

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Ruské bojové sporty- sambo a ruská systéma

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Prof. PhDr. Zdeněk Pechal, CSc.

Vypracovala:

Mariya Kuzma

Olomouc 2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.

Podpis

Poděkování

Děkuji Prof. PhDr. Zdeňku Pechalovi, CSc., za konzultace, rady a připomínky, které mi během psaní bakalářské práce poskytl.

Obsah

Úvod.....	6
1. Sambo	7
1.1 Historie.....	8
1.2 Druhy samba	9
1.3 Pravidla samba a vybavení.....	10
1.3.1 Úrovně samba:.....	12
1.3.2 Věkové kategorie:.....	13
1.3.3 Hmotnostní kategorie:	14
1.3.4 Potřebné vybavení:	14
1.4 Významní představitelé.....	15
2. Ruská systéma.....	16
2.1 Charakteristika systémy	16
2.1.1 Filozofie systémy.....	17
2.1.2 Bojová akrobacie v systémě	18
2.2 Historie.....	18
2.3 Dýchání v ruském bojovém umění systéma.....	19
2.4 Významní představitelé systémy.....	19
3. Ruské bojové sporty v ČR	21
3.1 Sambo v ČR	21
3.1.1 Organizace samba v ČR	24
3.2 Ruská systéma v ČR.....	25
4. Ruské bojové sporty v Evropě	28
4.1 Sambo v Evropě	28
4.1.1 Organizace samba v Evropě	29
4.2 Ruská systéma v Evropě	30

5. Ženy v ruských bojových sportech	31
5.1 Ženy a sambo	31
5.2 Ženy a ruská systéma	32
6. Srovnání tréninků.....	33
6.1 Srovnání tréninků systémy a samba.....	33
6.2 Srovnání systémy a samba s jinými bojovými sporty v ČR.....	36
Závěr	38
Резюме.....	39
Seznam použité literatury	45
Přílohy.....	48

Úvod

Téma ruské bojové sporty jsem si vybrala z toho důvodu, že se zajímám o bojové sporty. Ruská systéma mě zaujala tím, že ji používají Specnaz (jednotky speciálního určení ruské armády), a také je to nejmladší bojový sport v Rusku. V současné době se hodně mluví o ruské systémě, jako o hodně drsném sportu a spousta mladých lidí má o ni zájem. Sambo je pro mě zajímavé tím, že se podobá MMA (boj probíhá ve stoje i na zemi), a také je tento sport je celosvětově rozšířený, dokonce se mluví o tom, že by mohl být součástí olympijských her.

Sambo je rozšířenější než ruská systéma a v tomto sportu lze i soutěžit. Existují proto různé federace, např.: Sambo federace ČR či European Sambo Federation. Soutěže probíhají celosvětově. Největší osobností samba je Fjodor Jemeljanenko, který je proslulý tím, že po dobu deseti let v MMA nenašel přemohitele, což se nikomu v těžké váze nikdy nepodařilo. Ruská systéma má také významné osobnosti jako je jeden ze zakladatelů tohoto stylu, Michail Ryabko či Vadim Starov.

Cílem mé bakalářské práce je přiblížit ruské bojové sporty, kterými je sambo a ruská systéma. Chtěla bych zjistit jejich popularitu v ČR a Evropě, na jakých místech je lze trénovat, jaká je věková skupina návštěvníků, jaký je počet návštěvníků – jakou část představují muži a jakou ženy, jaká je úspěšnost na soutěžích a jaké organizace existují v těchto bojových sportech.

Při psaní bakalářské práce použiji analyticko-syntetickou metodu, historickou metodu a metodu analogie.

1. Sambo

Sambo je složenina počátečních písmen ruských slov, která znamenají sebeobrana beze zbraně (rusky: самооборона без оружия).

Sambo vzniklo zevšeobecňováním, a také výběrem nejlepších druhů národních bojových her. Chvatů, které používá sambo v porovnání s ostatními bojovými sporty, je daleko více a jsou dokonalejší. Tento bojový sport je v neustálém vývoji, a proto se i nadále obohacuje o nové chvaty a prvky¹.

Sambo je sport, který pramení v inteligenci. Rozvijí rozum a poté svaly. V první řadě se uplatňují morálně-volní vlastnosti a potom síla. Morálně-volní vlastnosti (sebedůvěra, duchapřítomnost, rozvážnost, nebojácnost atd.) bývají tajnou zbraní proti útoku.²

Systém samba nepoužívá hrubé síly a snaží se porazit soupeře použitím překvapujícího manévru. Jeho hlavní zásadou je povolit a zvítězit. To znamená útočnickovi ustoupit a převést ho do takové situace, ve které je zapotřebí málo síly na jeho oslabení, zasáhnutí a zneškodnění.

Tento bojový sport se dříve vyučoval ve výcvikových střediscích jednotek Speznaz (armádní speciální jednotka). V současné době útvarů Specnaz pro lepší efektivitu trénují více bojových sportů. Nedá se přesně určit, který druh bojového umění je u Specnaz nejoblíbenější, protože vojáci se snaží využívat jen ty nejlepší postupy.³

Sambo je také úpolovým sportem. Úpolovým sportem se rozumí všechna bojová umění, která se stala soutěžní disciplínou. Jsou to sporty uměle vytvořené z bojových umění, která se soustředí na fyzické překonání partnera. Úpolový sport se také často trénuje pod stejným názvem jako bojové umění. Trénink bojového umění a úpolového sportu je

¹ LEVSKÝ, Vojtěch L. *500 chvatů sebeobrany*. Bratislava: Obzor, 1970, s. 41.

² LEVSKÝ, Vojtěch L. *Sambo: sebeobrana bez zbrane: (Len pro ozbrojené složky)*. Bratislava, 1961, s. 9.

³ CHLÍBEK, Marek. *Záškodník: techniky jednotek Specnaz pro skryté a dlouhodobé přežití v týlu nepřítelů*. 3. uprav. vyd. Litovel: Marek Chlíbaek, 2003, s. 93.

velmi podobný v tom, že se trénují osvědčené techniky a pohyby, které jsou někdy stejné.⁴

1.1 Historie

První zmínky o tomto ruském národním sportu se datují do časů Kyjevské Rusi. O prvním sjednocení lze mluvit kolem roku 1881, kdy vznikl tajný Moskevský styl, který se skládal z 350 různých úderů, kopů a chvatů.

Na samém počátku byl ruský profesor Oščepkov, který cestoval po zemích Sovětského svazu, po Japonsku, Koreji a Číně. V roce 1917 rozvinul úpolový sport, který kombinoval různé národní a asijské sporty. Po revoluci pracoval jako trenér rudoarmějských jednotek zvláštního určení. Když skončila občanská válka, stal se v Rudé armádě vedoucím instruktorem pro různé formy boje beze zbraně. Vypracoval soubor obranných a útočných technik vedení boje s jedním či více protivníky, ozbrojenými různými druhy zbraní. Oščepkov zastával názor, že se člověk musí oprostít od všech umělých omezení a pravidel, protože ve skutečném boji žádná pravidla neexistují. Dovolil svým žákům uplatňovat všechny úskoky a triky, ale nejtvrďší hmaty měli pouze naznačovat.⁵

Za dalšího tvůrce samba je považován Spiridonov, který byl ve 20 letech jedním z největších mistrů jiu-jitsu v Rusku.

Jako dalšího můžeme zmínit A. A. Charlampieva, žáka Oščepkova, který mnoho let cestoval po rodné zemi. Celé hodiny sledoval zápasy místních zápasníků, pozorně poslouchal a zapisoval národní pověsti a studoval prastaré rukopisy. Charlampiev přemýšlel o systému zápasu, který by měl jen chvaty, aby si každý mohl vybrat ty, které se mu nejvíce hodí. Sestavil tabulku hmatů a obranných pohybů.⁶

Mezi další mistry patří Golkovski a Vasilev, kteří v roce 1923 založili sportovní klub Dynamo v Moskvě, zaměřený na nezávislý druh boje.

Dne 16. listopadu 1938 Komitét pro tělovýchovu a sport oficiálně udělil „práva občanství“ samba. V nich se mluvilo o tom, že daný druh zápasu se skládá

⁴ ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s. 19-20.

⁵ SUVOROV, Viktor. *Speznaz- Příběh sovětských speciálních sil*. Naše vojsko, 2007, s. 136-7.

⁶ LEVSKÝ, Vojtěch L. *Sambo: sebeobrana bez zbrane*. Bratislava, 1961. s. 9.

z nejcennějších částí národních druhů zápasů států Sovětského svazu- gruzínské, tádžikistánské, kazašské, uzbecké a kyrgizské.⁷

Největší úspěchy měl systém během 2. světové války, kdy jej využívali výsadkáři. Po válce systém dostal název sambo a došlo k velkému rozmachu tohoto sportu hlavně mezi sovětskými bezpečnostními složkami a sportovci. A právě tyto úspěchy sportovců v 60. letech upozornily na sambo i v zahraničí.

„V roce 1966 rozhodla Mezinárodní federace amatérských zápasníků (FILA) o přijetí sportu sambo jako třetí mezinárodní úpolové disciplíny. V roce 1973 se konalo první mistrovství světa v Teheránu, čímž se tomuto sportovnímu odvětví dostalo mezinárodního uznání. A v roce 1980 bylo předvedeno jako ukázkový sport na olympijských hrách v Moskvě.“⁸

Dnes je sambo jednou z povinných součástí výcviku každého příslušníka jednotek Specnaz. A také jedním z divácky nejatraktivnějších sportů v sovětské armádě. Jeho absolutní špičku tvoří armádní borci.⁹

1.2 Druhy samba

Existuje několik druhů samba, které se určitým způsobem liší. Je to sportovní sambo a combat sambo.

Sportovní sambo je tradiční ruský zápasnický styl a je velmi podobné Judu, Vale Tudu a Jiu-jitsu, ale má odlišná pravidla a oblečení. Celý soubor je rozdělen na 6 žákovských a 5 mistrovských stupňů. Ve sportovním sambu se zápasí v devíti hmotnostních kategoriích.

Školou sportovního samba prošli takoví velikáni světového zápasu jako Alexander Medved', Anatolij Rožčin či Ivan Jarygin, titul mistra země má i současný ruský prezident Vladimír Putin.

⁷BLEHA, František. *Historie Samba*. [online]. [cit. 2014-11-10]. Dostupné z: <http://www.sambo-federace.ic.cz/soubory-clanky/003-historie-samba.html>

⁸WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, s. r. o., 2010, s. 112.

⁹SUVOROV, Viktor. *Speznaz- Příběh sovětských speciálních sil*. Naše vojsko, 2007, s. 137.

