default/files/struktura_technik_judo.pdf
- Kano, J. (2005). *Mind over muscle: Writings from the founder of judo*. Tokyo: Kodansha International.
- Kestig, S. (2013). *Unlocking BJJ*. Copyright Grapplearts. Retrieved 8.3.2021 from the World Wide Web: <https://www.pdfdrive.com/unlocking-bjj-e44016843.html>
- Kestig, S. (n.d.). *A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu: How To Progress FAST In Brazilian Jiu-jitsu*. Retrieved 8.3.2021 from the World Wide Web: <https://www.pdfdrive.com/about-the-author-beginning-brazilian-jiu-jitsu-bjj-e251878.html>
- Kodokan Judo Institute (2021). *Learning Judo*. Tokyo. Retrieved 8.2.2021 from the World Wide Web: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/learn/>
- Kodokan Judo. (2007-2020). *Technické stupně: rozdělování a označování technických stupňů*. Copyright ALS Euro s.r.o. Retrieved 7.2.2021 from the World Wide Web: <http://www.kodokan-judo.cz/stranka-technicke-stupne-201>
- Kohoutkova, J., Masaryk, P., & Reguli, Z. (2018). The experience of the state of flow in Brazilian Jiu-Jitsu. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(3), 1-6.
- Krabben, K. J., van der Kamp, J., & Mann, D. L. (2018). Fight without sight: The contribution of vision to judo performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 157-163.

- Krul, L. & Katedra tělesné výchovy a sportu. (2004). *Teorie v jiu-jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: Vysoká škola báňská-Technická univerzita. Retrieved from the World Wide Web: <https://ndk.cz/uuid/uuid:724f38a0-fcdb-11e5-b4f9-005056827e51>
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., Ješina, O., & Janečka, Z. (2009). Paralympijské vzdělávací programy. *Tělesná kultura*, 32(1), 44-55.
- Lewis, P. (1996). *Bojová umění*. Praha: Cesty.
- Lowry, D. (2010). *The Essence of Budo: A Practitioner's Guide to Understanding the Japanese Martial Ways*. Boston: Shambhala Publications.
- Malliaropoulos, N., Callan, M., & Plum, B. (2013). Judo, the gentle way. *British Journal of Sports Medicine*, 47(18), 1137–1137.
- Martínková, I., & Vágner, M. (2010). Terminologické vymezení bojových aktivit v oblasti kinantropologie. *Česká kinantropologie*, 14(1), 29-38.
- McDonald, A. R., Murdock, F. A., McDonald, J. A., & Wolf, C. J. (2017). Prevalence of injuries during Brazilian jiu-jitsu training. *Sports*, 5(2), 39.
- Melzack, R. (1978). *Záhada bolesti*. Praha: Avicenum.
- Miarka, B., Marques, J. B., & Franchini, E. (2011). Reinterpreting the History of Women's Judo in Japan. *The International Journal of the History of Sport*, 28(7), 1016–1029. doi:10.1080/09523367.2011.563633
- Novák, M. (2007). *Jujutsu: více než sebeobrana: komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. Praha: Grada.
- Odbor statistik rozvoje společnosti. (2017). *Statistika sportu: základní ukazatele*. Praha: Český statistický úřad. Retrieved from the World Wide Web: <https://www.czso.cz/documents/10180/65776218/090016-17.pdf/f20e6d01-ea6f-4dce-a70c-7f7d617e973b?version=1.3>
- Olympic Channel. (2021). *Ryoko Tani*. Olympic Channel Services S.L. Retrieved 28.3.2021 from the World Wide Web: <https://www.olympicchannel.com/en/athletes/detail/ryoko-tani/>
- Pacut, M. (2010). *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis. Retrieved from: <https://ndk.cz/uuid/uuid:f4b42300-442e-11e7-a34b-005056827e51>
- Paiva, A. (2012). *Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat*. Singapore: Tuttle Publishing.