Combat sambo je stejně jako ostatní military systémy založeno na „přežití“. Používá jak sportovní tak i vysoce reálné techniky boje zblízka, které jsou v praxi velmi účinné. Jeho základem je sportovní sambo.

Moderní bojové sambo zahrnuje prvky: juda, jiu-jitsu, boxu, karate i ostatních. Celkově je do systému zahrnuto více než 52 bojových stylů. Od sportovního samba se bojové liší zejména používáním úderové techniky rukou i nohou a pák v postoji i na zemi. Výraznou odlišností od sportovního samba je také obrana proti úderům nožem, pálkou, těžkým předmětem a také obrana proti napadení pistolí. Technika bojového samba prošla prověrkami reálných bojových situací a dodnes nebyl vytvořen žádný lepší systém přípravy pro pracovníky silových struktur.

Turnaje bojového samba jsou připravované tak, aby maximálně přibližovali opravdovou situaci boje, dokonce nevypadají ani jako soutěžení, např. rozhodčí nezastaví soupeře při bližším kontaktu, jako je tomu v boxu, kickboxu nebo karate.

„Tento druh samba začali první používat sovětské speciální jednotky Specnaz. Poté se combat sambo začalo rozšiřovat do všech ostatních složek armády a jiných vojenských útvarů. Po roce 2000 se bojové sambo dostalo i do podvědomí široké veřejnosti. Tento sport se využívá zejména armádou a bezpečnostními složkami, protože obsahuje mnoho typů útoku.“¹⁰

1.3 Pravidla samba a vybavení

Pro sambo jsou typické údery, kopy a také techniky grapplingu („je to sportovní disciplína, jež v sobě zahrnuje široké spektrum rozličných hmatů, chvatů, pohybů, úniků, porazů a hodů z nejrůznějších úpolových sportů. Zápas samotný začíná ze stoje a cílem je, pomocí techniky nutící soupeře vzdát zápas, zvítězit nad protivníkem“¹¹) - páčení, přehozy, podmety a další.

¹⁰ Asociace Bojového Sambo České republiky. [online]. [cit. 2014-11-10]. Dostupné z: <http://www.sambo-combat.cz/cz/index.aspx>

¹¹ STANĚK, J. *Ze světa úpolových sportů: Co je grappling?* [online]. [cit. 2014-10-29]. Dostupné z: <http://powerlifting.ronnie.cz/c-8746-ze-sveta-upolovych-sportu-co-je-grappling.html>

Od řecko-římského zápasu se liší tím, že i když oba zápasníci leží na zádech, zápasí se dál. Vítězí ten, který donutí svého soupeře, aby se oběma rameny dotkl země a sám přitom stál.¹²

Zápasy se odehrávají na kruhovém prostoru o průměru 8 – 9 metrů uprostřed šestiúhelníkové nebo čtvercové žíněnky. Zahajují se uprostřed středové, bíle vyznačené kružnice. Kolem zápasíště je ochranný prostor označený bledě modrou barvou. Má měkký povrch, aby se předešlo zranění, kdyby byl jeden ze soupeřů hozen mimo hlavní zápasíště, viz obr. č. 1.



Obrázek č. 1 Tatami samba, zdroj fightduel.com

Zápasy trvají obvykle 5 minut a na jejich průběh dohlíží ústřední rozhodčí, který gestem naznačí, že jeden ze soupeřů získal body, rozhodčí na žíněnce a předseda žíněnky. Body se udělují za držení soupeře na lopatkách: za 10 vteřin získá dva body a za 20 vteřin čtyři body. Zápasník, který dosáhne vedení o 12 bodů, se stává vítězem. Vítězem se ale může stát i zápasník přímo, pokud hodí soupeře na záda a sám zůstane stát. Nebo pokud nasadí chvat, který je tak silný, že soupeř kvůli bolesti zápas vzdá. Je-li sevření tak silné, že soupeř už nemůže vydržet bolest, vykřikne nebo udeří do žíněnky a naznačí rozhodčímu, aby ukončil zápas.¹³

Přímo zakázané jsou nebezpečné údery a tlaky na citlivá místa, údery do tváře a kopnutí do citlivých míst. Dále není dovolen úchop za oděv pod pasem, ohýbání paže za záda (páčení) a techniky škrcení.¹⁴

¹² LEVSKÝ, Vojtěch L. *500 chvatů sebeobrany*. Bratislava: Obzor, 1970, s. 9.

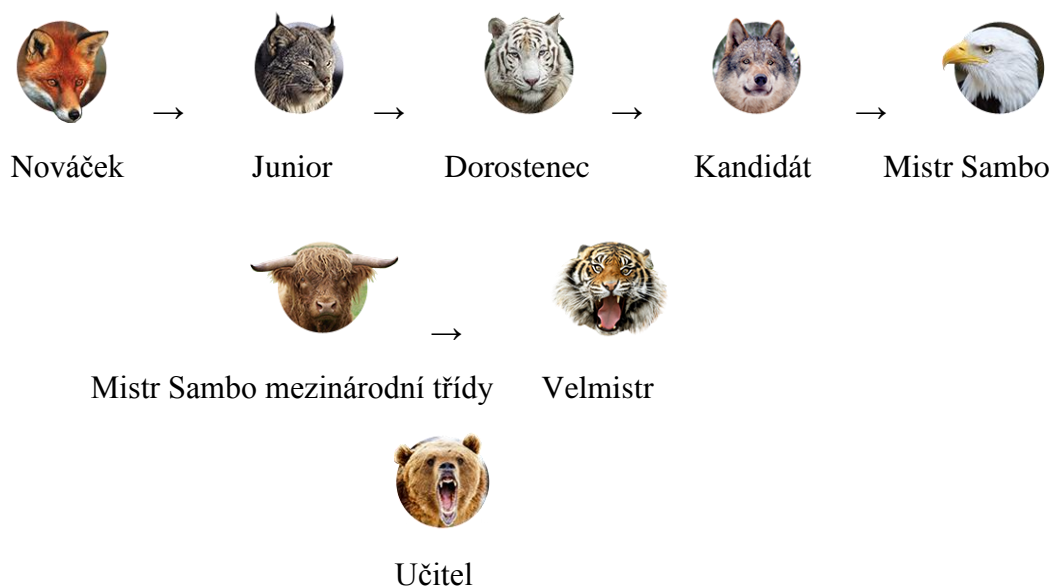
¹³ STUBBS, Ray. *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group, k. s., 2009, s. 232.

¹⁴ KŘÍŽ, Rudolf. *Soustava názvosloví zápasu judo a sambo*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959, s. 808.

Příprava sportovců je v tomto sportu velmi důležitá. Sportovec vyšší kvalifikace musí mít na určité úrovni rozvinuté jak fyzické a psychické schopnosti, tak techniku a taktiku.¹⁵ Sambo pramení v inteligenci, rozvíjí tedy rozum a poté svaly. Uplatňují se zde morálně- volní vlastnosti (sebedůvěra, duchapřítomnost, rozvážnost, nebojácnost atd.) a až poté síla.¹⁶

1.3.1 Úrovně samba:

Existuje osm úrovní a každá z nich se označuje jako hlava určitého zvířete. Úrovně jsou podmíněné určitým počtem vítězství v určité věkové kategorii. Například, aby sportovec získal titul Nováčka, musí ve věku 6-9 let 6x zvítězit na oficiálních závodech. Tento systém se však používá jen v Rusku. Viz obr. č. 2.



Obrázek č. 2 Úrovně samba, zdroj sambo.com

¹⁵ BLACH, V., JELISEJEV, S., IGUMENOV, V., KULIK, N., MIGASEVIČ, J., PODLIVAJEV, B., SELUJANOV, V., TABAKOV, S. *Koncepcija biologičeski celesoobraznoj fizičeskoj podgotovki borcov (sambo, dzjudo)*. Moskva: Lika, 2005, s. 5.

¹⁶ LEVSKÝ, Vojtěch L. *Sambo: sebeobrana bez zbrane*. Bratislava, 1961, s. 9.

1.3.2 Věkové kategorie:

Všichni, muži i ženy, musí být rozděleni do věkových a váhových skupin.

Skupiny	Muži	Ženy
Mladší žáci	11-12 let	11-12 let
Žáci	13-14 let	13-14 let
Starší žáci	15-16 let	15-16 let
Junioři	17-18 let	17-18 let
Mládež	19-20 let	19-20 let
Senioři	19 let	19 let
Veteráni	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 a více let	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 a více let

1.3.3 Hmotnostní kategorie:

Mladší žáci a žáci		Starší žáci		Junioři		Mládež		Senioři		Veteráni
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Muži	Ženy	Muži
30	26	40	32	48	40	48	44	-	-	-
32	28	42	34	52	44	52	48	52	48	-
35	30	45	36	56	48	57	52	57	52	-
38	32	48	38	60	52	62	56	62	56	62
41	34	51	40	65	56	68	60	68	60	68
45	36	55	42	70	60	82	64	74	64	74
49	38	59	45	75	65	90	68	82	68	82
53	41	63	48	81	70	100	72	90	72	90
57	45	68	51	87	+75	+100	80	100	80	100
62	49	73	55	+87			+80	+100	+80	+100
67	53	78	59							
+67	+53	+78	+59							

1.3.4 Potřebné vybavení:

Zápasníci nosí bavlněnou blůzu po vzoru karatistů zvanou kurtka (modré či červené barvy). Další částí úboru jsou krátké trenýrky, aby rozhodčí mohli při zápase sledovat nohy zápasníků a posuzovat, zda nehrozí zranění následkem použití nebezpečných zámků nohy. A jako poslední jsou zápasnické boty, musí být měkké, lehké a neklouzavé.¹⁷

¹⁷ STUBBS, Ray. *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group, k. s., 2009, s. 232.

1.4 Významní představitelé

Kromě již zmíněných představitelů sambo, kteří se podíleli na jeho rozvoji, můžeme zmínit Fjodora Jemeljaněnka (přezdívka „**Last Emperor**“ - „Poslední car“). Je to bývalý ruský zápasník ve smíšených bojových uměních (MMA) a v sambu. Od roku 2010 je aktivní v politice za stranu Jednotné Rusko. Dlouhou dobu byl považován za světové číslo jedna v těžké váze. Vyhrál mnoho turnajů a byl držitelem některých prestižních titulů. Je mnohonásobným vítězem Mistrovství světa v sambu. Po dobu deseti let (2001-2010) nenašel v MMA přemožitele, což se doposud v těžké váze nikomu nepodařilo. Mnohými je považován za nejlepšího zápasníka MMA všech dob.

Dalším, koho můžeme zmínit, je Alexandr Medvěd'. Je to významný běloruský zápasník. Je považován za prvního zápasníka, který vyhrál tři zlaté olympijské medaile, a také je několikanásobným mistrem světa, Evropy a SSSR.

Mezi další významné představitelé patří Anatolij Rožčin či Ivan Jarygin. Ivan Jarygin je sovětský zápasník a olympijský vítěz. Je mistrem SSSR, Evropy a světa.¹⁸

I v ČR jsou významní představitelé samba. Patří mezi ně Ladislav Kohout, Lukáš Pilc a Danuše Zdeňková. Ladislav Kohout je zakladatelem Federace Sambo České republiky a je také trenérem sambo v Liberci. Druhým představitelem je Lukáš Pilc, který je zakladatelem a prezidentem Českého svazu Sambo, a také reprezentantem sambo a Combat sambo. A poslední je Danuše Zdeňková, která je reprezentantkou samba a juda.

¹⁸*Sambo federace: O federaci.* 2011 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: www.sambo-federace.ic.cz/soubory-federace/o-federaci.html

2. Ruská systéma

Toto ruské bojové umění je ve světě známo jako systéma.

Systéma je významovým výkladem současného chápání východoslovanské slovanské tradice. Je to obraz, symbol a obnovení slovanské bojové tradice. Systému můžeme chápat i jako ruský boj pěstmi nebo metodu boje používanou elitními jednotkami zemí bývalého Sovětského svazu.

Systéma má dobré i špatné stránky. Mezi klady patří rozšiřování pozitivity a také má dobrý vliv na zdraví a na mentalitu člověka. Mezi ty špatné patří degradace efektivnější pravé podstaty bojového systému.

2.1 Charakteristika systémy

Ten, kdo trénuje systému, by měl zvítězit s nejmenšími ztrátami pro obě strany v období míru a zneškodnit smrtelně nebezpečného nepřítele ve válce. Není to sport, ale bojové umění. Techniky bojových sportů, jako jsou box či karate, se nehodí do smrtelného souboje. Tito sportovci zápasí podle pravidel, ale v boji na ulici či ve válce neexistují žádná pravidla, a proto by v takových situacích neobstáli. Zato cvičenci „systémy“ se připravují na jakoukoli možnou situaci. K napadení může dojít v autobuse plném cestujícími, ve výtahu, autě či ve tmě a ke všemu musíme být připraveni. První pravidlo „systémy“ zní – neprohrát. Druhé pravidlo- přežije pouze připravený člověk.

Nejdůležitější v systémě je správné dýchání a dále psychická a fyzická příprava. Využití přirozených pohybů, přirozeného dýchání a rytmu umožní adekvátně odpovědět na jakýkoli náhlý útok. Dýchání v systémě ulevuje od stresu a napětí, přirozeně masíruje orgány a soustavy v lidském těle, buduje krásné tělo, obnovuje síly, podporuje sebeovládání a přirozenou fyziologickou analýzu. A psycho-fyzická příprava umožňuje cvičencům v extrémních situacích jednat tak, jak si myslí, že je v dané situaci nutné.

Systéma na rozdíl od jiných východních bojových umění připravuje zápasníky přežít v jakékoli situaci a přitom zůstat zdravý jak psychicky tak i fyzicky. Zápasník není vázaný jen jednou školou bojového umění. Používá všechny techniky, které se mu podaří osvojit a snaží se je udělat co nejvíce efektivními.

Systema obsahuje i techniky, které jsou ve sportovním zápase zakázané. Jsou to např. údery do slabin, vytrhávání žeber, klíčních kostí či kousků masa, tlačení do očí, údery do spánku a krku atd. Má pouze jeden cíl - neprohrát.

Zápasníci by měli co nejčastěji trénovat v extrémních podmínkách: bosky ve sněhu, ve vodě, na temných místech či v mrazech svlečení po pas.

Bojové umění systému učí žít, a ne pouze přežívat. Je úzce spojená s pravoslaviím, a také své učně vede cestou lásky a budování.

Klíčovou metodou systému je situační přístup (ponoření se do speciálních tělesně orientovaných modelových situací). V těchto situacích se učni setkávají se svou vlastní nicotností, zbabělostí a lítostí k sobě. Tváří v tvář se setkávají s reálnými těžkostmi, hrozící bolestí, strachem či pocitem bezmoci. Učňům se ukazuje, že pouze správné dynamické uvolnění umožňuje zcela jiné chování v situacích, ve kterých bychom měli strach.

Na trénincích systému je navzájem propojená síla s ladností (jemností). Bez síly ladnost v boji již nedává pozitivní výsledky a bez ladnosti síla vede k sebestrukci, a proto musejí být v harmonii.

Systema má 4 hlavní způsoby jak řídit soupeře:

- vytvořit nepohodlí
- řídit pomocí úderů
- řídit pomocí bolesti
- modelovat situací

2.1.1 Filozofie systému

Taktické principy:

1. Buďte vždy a ve všem půl kroku před soupeřem.
2. Buďte vždy pozorný jak v souboji, tak i v běžném životě.
3. Berte soupeři při souboji prostor, do kterého chce vstoupit.
4. Hledejte mezery v útoku soupeře.
5. V boji dělejte vše lakonicky a konkrétně.
6. V ničem v životě nespíchejte.

7. Pamatujte: v životě není cesty zpět.
8. Dělejte v boji vše tak, aby vám bylo příjemně.
9. V souboji se hýbejte a nezastavujte se.
10. Existuje takový zákon: „Síly je vždy málo.“ Proto, podle možností, nepoužívejte ji. atd.

2.1.2 Bojová akrobacie v systému

Akrobacie v systému slouží jako osobní pojistka. Dává správný způsob reagování, kontakt se zemí a umožňuje odchod v mnoha situacích. Všechny kotouly s pády by měly být spontánní a neměly by být překážkou.

Akrobacie je důležitá, protože je základem správného provedení mnoha cviků v strkání, kroucení rukou, úderů apod. Nejtěžším při provedení akrobatických cviků je správným způsobem se uvolnit. ¹⁹

2.2 Historie

Zakladatelem a pokračovatelem tradicí ruského vojenství je hlavní instruktor zápasu Starodávného Ruska Michail Vasilijevič Rjabko. Narodil se v roce 1962 v Bělorusku. V letech 1983 až 1993 působil v bezpečnostní službě ministerstva vnitra SSSR, trénoval ochranu ministra. Deset let M. V. Rjabko působil u speciálních jednotek, účastnil se bojových akcí a je instruktorem v centru operačně technického výcviku speciálních jednotek.

Dnes pracuje jako zástupce ministra spravedlnosti Ruska a má hodnost plukovníka vnitřní služby. Mikhail Ryabko má ocenění prezidenta Ruské federace a ministra vnitra. Vede kurzy systému již více než 20 let a má studenty po celém světě.

V roce 1993 byla expanze „systémy“ rapidní a rychlá, poté co ji Vladimir Vasiliev představil západu. Vznikly určité nejasnosti ohledně etymologie systému a to vedlo k určitým nejasnostem ve vytváření komunity systému. Nejasnosti ohledně toho co je systéma, které druhy „systémy“ jsou ty pravé, který učitel je ten nejlepší, kolik různých

¹⁹ СЕРЕБРЯНСКИЙ, Юрий Анатольевич. *Русское боевое искусство "Система"*. Санкт-Петербург: Книжный дом, 2006.

typů a stylů systémy existuje a vznikla také otázka, jak vůbec může existovat více než jeden styl systémy.²⁰

V současné době se rozvojem a propagací tohoto bojového umění zabývá federace ruského bojového umění, která se jmenuje Bojová umění Starověkého Ruska. Federaci vede zakladatel systémy Michail Rjabko.

2.3 Dýchání v ruském bojovém umění systéma

Systéma je založena na vzájemném poměru dýchání a pohybu těla. Správné dýchání napomáhá k nasycení krve a tím pádem je užitečné pro tělo i rozum. Způsoby dýchání mohou být různé podle pozice těla. Klíčové je naučit se správně dýchat a koordinovat pohyby s dýcháním. Nádech musí být vždy hluboký a plný a výdech až do úplného vyprázdnění plic.

Pro harmonizaci s pohybem je důležité, aby se začátek dýchání shodoval se začátkem pohybu, a konec cvičení se musí shodovat s ukončením dýchání. Při tom není podstatné, na jak dlouho zadržíme dech, ale způsob jakým to provedeme.

2.4 Významní představitelé systémy

Kromě již výše zmíněného Michaila Rjabka je významným představitelem systémy Vadim Starov. Narodil se do rodiny s vojenskou tradicí. Je odborníkem na tradiční ruské metody dýchání. Od roku 2006 je instruktorem v boji zblízka a bojové přípravy Specnazu Výboru Federální Služby Ruské federace na Kontrolu oběhu drog.²¹

Dalším, koho bych chtěla zmínit, je Vladimír Vasiljev. Deset let byl součástí sovětských speciálních sil a působil jako trenér speciálních jednotek. Přestěhoval se do Kanady, kde otevřel školu Russian Martial Art - Systema Headquarters, kde v současné době učí

²⁰ FILOTTO, Giuseppe. *Systema: The Russian Martial System*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011.

²¹ *Боевые искусства: Мастера в Рукопашная - Владимир Васильев*. Dostupné z: www.video-bi.net/blog/2009-10-02-27

metodiku „systemy“. Vasiljev vydal třináct videonahrávek o systémě. Několikrát týdně vede semináře systémy ve státech USA i v jiných zemích a někdy bývá i v Rusku.²²

Dalším významným představitelem systémy je Sergej Vladimirovič Borščev. Již od dětství se věnoval bojovým sportům a to zejména zápasu. Vyučuje boj proti zbraním, taktiku, psychologii extrémních situací a speciální vojenskou akrobacii. S. V. Borščev byl studentem M. V. Rjabka a v současné době je jeho spolupracovníkem.²³

K významným českým představitelům ruské systémy patří David Sýkora. Je žákem S. V. Borščeva a spadá pod něj několik oddílů systémy po celé České republice. Je trenérem ozbrojených složek a účastní se mnoha zahraničních workshopů a seminářů. V současné době vyučuje systému na Masarykově univerzitě.

²² *Боевые искусства: Мастера в Рукопашная- Вадим Старов.* Dostupné z: <http://video-bi.net/blog/2008-10-01-21>

²³ *Systema Russian Martial Art Czech republic: Historie.* [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.systema.cz>

3. Ruské bojové sporty v ČR

V ČR ruské bojové sporty již nejsou tolik populární, jako bývali dříve. Hlavně v poslední době, kdy se na scéně objevují stále novější bojové sporty. Vždy nastane boom v bojových sportech, kdy se mnoho lidí začíná věnovat konkrétnímu sportu.