- Pavel, H., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing.
- Pavelka, R., & Stich, J. (2012). *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum.
- Pavelka, R., & Stich, J. (2014). *Techniky*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Retrieved 6.4.2021 from the World Wide Web: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1971.html>
- Peka, M., Peka, V., Staněk, V., & Kopřiva, Z. (2010). *Vznik Jiu-Jitsu*. Praha: IVP Public. Retrieved 21.12.2020 from <http://bojovesporty.cz/styly/jujitsu>
- Petrisor, B. A., Del Fabbro, G., Madden, K., Khan, M., Joslin, J., & Bhandari, M. (2019). Injury in Brazilian Jiu-Jitsu Training. *Sports health, 11*(5), 432–439. Retrieved from the World Wide Web: <https://doi.org/10.1177/1941738119849112>
- Procházka, M. (2003). *Džú džutsu: Zančín budó: Ju jitsu*. Adamov: Temple.
- Putnová, A., & Seknička, P. (2007). *Etické řízení ve firmě: nástroje a metody: etický a sociální audit*. Praha: Grada Publishing as.
- Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty: distanční studijní text*. Brno: MU FSpS.
- Ribeiro, S., & Howell, K. (2008). *Jiu-Jitsu University*. Las Vegas: Victory Belt Publishing.
- Roubíček, V. (1984). *Kdo s koho: úpolová cvičení a hry*. Praha: Olympia.
- Roubík, L. (2013). *Současný stav brazilského jiu jitsu v České republice: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Retrieved 29.3.2021 from the World Wide Web: <https://theses.cz/id/n2r48m/>
- Roza, G. (2012). *Brazilian Jiu-jitsu*. (1th ed.). New York: The Rosen Publishing Group.
- Shishida, F., Sakaguchi, M., Sato, T., & Kawakami, Y. (2014). Technical principles of Atemi-waza in the first technique of the Itsutsu-no-kata in Judo: From a viewpoint of Jujutsu-like Atemi-waza. *Journal of Sport Sciences, 11*, 212-224.
- Scholz, M. (2009). Komparativní přístup v historiografii a transnacionální historická problematika. *Sociální studia/Social Studies, 6*(1), 69-87.
- Schäfer, A. (2007). *Judo*. České Budějovice: KOPP.
- Snowden, J. (2010). *Total MMA: Inside ultimate fighting*. Toronto: ECW Press.
- Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Velké Přílepy: Olympia.
- Stellpflug, S. J. (2019). No Established Link between Repeated Transient Chokes and Chronic Traumatic Encephalopathy Related Effects. Comment on Lim, LJH et al. Dangers of Mixed Martial Arts in the Development of Chronic Traumatic Encephalopathy. *Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 254. International journal of environmental research and public health, 16*(6), 1059.

- Stephenson, C., & Rossheim, M. E. (2018). Brazilian jiu jitsu, judo, and mixed martial arts injuries presenting to United States emergency departments, 2008–2015. *The journal of primary prevention*, 39(5), 421-435.
- Stevens, J. (2013). *The way of Judo: A portrait of Jigoro Kano and his students*. Kalifornie: Shambhala Publications.
- Švaříček, R. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál s. r. o.
- The MMA Guru. (2020). *The BJJ Belt System: A Complete Guide*. Amazon.com. Retrieved 10.3.2021 from the World Wide Web: <https://themmaguru.com/bjj-belt-system/>
- Turnbull, S. (2011). *Katana: The samurai sword*. Londýn: Bloomsbury Publishing.
- Vele, J. (2007). *Zkušební řád Judo*. Praha: Český svaz Judo. Retrieved 7.2.2021 from the World Wide Web: <http://judoblansko.cz/wp-content/uploads/2017/11/zku%C5%A1ebn%C3%AD-%C5%99%C3%A1d.pdf>
- Vlčková, K. (2006). Metody empirického výzkumu strategií učení (cizímu jazyku). *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu. Sborník anotací*, 14.
- Way of Warrior (n.d.) *Way of Warrior: International federation of martial arts*. Martial arts of the world United. Retrieved 29.3.2021 from the World Wide Web: <http://wayofwarrior.eu/clenstvi/kluby>
- Weinmann, W., Alletter, K. D., Körber, K., & Hinke, H. (1997). *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko.
- Yip, R. (2020). *The BJJ Belt System: The Mental Attitude For Each Belt*. Infighting Training Centers. Retrieved 10.3.2021 from the World Wide Web: <https://www.infighting.ca/bjj/the-bjj-belt-system-the-mental-attitude-for-each-belt/>