3.1 Sambo v ČR

Sambo v ČR bylo velmi rozšířené, existovalo zde mnoho oddílů a jezdilo se hodně na soutěže, dokonce se pořádaly i semináře sambo. V současné době se semináře již několik let nepořádají a soutěže bývají tak jednou do roka. Na mistrovstvích je malé zastoupení států a z České republiky na mistrovství jezdí pouze dva oddíly. Je to Combat Sambo Prostějov a Sport Dynamo Milovice.

Příčina proč tomu tak je, je ryze politická. Podle trenéra Combat Samba Prostějova Valentina Panfili se organizátoři soutěží zabývají spíše politikou. Například prezident Českého svazu sambo je zároveň trenérem sambo i starostou Milovic, proto již nemá čas organizovat soutěže, a také tréninky v Milovicích již nebyvají tak často.

V zemích bývalého Sovětského svazu se trénuje více než u nás hlavně kvůli tradicím. Tam se muž bere jako hlava rodiny, který se o ni musí dokázat postarat o rodinu a bránit ji. Je to otázkou obrany rodiny, mužství a cti.

Oddíly:

Combat Sambo Prostějov

Sport Dynamo Milovice

Sportovní klub sambo Kolín

MMA Liberec

H.P. Martial Gym Doubrava- Orlová

Sambo Ostrava - tréninky nejsou aktivní

Combat Sambo Prostějov

Abych se dozvěděla více o ruském bojovém sportu sambu, zajela jsem osobně do Prostějova. Chtěla jsem na vlastní oči vidět, jak vypadají tréninky, a také zjistit několik informací o tomto sportu.

Sambo se v Prostějově začalo vyučovat v roce 2009. Již o rok později se oddíl zúčastnil mistrovství ČR v Milovicích, kde získal bronzovou medaili (zlatou vybojoval oddíl Sport Dynamo Milovice). A v roce 2011 získal tento oddíl titul mistra České republiky.²⁴

Na základě dotazníku (viz příloha č. 1) jsem zjistila několik informací o sambu v Prostějově, a na základě odpovědí, kterých se mi dostalo, chci zjistit jeho popularitu v ČR.

Otázka č. 1: Kolik lidí chodí na trénink? Trénink navštěvuje v průměru 10-14 lidí.

Otázka č. 2: Kolik mužů? 10-14

Otázka č. 3: Kolik žen? 0. Trenér se vyjádřil, že zásadně netrénuje ženy. Za celou svoji kariéru trenéra trénoval pouze dvě ženy a obě byly mistryně. Prý to není prostředí pro ženy a některé cviky jsou pro ženy příliš náročné. Ale to neznamená, že v tomto sportu nejsou ženy opravdu dobré.

Otázka č. 4: Jaká je věková skupina návštěvníků? V dotazníku byly na výběr čtyři věkové skupiny: do 15 let, 15-25, 25-45, 45 a více. Trenér odpověděl, že průměrný věk sambistů je kolem 20 let, a nejmladšímu členovi je 14 let. Trenér Valentin Panfili plánuje v nejbližší době nabírat skupinu dětí od 6 let.

Otázka č. 5: Jak dlouho chodí zájemci na trénink? Většina členů trénuje sambo již několik let, hlavně medailisti. Ti se tímto sportem zabývají 6-7 let a ostatní v průměru 3-4 roky. Nejnovější člen trénuje sambo 1 rok. Aby se předešlo zraněním, rozdělují se sambisté na dvě skupiny, začátečníky a pokročilé. Trenér pouze nepřihlíží, ale i trénuje se svými svěřenci.

Otázka č. 6: Jak často bývají tréninky? V dotazníku byly na výběr tři možnosti: 2x týdně, 3x týdně či jiné. Na tuto otázku se mi dostalo odpovědi, že každý den. Pan Panfili sám zrekonstruoval a vybavil tělocvičnu, a proto se tam může cvičit kdykoli. V určité dny se trénuje určitý sport. V pondělí a pátek se trénuje sportovní sambo (v

²⁴ *Prostějovský deník: SAMBO! To je sport, ve kterém Prostějované září.* [online]. 4.10. 2011 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: www.prostejovsky.denik.cz/ostatni_region/sambo-to-je-sport-ve-kterem-prostejovane-zari.html

pátek se trénují hlavně sparingy), ve středu combat sambo, v úterý a čtvrtek kickbox a o víkendech se posiluje. Hodně se používá TRX (závislý posilovací systém). Samozřejmě se posiluje na každém tréninku, ale sobota a neděle se zaměřuje více na posilování, anebo si tam člověk cvičí, co potřebuje.

V Prostějově se trénuje hlavně pro potěšení, pro lásku ke sportu. Nemají zde žádné vyšší cíle. Také v ČR ani není moc možností, kde se v tomto sportu prosadit. Proto oddíl Combat Sambo Prostějov každý rok na podzim jezdí do Moldavska na soustředění. Je to pro ně příležitost zatrénovat si s novými lidmi.

Otázka č. 7: Jaká je úspěšnost na soutěžích? Trenér mi sdělil, že jeho oddíl si téměř z každé soutěže nosí medaile. Poslední soutěž, které se zúčastnil tento oddíl, byla germaniáda. Je to nejvyšší soutěž v sambu v Evropě. Tento oddíl byl zastoupen osmi členy a všichni si domů odnesli medaile (první, druhé, třetí a čtvrté místo). Bohužel na germaniádě nebylo moc velké zastoupení, zúčastnilo se pouze 120 lidí. Dříve se vždy účastnilo kolem 360 soutěžících, ale v současné době tento sport ztrácí na popularitě.

V poslední době je v ČR hodně rozšířené MMA (smíšené bojové umění). Je to velmi mladý sport, ale zároveň velmi populární. Trochu se podobá combat sambo a mnoho členů sambo se rozhodlo změnit bojový sport a začali trénovat MMA. Například v Olomouci v obchodním domě Koruna se trénuje MMA a spousta jejich členů dříve trénovala combat sambo v Prostějově.

Také jsem udělala rozhovor s trenérem samba, Valentinem Panfili. Položila jsem mu 5 otázek a na základě jeho odpovědí jsem se dozvěděla několik informací o něm a jeho tréninku samba. Poprvé se s tímto sportem setkal v malé vesnici v Moldavsku. V té době mu bylo 9 let. Jako sportovec nebyl příliš dobrý, ale měl dobrého trenéra, s pomocí kterého se z něj stal výborný sportovec. Díky němu se také Valentin Panfili zabývá sportem celý život. Jeho první větší cesta za sportem byl nástup na vysokou školu, kde vystudoval obor tělovýchova a sport. Následně byl reprezentantem Moldavska v sambu a dva roky dokonce reprezentoval SSSR. Sambo trénoval v Moldavsku a tímto sportem se zabývá již 36 let. Z toho 15 let působí trenérem. Avšak svoji kariéru trenéra nezačínal sambem. Z počátku trénoval judo a následně římsko-řecký zápas. Ten trénoval čtyři roky, ale jelikož neměl vyšší kvalifikaci na řecko-římský zápas, nemohl již dále působit trenérem řecko-římského zápasu. Tato skutečnost

napomohla tomu, že se vrátil k sambu, avšak ne jako sportovec, ale jako trenér. V tomto sportu má Valentin Panfili mnoho zkušeností a provozuje jej téměř celý život. Potvrzují to také jeho úspěchy v sambu. Je mistrem SSSR, trojnásobným mistrem Evropy, šestinásobným mistrem Moldavska a několikanásobným mistrem ČR.

Valentin Panfili zasvětil sambu téměř celý život a má tedy mnoho zkušeností s tímto sportem. Svým svěřencům se dobře věnuje a podporuje je v jejich cestě za úspěchy v sambu. Dokazuje to i fakt, že si sám vybavil tělocvičnu, kde se trénuje každý den, včetně víkendu, a své žáky vede k tomu, aby se sportu věnovali více. Nabízí jim více možností pro zlepšení sebe sama, např. některé dny se trénuje kickbox. Tento sport má podobné prvky jako combat sambo, a proto tréninkem tohoto sportu se žáci mohou zlepšit v combat sambu.

Je to trenér, kterému záleží na svých svěřencích, ne jako některým trenérům, kterým jde pouze o příjem, a kteří trénink pouze odbydou. Valentin Panfili chce, aby se jeho žáci někam posunuli, aby vyhrávali. Podle mého názoru již ten fakt, že žáci mají tak úspěšného trenéra je může motivovat k lepším výkonům.

Svou působností trenéra samba v ČR a svými zkušenostmi napomáhá rozvoji samba a jeho popularizaci v ČR. Přispívá k tomu, že sambo je v ČR na lepší úrovni a na soutěžích se svými svěřenci reprezentuje ČR.

3.1.1 Organizace samba v ČR

V ČR existují dvě organizace samba. Je to Český svaz sambo (ČSSa) a Sambo federace ČR. ČSSa je sdružení, které v ČR sdružuje několik oddílů, které se zabývají sambem. Svaz sídlí v Praze a prezidentem je Lukáš Pilc, trenér samba v Sport Dynamu Milovice. Sambo federace ČR byla založena 20. dubna roku 2004. I přes to, že tato organizace je ještě mladá, její výsledky jsou vynikající. Na světových soutěžích získala jednu zlatou a stříbrnou medaili a osm bronzových. Nyní je oficiálním zástupcem organizace FIAS v ČR.²⁵

²⁵ *Sambo federace: O federaci.* 2011 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: www.sambo-federace.ic.cz/soubory-federace/o-federaci.html

3.2 Ruská systéma v ČR

Systéma je velmi mladé bojové umění, proto také v ČR není moc oddílů, kde se trénuje. Existují zde tři oficiální oddíly a několik neoficiálních oddílů. Oficiální oddíly se řídí podle moskevských tréninků Michaila Rjabka.



Obrázek č. 3 Oficiální logo systémy, zdroj: <http://www.systema-kuban.ru>

Mezi oficiální oddíly systémy patří:

Systéma Kladno

Systéma Pardubice

Systéma Praha

Trenéři všech oficiálních oddílů získali certifikát u zakladatele systémy Michaila Rjabka. Proto jsem si také pro svoji návštěvu vybrala oficiální oddíl v Praze na Vinohradech. Tento oddíl je pod vedením Dmitriye Teryokhina.

Hned na začátku tréninku mi bylo řečeno, že v systémech není postoj, na rozdíl od ostatních bojových sportů a umění. A také jsou v systémech velmi důležité čtyři principy: dýchání, uvolnění, pohyb a přirozené postavení těla. Všechny tyto principy na sebe navazují, prolínají se a nemohou existovat samostatně.

Avšak v České republice je několik neoficiálních oddílů, jedná se o linii systémy Sergeje Borščeva, jednoho z nejbližších žáků a v současné době i spolupracovníka M. V. Rjabka. Spadá pod něj např. amatérský sportovní tým Systema Russian Martial ART Praha. Je pod vedením Jany Roubalové, instruktorky služební přípravy příslušníků ozbrojených složek. Kontaktovala jsem paní Roubalovou, abych zjistila návštěvnost neoficiálního oddílu.

Mezi další oddíly, které spadají pod linii Sergeje Borščeva patří.²⁶

Akademie bojových umění Ostrava

Systéma Olomouc – pod vedením Davida Sýkory

Systéma Plzeň

Systéma Liberecko – jedná se však o uzavřenou skupinu lidí, kteří slouží v ozbrojených složkách

Systéma Nový Bor

Karate klub Karlovy Vary

Systéma Rakovník

Systéma Kladno

Krav Maga Global České Budějovice

Systéma Pohořelice Martial Art

Systéma Brno

Systéma Ústí nad Orlicí

Systéma Prostějov

Hlavní představitelé této linie dostali několik významných ocenění. Například David Sýkora získal certifikát od Policejního prezidia České republiky za účast na mezinárodní konferenci „Zvládání extrémních situací“. A Sergej Borščev získal poděkování od Putina za rozvoj a popularizaci pravoslavného ruského zápasu v Rusku.

S pomocí dotazníku (viz příloha č.1) jsem se snažila zjistit popularitu systémy v ČR a také porovnat oficiální oddíl s neoficiálním.

Otázka č. 1: Kolik lidí chodí na trénink? Oficiální oddíl navštěvuje 7 lidí x neoficiální 35.

Otázka č. 2: Kolik mužů? V oficiálním 7 x v neoficiálním 31

Otázka č. 3: Kolik žen? Oficiální oddíl ženy navštěvovaly dříve, ale v současné době tomu tak již není. Zato neoficiální navštěvují čtyři ženy.

²⁶ *Systema Russian Martial Art Czech republic: Historie*. [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.systema.cz>

Otázka č. 4: Jaká je věková skupina návštěvníků? V dotazníku byly na výběr čtyři věkové skupiny: do 15 let, 15-25, 25-45, 45 a více. Trenér oficiálního oddílu mi odpověděl na tuto otázku, že ve věku 25-40 a pouze jeden chlapec byl mladší 15 let. V neoficiálním oddílu je věkové rozmezí návštěvníků stejné.

Otázka č. 5 Jak dlouho chodí zájemci na trénink? V oficiálním oddílu se žáci věnují systematicky několik let a docházejí na tréninky pravidelně. Jak je tomu v neoficiálním oddílu jsem se nedozvěděla.

Otázka č. 6: Jak často bývají tréninky? V oficiálním oddílu tréninky bývají 3x týdně a v neoficiálním 2x týdně. V obou oddílech tréninky nejsou rozděleny na začátečníky a pokročilé, ale je zde pouze jedna skupina.

Otázka č. 7: Jaká je úspěšnost na soutěžích? V systému neexistují soutěže, ale pouze semináře. Oficiálně zastoupený oddíl systému pod vedením Dmitriye Teryokhina pořádá mezinárodní semináře s účastí zakladatele systému Michaila Vasiljeviče Ryabka a mistry systému Daniela Ryabka a Sergeje Ozhereleva. V amatérském sportovním týmu Systema Russian Martial ART Praha pod vedením hlavního instruktora systému Davida Sýkory probíhají semináře 3-4x ročně a 1x za 2 roky probíhají pod vedením Sergeje Borščeva.

4. Ruské bojové sporty v Evropě

4.1 Sambo v Evropě

V této kapitole bych chtěla porovnat jednotlivé evropské státy mezi sebou a zjistit jaká je zde úroveň ruských bojových sportů. Srovnávat to budu na základě výsledků z evropského mistrovství.

9-12.11 2012 se v Bělorusku uskutečnilo mistrovství světa ve sportovním a combat sambu. Ve sportovním sambu mezi muži vedly tyto státy- Rusko, Bělorusko, Gruzie. Ženy se umístily v následujícím pořadí: Rusko, Bělorusko, Ukrajina. A muži v combat sambu: Rusko, Bělorusko, Kazachstán.

17-21.5 2013 proběhlo mistrovství Evropy ve sportovním a combat sambu v Itálii. Soutěžící z 18 států (Rusko, Bělorusko, Ukrajina, Gruzie, Bulharsko, Francie, Itálie, Litva, Gruzie, Arménie, Řecko, Slovinsko, Belgie, Moldavsko, Rumunsko, Polsko, Španělsko, Srbsko a Kypr) byli rozděleni do tří kategorií. Muži soutěžili ve sportovním a combat sambu a ženy pouze ve sportovním sambu. Mezi muži se ve sportovním sambu umístily tyto státy- Rusko, Bělorusko, Gruzie. V combat sambu to bylo Rusko, Bělorusko, Ukrajina. Ženy ve sportovním sambu získaly následující pořadí – Rusko, Bělorusko, Ukrajina.²⁷

15-19.5 2014 proběhlo mistrovství Evropy ve sportovním a combat sambu v Rumunsku. Byli zde reprezentanti z více než 30 států, sambisté z patnácti států získali medaile. Prvenství mezi ženami ve sportovním sambu získalo Rusko, hned po něm bylo Bulharsko a Bělorusko. Mezi muži ve sportovním sambu vedlo Rusko, na druhém místě byla Gruzie a třetí skončilo Bělorusko. V combat sambu se muži umístili v následujícím pořadí- Rusko, Bulharsko a Ukrajina.²⁸

Mistrovství světa v listopadu v roce 2013, které proběhlo v Petrohradě, bylo velmi významné. Byla to zároveň oslava 75. výročí samba, a také to bylo první mistrovství světa v sambu po 40 letech. Na mistrovství bylo rekordní zastoupení, 500 sambistů ze

²⁷ *European Sambo Federation: Чемпионат Европы, спортивное (М&Ж) и боевое самбо.* [online]. 2013 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/competitions/2013/85/>

²⁸ 8. *Дзюдо в Беларуси: Чемпионат Европы по самбо 2014. Бухарест, Румыния.* [online]. 18 Май 2014 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://judobelarus.com/?p=404>

70 států přijelo na soutěž. Medaile vyhráli zástupci devatenácti zemí. Patnáct zlatých medailí si odneslo Rusko, tři Ukrajina, dvě Kazachstán a Gruzie, jednu Bělorusko, Bulharsko, Mongolsko, Arménie a Izrael.²⁹

10-14. 4. 2014 proběhlo mistrovství Evropy mládeže a juniorů ve Španělsku. Přijeli sem účastníci ze čtrnácti států. Zastoupeno zde bylo Rusko, Gruzie, Arménie, Bělorusko, Azerbájdžán, Bulharsko, Litva, Lotyšsko, Ukrajina, Moldavsko, Španělsko, Francie, Izrael a Řecko. Mezi mládeží (muži) získalo první místo Rusko, druhé Gruzie a třetí Arménie. Mezi juniorky to byla Gruzie, Rusko, Arménie. Mezi ženami (mládeží) vede Rusko, Bělorusko, Bulharsko. Juniorky se umístily takto- Rusko, Bělorusko a Ukrajina.³⁰

Podle výsledků mistrovství světa a Evropy lze říci, že nejlepší úroveň v sambu je přirozeně v Rusku, ale také v zemích bývalého Sovětského svazu.

4.1.1 Organizace samba v Evropě

V Evropě jsou dvě organizace samba. Je to Evropská federace Sambo a Mezinárodní federace sambo (FIAS). Evropská federace Sambo je mezinárodní asociace neziskových organizací, která byla založena v roce 1993. Sdružuje 37 národních federací samba - Rakousko, Ázerbájdžán, Arménii, Belgii, Bulharsko, Velkou Británii, Maďarsko, Německo, Řecko, Gruzii, Izrael, Irsko, Španělsko, Itálii, Kypr, Lotyšsko, Litvu, Makedonii, Nizozemsko, Polsko, Portugalsko, Bělorusko, Moldavsko, Rusko, Rumunsko, Srbsko, Slovensko, Slovinsko, Turecko, Českou republiku, Ukrajinu, Finsko, Francii, Chorvatsko, Černou Horu, Švýcarsko a Estonsko.

Hlavním cílem federace je rozvoj a popularizace samba v Evropě. Každoročně se koná mistrovství Evropy v sambu, mezinárodní turnaje a každé dva roky se pořádá mistrovství Evropy v sambu mezi juniory.³¹

²⁹ *European Sambo Federation: XXXVII чемпионат мира по спортивному и боевому самбо.* [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/press/news/2013/572/>

³⁰ *Международная Федерация САМБО: Первенство Европы среди юношей и juniоров 2014.* [online]. 2014 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.sambo-fias.org/events/1117>

³¹ *European sambo federation: О Европейской федерации самбо.* [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/federation/>

Mezinárodní federace sambo (FIAS) je veřejná a nekomerční organizace, která sdružuje národní federace samba. Je to jediná mezinárodní organizace, která má na starost rozvoj samba ve světě. Každým rokem se zvyšuje počet zemí, které mají zájem se zapojit do tohoto systému, zavádí se další oddíly a kluby, stejně jako národní mistrovství v sambu v jednotlivých zemích. Každý rok se více než 30 významných soutěží samba konají na mezinárodní úrovni pod záštitou FIAS. Nejdůležitější mezi nimi je mistrovství světa, stejně jako mistrovství světa mezi juniory a mládeží.

4.2 Ruská systéma v Evropě

V Evropě je systéma docela rozšířena. Oficiální škola systémy, linie Michaila Rjabka, má zastoupení ve 47 oddílech a vyučuje se ve 24 státech. Hlavní pobočky této linie můžeme najít v Moskvě a Torontu. Z oficiálních stránek jsem se snažila zjistit ve kterých státech a v jakém zastoupení je toto ruské bojové umění. Mezi tyto státy patří Francie se šesti oddíly, Itálie se čtyřmi, Německo také se čtyřmi oddíly, Ukrajina se třemi, Holandsko také se třemi a Anglie s Rakouskem se dvěma oddíly. Další státy mají pouze jeden oficiální oddíl ruské systémy. Jsou to Irsko, Belgie, Skotsko, Španělsko, Portugalsko, Švýcarsko, Rumunsko, Estonsko, Belgie, Lucembursko, Turecko, Maďarsko, Polsko, Švédsko, Finsko a Slovensko.

V některých státech se mi nepodařila zjistit návštěvnost tréninků systémy. Je to Lucembursko, Irsko, Skotsko a Rumunsko. V ostatních státech je hojná účast, větší než v ČR. V Itálii se v průměru účastní tréninků 25 lidí, v Německu 37, ve Francii 23, ve Španělsku 22, v Rakousku 11, v Anglii 16, v Portugalsku 14, v Holandsku 20, ve Švýcarsku 24, v Estonsku také 24, v Belgii 12, v Turecku 8, v Maďarsku 11, v Polsku 8, ve Švédsku 12, ve Finsku 20, na Slovensku 30 a na Ukrajině 12.

Podle všeho je zřejmé, že nejvíce lidí se účastní tréninku v Německu a v počtu 37, na druhém místě je Slovensko s počtem 30 lidí a na třetím je Švýcarsko s Estonskem s 24 návštěvníky. Naopak nejmenší účast je v Turecku a Polsku s 8 lidmi, dále ve Švédsku a Belgii s 12.

5. Ženy v ruských bojových sportech

5.1 Ženy a sambo

V ČR není moc žen, které by se zabývaly sambem. Lze zmínit dvě významná jména. Je to Daniela Zdeňková (bývalá mistryně Evropy v sambu a také reprezentační trenérka) a Michaela Dostálová. Daniela Zdeňková byla trenérkou Michaeli Dostálové, ale přestala působit jako trenérka a nový trenér Michaela Dostálové nevyhovoval, proto se přestala věnovat sambu. Ale předtím se ještě stihla účastnit na mistrovství Evropy a světa. Na mistrovství Evropy získala dvě pátá místa a na mistrovství světa také páté místo. Nyní se věnuje brazilskému jiu-jitsu.

V současné době bohužel ani v jednu z oddílů (Combat sambo Prostějov a Sport Dynamo Milovice), ženy již netrénují.

V Evropě jsou ženy zastoupeny více než u nás. Lze to pozorovat na mistrovstvích Evropy a světa. Mistrovství světa v sambu v roce 2012, které proběhlo v Petrohradu, se zúčastnilo 137 žen z celkového počtu 500 zápasníků. Ve váhové kategorii 48 kg první místo získalo Rusko, dále Bělorusko a Arménie. V 52 kg Rusko, Bulharsko, Arménie. V 56 kg Mongolsko, Bulharsko, Bělorusko. V 60 kg Rusko, Bulharsko, Bělorusko. V 64 kg Izrael, Rusko, Mongolsko. V 68 kg Rusko, Ukrajina, Bělorusko. V 72 kg Ukrajina, Japonsko, Bělorusko. V 80 kg Ukrajina, Bulharsko, Rusko. V 80+ kg Ukrajina, Rusko, Bulharsko.³²

Na mistrovství Evropy v roce 2013, které proběhlo v Itálii, přijelo 231 účastníků, z toho 66 byly ženy. Ženy zápasily za následující státy: Rusko, Bělorusko, Ukrajinu, Bulharsko, Francie, Litvu, Itálii, Gruzii, Arménii, Řecko, Slovinsko, Belgii, Moldavsko, Rumunsko, Polsko, Španělsko, Srbsko a Kypr. Za dalších jedenáct států, které přijely na mistrovství Evropy, ženy nebyly zastoupeny.

Na mistrovství Evropy v roce 2014 v Rumunsku bylo 57 žen z 207 účastníků. Z výsledků z mistrovství vyplývá, že v Evropě jsou ženy v sambu nejvíce zastoupeny v Rusku, Bělorusku, Bulharsku a Ukrajině.

³² *European sambo federation: SAMBO World Championships 2013.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: http://www.eurosambo.com/media/results/ru/94/women_1.pdf

5.2 Ženy a ruská systéma

Žen zabývajících se ruskou systérou není mnoho. V ČR v oficiálním oddíle, pod vedením Dmitriye Teryokhina, nejsou zastoupeny žádné ženy. Dříve tento oddíl navštěvovala jedna žena, avšak dnes tomu již tak není. Po srovnání s neoficiálním oddílem, v linii Sergeje Borščeva, pod vedením Jany Roubalové jsou zde zastoupeny čtyři ženy.

Jana Roubalová vystudovala SŠ obor ochrana osob a majetku a VŠ zaměřenou na tělesnou výchovu a sport. Má praxi z různých bojových umění: karate (10 let), jiu jitsu, judo a systéma. V současné době působí jako instruktorka služební přípravy příslušníků ozbrojených složek (sebeobrana, taktika služebního zákroku, střelecká a služební příprava), a také je instruktorkou systémy³³.

V Evropě je o něco větší zastoupení žen, ale stejně je žen zabývajících se tímto bojovým uměním velmi málo. Z 24 států, které patří ke škole systémy Michaila Rjabka, ženy trénují pouze v některých státech. V Itálii dvě, v Německu čtyři, ve Francii jedna, v Rakousku dvě, v Anglii také dvě, v Portugalsku jedna, v Holandsku čtyři, ve Švýcarsku také čtyři, v Estonku dvě, v Belgii a Turecku také dvě, v Maďarsku tři, na Ukrajině a ve Finsku jedna a na Slovensku dvě.

Z toho tedy vyplývá, že nejvíce žen v oddílu jsou čtyři, a to v Německu, Holandsku a Švýcarsku. Ve Španělsku, Švédsku a Polsku ruskou systérou ženy netrénují. V Lucembursku, Irsku, Skotsku a Rumunsku jsem nemohla zjistit, zda ženy trénují systérou.

Ve všech oficiálních oddílech v Evropě, jsou instruktory systémy pouze muži. Jen v neoficiálním oddíle je instruktorkou žena, a to v České republice. Ve světě již ženy tuto pozici zastupují, je to v Japonsku a ve Virginii. Lze říci, že pouze ženy pracující v ozbrojených složkách působí jako instruktorky systémy, s výjimkou Japonska, ve kterém jsou bojová umění velmi rozšířená.

³³ *Systema Russian Martial Art Praha: Kontakt.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z:<http://www.systemapraha.cz/kontakt.html>

6. Srovnání tréninků

6.1 Srovnání tréninků systémy a samba

V této kapitole chci mezi sebou srovnat tréninky samba a ruské systémy, které jsem osobně navštívila, najít co mají společného a co je naprosto odlišné. Oba tyto bojové sporty vznikly v Rusku a jsou celosvětově rozšířené.

Trénink těchto dvou bojových sportů, stejně jako i u všech ostatních bojových sportů, začíná nástupem a pozdravem. Při nástupu trenér seznámí své žáky s náplní tréninku. A poté následuje rozcvička. Jedná se o jednu z nejdůležitějších částí tréninku, kdy je potřeba, aby se tělo rozešlo a bylo připraveno na větší fyzickou zátěž. V každém bojovém sportu se rozcvička určitým způsobem liší a může se lišit i ve stejném bojovém sportu. Vše záleží pouze na trenérovi. Každý trenér má odlišné požadavky, což se může projevit v náročnosti rozcvičky.

Rozcvička samba je náročnější než rozcvička systémy. Na první pohled není zcela zřejmé, že se jedná o rozcvičku, jelikož začíná podrážením. To se nacvičuje ve dvojicích, ve kterých se žáci navzájem podrážejí. Vše probíhá s velkou rychlostí a přesností dopadu, kdy si žák musí podrazit svého soupeře tak, aby spadl na určité místo, musí tedy kontrolovat jeho dopad.

Oproti sambu, rozcvička systémy je zcela odlišná. Je více různorodá, není tolik náročná a je delší. Začíná během s rukama nad hlavou. Při tom se žáci musí soustředit na dýchání. Na jeden krok je nádech a na dva kroky je výdech. Poté naopak, na jeden krok je výdech a na dva kroky nádech. Po běhu pak následuje chůze, tentokrát je nádech na tři kroky a výdech pouze na jeden a naopak. Součástí rozcvičky jsou kotrmelce přes rameno. Provádí se za chůze a na různé způsoby. Po několika opakováních se provádí v obtížnější verzi s překážkou. Pak se dvojice chytne za ruce a vše provádí spolu. Toto cvičení naučí dvojice synchronizovat své pohyby, pracovat ve dvojicích a naučí je pracovat společně. Na závěr rozcvičky se dělají kliky, avšak ne klasické. Kliky se provádí na kloubech a na čas. Jeden klik trvá 1 minutu. 30 vteřin trvá pohyb dolů nad zem a 30 vteřin pohyb nahoru. Čím více je to bolestivé, tím rychleji je potřeba dýchat.

Co se týče průběhu tréninku, ten se také u těchto dvou bojových sportů značně liší. Sambo je fyzicky náročnější a je zde i riziko úrazu při tréninku. Oproti tomu ruskou

systemu mohou zvládat i fyzicky méně zdatní jedinci, není zde potřeba dobré fyzické kondice. Dalším rozdílem je to, že v systému se mohou používat i předměty, např. nůž, hůl či pistole.

V sambu se během tréninku nacvičovaly hody a podrážení. Podrážení se nacvičovalo ve trojicích, a poté se trojice střídaly, aby pak ve finále každý trénoval s každým. Střídání je důležité, aby si na sebe trojice nezvykaly, jelikož budou vědět, co od sebe mají čekat. V opačném případě nácviky již nebudou tolik účinné, žáci se nenaučí nic nového a při případné změně dvojice/ trojice je to vyvede z míry, a nebudou schopni dobře pracovat. Poté, co se všechny trojice prostřídaly, začaly sparingy. Zápas byly po 2 minutách a při zápase na zemi, pokud se 5 vteřin nic nedělo, se dvojice musela opět postavit a začít zápas od začátku. Všichni byli opět po trojicích a jeden z trojice vždy odpočíval. Takže ve finále každý pracoval 4 minuty a 2 minuty odpočíval. Po šesti kolech byl čas na odpočinek a poté následovaly další čtyři kola.

V ruské systému trénink probíhal s využitím nože. Nacvičovalo se napadení s nožem a jak se noži vyhnout. Jeden z dvojice mával nožem a druhý kolem něj musel projít tak, aby se vyhnul noži. Ten, který má nůž musí vystřídat každou ruku 20x, a poté se dvojice vymění. Dále následuje pronásledování s nožem, přičemž jeden z dvojice couvá pozpátku a snaží se noži vyhnout. Při tomto cviku chtěl trenér naučit své žáky, že nemá cenu utíkat před nožem a je lepší se mu vyhýbat, případně udělat kotrmelec vzad.

Systema je bojové umění, které nepoužívá sílu, a o tom se žáci měli přesvědčit při dalším cvičení. Jeden z dvojice se měl dostat druhému za záda, pomocí rukou a velmi jemně bez použití síly. Poté si dvojice stoupla naproti sobě ke zdi, kdy jeden se snažil bodnout toho druhého. Bylo zapotřebí uhýbat tělem, ale stát na místě, vytrhnout nůž a zneškodnit protivníka. Při tomto cvičení jsou velmi důležité ladné pohyby, někdy tyto pohyby působí jako rozevláté. Systema je používá jako zaručené zneškodnění protivníka bez použití hrubé síly.

Závěrem obou tréninků je posilování. V sambu je samozřejmě náročnější než v systému. Posilování v sambu začíná posilováním břicha. 20 s se provádí sed-lehy, 20 s zvedání boků a mezi cviky je 10 s pauza. Vše se 2x opakuje. Po posilování břicha jdou všichni ke hrazdě a musí se 50x přitáhnout. Poté následuje nástup, při kterém se trenér modlí, a žáci si klekají. Na závěr si všichni navzájem děkují.

Jelikož si tělocvičnu zařídil sám trenér, nemusí žáci ihned po tréninku odcházet do šaten. Mají možnost si ještě dle potřeby zaposilovat, čehož všichni využívají. V tělocvičně je potřebné vybavení pro posilování, např. činky.

Oproti sambu v závěru tréninku systémy následuje mírnější verze posilování. Žáci dělají pouze 40 kliků a 40 dřepů. A poslední částí tréninku systémy je mluvení. Každý se vyjadřuje o tréninku, co mu trénink přinesl, co se mu na tréninku líbilo či nelíbilo.

Podle popisu průběhu obou tréninků je očividné, že se značně liší. Kromě rozcvičky a průběhu tréninku jsou zde i jiné odlišnosti. Již na první pohled si můžeme všimnout, že na tréninku systémy jsou žáci oblečeni do běžného sportovního oblečení (někteří žáci mají tričko s potiskem systémy) a cvičí naboso. Zato na tréninku samba žáci mají kurtku, krátké trenýrky a zápasnické boty. Souvisí s tím i vybavení tělocvičny. Na sambu se cvičí na žíněnkách, aby se předešlo úrazu a také, aby hody a strhy nebyly tolik bolestivé, jelikož bojové sambo využívá velké množství různých hodů a strhů, někdy i dost surových. Dalším důvodem je to, že se zápasí i na zemi.

Velkým rozdílem mezi oběma tréninky je použití síly. Sambo sílu používá téměř ve všem, např. v hodech, v boji na zemi. V tomto bojovém sportu nelze vynechat sílu, bez ní se nedá soutěžit a zápasit. Zato v systémech je tomu přesně naopak. Nepoužívá sílu, ale pružnost a ladnost pohybů. Se silou souvisí i posilování. Sambo v porovnání se systémem posiluje daleko více. Žáci zde posilují, aby byly silnější a mohli vyhrávat zápasy. V systémech se posilování využívá, aby se žáci naučili správně dýchat a lépe ovládali své tělo.

Tyto bojové sporty se liší i závěrem tréninku. Závěr je stejně důležitý jako nástup. Zatímco na tréninku samba se trenér se svými žáky modlí a následně si všichni navzájem děkují, na tréninku systémy se každý vyjadřuje o tréninku. V obou případech tento závěr tréninku více sblížuje žáky mezi sebou i s trenérem a navozuje přátelskou a rodinnou atmosféru. V případě, že není přívětivá atmosféra, tréninky působí chladně a žáci se tam necítí moc dobře.

6.2 Srovnání systémy a samba s jinými bojovými sporty v ČR

V ČR jsou v současné době rozšířené tyto bojové sporty: MMA (mixed martial arts - smíšená bojová umění), kickbox, muay thai (thajský box) a jiu jitsu. Všechny tyto sporty jsou něčím podobné sambu a ruské systémě a proto je chci v této kapitole srovnat a najít co mají společného.

MMA v mnoha ohledech připomíná combat sambo. Protože i zde začíná zápas v postoji, kde se používají kopy i údery a následně pomocí hodů a strhů se zápasníci přesouvají na zem. Zde zápas pokračuje grapplingem. MMA se od samba liší v oblečení zápasníků, kdy MMA zápasníci mají při zápase pouze šortky. Dále se MMA od combat samba liší vybaveností tělocvičny, kdy MMA zápasníci zápasí v kleci a zápasníci combat samba na žíněnkách. Podobnosti nasvědčuje také fakt, že mnoho sambistů se přestalo zabývat sambem a přešlo na MMA. Jako příklad můžeme uvést Fjodora Jemeljaninka. Začínal se sambem a poté začal trénovat MMA. Fjodor Jemeljaninko je hvězdou MMA, a také je proslulý tím, že po dobu 10 let ho nikdo neporazil, což se nikdy nikomu v těžké váze nepodařilo.

Jiu jitsu má mnoho společného s oběma ruskými bojovými sporty, protože se jeho trénink skládá z více částí. Je zde zahrnuta sebeobrana, kopy, hody, a také grappling. Společným prvkem v jiu jitsu a systémě je použití pomůcek na tréninku (pistole, nůž, láhev či zbraň). Pomůcky jsou zaměřeny pouze na obranu, v žádném případě ne na útok. Dále u těchto bojových sportů je velmi podobná rozcvička. Začíná též během a součástí jsou i kotrmelce, s kterými jsou spojené pády, kdy v mnoha případech se po pádu přechází do kotrmelce.

Jiu jitsu má také mnoho společného se sambem. Již na první pohled je trochu podobné oblečení. Na tréninky jiu jitsu žáci nosí kimono. Svrchní část kimona se podobá kurtce sambistů. Společným prvkem je nácvik strhů a hodů, a oba nácviky se v obou sportech provádí na žíněnkách. Dále mají společný grappling. Platí zde stejná pravidla, zápas tedy začíná v postoji a pomocí strhů a hodů pokračuje na zemi. Pouze s jednou výjimkou, v jiu jitsu není daný časový interval 5 s, kdy se zápasníci po uplynutí této doby znovu postaví do postoje. V jiu jitsu oproti sambu zápas pokračuje na zemi až do vzdání se soupeře.

Co se týká podobnosti s muay thai či kickboxem, je zde podobnost hlavně s combat sambem v postoji. Všechny tyto sporty používají kopy a údery. Odlišností je, že zápasy muay thai a kickboxu probíhají v ringu a začátečníci používají chrániče, které v combat sambu nejsou (chrániče holení a kolenou). A také samozřejmě oblečení.

Společné pro všechny výše zmíněné bojové sporty je zapojení trenéra do nácviků během tréninku. Při tom si žáci mohou vyzkoušet zápasit s trenérem a lépe se tak naučit něčemu novému či si pouze vyzkoušet zápas s někým, kdo je na tom o dost lépe než oni. Na druhou stranu trenér si tímto vyzkouší schopnost svých žáků a zjistí, jestli se v něčem zlepšili či případně zda je potřeba s nimi více zapracovat na prvku, ve kterém pokulhávají. V obou případech zapojení trenéra do nácviku či sparingu je přínosné pro obě strany.

Ruské bojové sporty sambo a systémá mají mnoho společného s ostatními bojovými sporty, avšak jsou zde i určité rozdíly. Všechny jsou určitým způsobem propojené a mohou se lišit pouze maličkostmi (např. v jiu jitsu se kope nártem a v kickboxu holení). Bojové sporty zvedají sebevědomí a mohou být prospěšné i v mnoha dalších ohledech (lepší stravování, více pohybu, více přátel atd.). Každý bojový sport má svojí filozofii, svoje zásady. Je dobré se řídit určitými zásadami a dodržovat je. Vždyť bojové sporty neznamenají pouze rvaní a zápasení, je to také životní styl a životní filozofie.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo přiblížit ruské bojové sporty – systému a sambo, zjistit jejich popularitu v ČR i Evropě, návštěvnost tréninků, jaký je poměr mužů a žen, kde je možné trénovat tyto bojové sporty, jaká je úspěšnost na soutěžích a jaké organizace existují v těchto bojových sportech.

Na základě zjištěných informací jsem přiblížila tyto ruské bojové sporty. Sambo má dalekou historii, zato systéma je poměrně mladé bojové umění. Existují dva druhy samba- sportovní sambo a combat sambo. Oba druhy samba začínají v postoji a končí na zemi, avšak liší se tím, že combat sambo používá úderové techniky rukou i nohou. Systéma oproti sambu funguje zcela na jiném principu. Na prvním místě je u ní dýchání a učí své žáky jak přežít v nejrůznějších situacích. V systémě neexistují soutěže, jak je tomu v sambu, pouze se pořádají semináře.

Co se týče tréninku těchto sportů, mají něco společného i odlišného. Trénink obou sportů začíná nástupem a pozdravem, poté následuje rozcvička. Ta se však liší svou náročností. Rozcvička samba je náročnější a začíná podrážením. Rozcvička systémy začíná během s rukama nad hlavou, přičemž se žáci musí soustředit na dýchání. Dále následuje chůze, kotrmelci a kliky. Průběh tréninku se také liší. Na tréninku samba se nacvičovali hody a podráždění, poté následovaly sparingy. Na systémě se nacvičovalo napadení s nožem a jak se mu vyhnout. Závěr tréninků byl stejný – posilování, které se však lišilo obtížností a dobou trvání. V sambu se posilovalo břicho, poté přitahy na hrazdě a nakonec si každý posiloval, co potřeboval. V systémě se dělali pouze kliky a dřepy. Závěr obou tréninků nebyl zcela typický. Trenér samba se se svými žáky modlil a následně si všichni navzájem děkovali. V systémě se každý vyjádřil, co mu trénink přinesl.

Na základě vlastní návštěvy tréninků obou bojových sportů jsem se snažila zjistit jejich popularitu. Navštívila jsem oddíl samba v Prostějově a na základě rozhovoru s trenérem Valentinem Panfili jsem zjistila několik informací týkajících se samba v ČR. Účast na trénincích není moc velká, což neodpovídalo mým očekáváním. Tento oddíl navštěvuje 10-14 lidí ve věku kolem 20 let, přičemž nejmladšímu návštěvníkovi je 14 let. V tomto oddílu netrénují ženy. A tréninky probíhají každý den.

Navštívila jsem také oficiální oddíl systému (škola systému M. Rjabka) v Praze. Je tam také neoficiální oddíl (linie S. Borščeva). A na základě informací získaných od trenérů obou oddílů jsem se snažila zjistit jejich návštěvnost. Překvapivě má neoficiální oddíl větší návštěvnost než oficiální. A také je v ČR více neoficiálních oddílů. Tedy čtrnáct oproti třem oficiálním. Návštěvnost oficiálního oddílu je sedm lidí a neoficiálního 35 lidí. Ženy trénují pouze v neoficiálním oddíle, v počtu čtyř. Věk návštěvníků je podobný 25-45 let a oba oddíly pořádají semináře.

Podle průzkumu jsem zjistila, že popularita samba v ČR klesá a také ubývá oddílů, kde se trénuje, a pouze jeden oddíl se účastní soutěží a reprezentuje ČR. Systéma je naopak v ČR rozšířená, tedy nejvíce rozšíření jsou neoficiální oddíly. V současné době ženy v ČR sambo netrénují. Trénují pouze systému, avšak jenom v neoficiálním oddíle.

V Evropě jsou tyto bojové sporty rozšířenější než v ČR. Podle mistrovství Evropy a světa je sambo na nejlepší úrovni v Rusku, dále v Bělorusku, Bulharsku, Gruzii a na Ukrajině. I ženy zde mají větší zastoupení. Na mistrovstvích je to 1:4. Oficiální oddíly systému v Evropě jsou také ve větším zastoupení než v ČR. Nejvíce lidí navštěvuje systému v Německu (37 lidí), na Slovensku (30 lidí), ve Švýcarsku a Estonsku (24 lidí). Ženy trénují nejvíce čtyři, a to v Německu, Holandsku a Švýcarsku.

Organizace existují pouze v sambu. V ČR to jsou Český svaz sambo a Sambo federace ČR, v Evropě Evropská federace sambo a Mezinárodní federace sambo (FIAS). Jelikož se soutěže pořádají pouze v sambu, úspěšnost reprezentantů ČR jsem zjistila od trenéra oddílu Combat Sambo Prostějov. Jeho oddíl si téměř z každé soutěže nosí medaile. Z poslední soutěže si všech osm členů odneslo (první, druhé, třetí a čtvrté místo).

Co se týče míst, kde lze ruské bojové sporty trénovat, v sambu jich není mnoho. V ČR se sambo trénuje v Prostějově, Milovicích, Kolíně, Liberci a Doubravě. Zato systéma nabízí více míst k tréninku. Oficiální oddíly (linie M. Rjabka) jsou v Kolíně, Pardubicích a Praze, neoficiální (linie S. Borščeva) jsou v Ostravě, Olomouci, Plzni, Novým Boru, Karlových Varech, Rakovníku, Kladně, Českých Budějovicích, Pohořelicích, Brně, Ústí nad Orlicí, v Prostějově a na Liberecku.

V závěru práce jsem srovnala tyto ruské sporty s bojovými sporty, které jsou v ČR nejvíce rozšířené (MMA, jiu jitsu, kickbox, muay thai).

Резюме

Данная дипломная работа называется «Русские боевые виды спорта – русская система и самбо». Как уже может быть ясно из названия работы, она рассматривает данные русские виды спорта, их популярность в Чехии и Европе, а так же анализирует посещаемость тренировок в Чехии.

Дипломная работа состоит из шести глав, каждая из которых содержит несколько подглав.

Первая глава описывает русский боевой спорт самбо, что означает «самооборона без оружия». Каждая подглава затрагивает отдельные разделы данного вида спорта. Первая подглава посвящена его истории. Первое упоминание о самбо относится еще к временам Киевской Руси; объединено оно было в 1881 году. Основателем современного вида единоборства самбо был профессор В. С. Ощепков, также в развитие самбо внес вклад его ученик А. А. Харлампиев. Первый чемпионат мира по самбо состоялся в 1973 году.

Следующая подглава описывает дисциплины самбо. Различают две дисциплины – спортивное самбо и боевое самбо. Далее его можно разделить на любительскую и профессиональную категории. Боевое самбо отличается от спортивного тем, что оно позволяет использовать удары руками и ногами, а также использовать вспомогательные предметы (нож или другой вид оружия).

В следующую подглаву входит описание правил и снаряжения самбо. В соревнованиях по самбо различают семь возрастных групп и несколько весовых категорий. В самбо разрешается применять приемы на руки и ноги, а также броски. Целью соревнования является заставить соперника сдаться. Поединок обычно длится 5 минут, побеждает тот, кто удержит соперника на лопатках. Во время поединка соревнующимся присуждаются баллы за отдельные приемы. Одеты участники в специальные куртки с поясом (синего или красного цвета), короткие шорты и специальную обувь.

Последняя подглава посвящена знаменитым представителям самбо. Сюда относятся Фёдор Емельяненко, Александр Медведь, Анатолий Рошин и Иван

Ярыгин. К чешским представителям относятся Лукаш Пилц, Ладислав Когоут и Дануше Зденькова.

Вторая глава несет название «Русская система». Под «системой» можно понимать русский кулачный бой или метод борьбы элитного подразделения стран бывшего Советского Союза. Здесь существуют два правила – «не проиграть» и «выживет только подготовленный». Самое важное в системе – правильно дышать, также очень важна психофизическая подготовка. Система, в отличие от других восточных боевых искусств, подготавливает бойцов пережить любую ситуацию и остаться здоровым психически и физически.

Первая подглава посвящена философии системы и боевой акробатике. К тактическим принципам системы относятся следующие: быть всегда во всем на полшага впереди противника; ни с чем в жизни не спешить; быть очень внимательным не только в поединке, но и в повседневной жизни. Боевая акробатика в системе является личной страховкой.

Вторая подглава описывает историю системы. Основателем системы является Михаил Васильевич Рябко. В свое время он работал в службе безопасности министерства внутренних дел, служил в специальных подразделениях. В настоящее время он является заместителем министра юстиции. Развитием и пропагандой данного боевого искусства занимается федерация «Система единоборств Древней Руси» во главе с М. В. Рябко.

Следующая подглава затрагивает дыхание в системе. Система основана на взаимосвязи дыхания и движения тела, самым главным является обучение дыханию и координация движений с дыханием. Вдох всегда должен быть глубоким, а выдох до полного опустошения легких.

Последняя подглава рассматривает знаменитых представителей системы. Кроме Михаила Рябко к ним относятся Вадим Старов, Владимир Васильев и Сергей Борщев. К чешским представителям можно отнести Давида Сикору.

В третьей главе «Русские боевые виды спорта в Чехии» я пыталась определить популярность русских боевых видов спорта в Чехии на основе посещения тренировок данных видов спорта.

Первый раздел третьей главы посвящен самбо в Чехии. В нашей стране самбо не очень распространено. Если раньше в Чехии существовало много команд, которые ездили на соревнования, и даже устраивались мастер-классы по самбо то в настоящее время существуют только две команды, которые участвуют в соревнованиях, – Combat Sambo Prostějov и Sport Dynamo Milovice. Причина снижения популярности спорта чисто политическая, так как организаторы соревнований занимаются политикой. На основе посещения тренировок самбо я сделала некоторые выводы о самбо в нашей стране. На тренировках принимают участие 10-14 человек в возрасте около 20 лет. В Combat Sambo Prostějov тренируются только мужчины, большинство из которых занимается самбо уже несколько лет, – медалисты 6-7 лет, остальные 3-4 года. Тренировки проходят ежедневно и все тренируются для удовольствия, из любви к спорту. В данную подглаву входит и разговор с тренером самбо Валентином Панфили, из которого вытекает, что своей деятельностью тренера и своим опытом он способствует развитию и популяризации самбо в Чешской Республике.

Вторая подглава рассказывает о русской системе в Чехии. В нашей стране существуют официальные команды, а также несколько неофициальных. Официальные команды это те, которые придерживаются московских тренировок М. В. Рябко, неофициальные относятся к линии Сергея Борщева. Я посетила официальную команду системы в Праге, чтобы больше узнать о системе в Чешской Республике. На тренировке участвовало 7 человек, все были мужского пола в возрасте от 25 до 40 лет. Тренировки системы проходят три раза в неделю под руководством Дмитрия Териокина, который также устраивает международные мастер-классы с участием основоположника системы. Для сравнения, я также получила некоторую информацию о неофициальной команде системы. Здесь на тренировках участвует 35 человек в возрасте 25-45 лет, но, в отличие от официальной команды, среди тренирующихся есть и 4 женщины. Тренировки проходят два раза в неделю под руководством Яны Рoubаловой.

Четвертая глава называется «Русские боевые виды спорта в Европе». В ней я сравниваю, в каких европейских государствах развито самбо, и анализирую уровень данного спортивного единоборства. Первая подглава называется «Самбо в Европе». Здесь я сравниваю уровень развития самбо в различных государствах

на основе результатов чемпионата Европы. Неудивительно, что самый лучший уровень самбо прослеживается в России, в странах бывшего Советского Союза и странах восточной Европы (к примеру, в Белоруссии, Болгарии, Грузии и Украине). Здесь я также рассматриваю организации по самбо в Европе, куда относятся Европейская федерация по самбо и Международная организация по самбо. Европейская федерация по самбо является международным объединением некоммерческих организаций, включающих в себя 37 национальных федераций по самбо. Целью федерации является развитие и популяризация самбо в Европе. Международная федерация самбо является общественной некоммерческой организацией, которая объединяет национальные федерации самбо. Федерация отвечает за развитие самбо в мире, под ее покровительством также проходят чемпионаты мира по самбо.

В следующей подглаве я рассматриваю русскую систему в Европе, где она довольно распространена. С помощью официального сайта системы я попыталась узнать, в каких странах она обучается и какова посещаемость тренировок. Официальная школа системы обучается в 24 странах и составляет 47 команд. Главные филиалы находятся в Москве и в Торонто. Согласно исследованиям сайта, наиболее посещаемые тренировки прослеживаются в Германии (37 человек), Словакии (30 человек), Швейцарии и Эстонии (24 человек). Наименьшее количество человек посещает тренировки в Турции и Польше (8 человек).

Пятая глава посвящена женщинам в русских боевых видах спорта. Первая подглава несет название «Женщины и самбо». Лишь немного женщин в Чехии занимаются самбо. К ним относятся Дануше Зденькова и Михаела Досталова. Дануше Зденькова, бывшая чемпионка Европы по самбо, какое-то время была также тренером. Она тренировала и Михаелу Досталову, которая участвовала в чемпионате Европы по самбо. В настоящее время ни одна из спортсменок уже не занимается самбо. В других европейских странах число женщин, занимающихся самбо больше, чем в Чехии. По данным чемпионата Европы и мира, наибольшее количество женщин занимается самбо в России, Белоруссии, Болгарии и Украине.

Вторая часть пятой главы посвящена женщинам и системе. Этим боевым искусством также занимается мало женщин. В официальной команде системы в Чехии женщины не присутствуют. Однако, в неофициальной команде на тренировках принимают участие 4 женщины. В Европе ситуация не лучше. Согласно данным сайта, тренировки системы посещают максимум 4 женщины. Это относится к Германии, Нидерландам и Швейцарии. Во всех официальных командах тренерами системы являются мужчины. Только в Японии и Вергинии (штате США), а также в неофициальной команде Чехии тренером системы является женщина. Можно сделать вывод, что тренерами системы являются только служащие в вооруженных силах (за исключением Японии) женщины.

Последняя глава посвящена анализу тренировок. Первая часть описывает сравнение тренировок системы и самбо. В рамках изучения данной темы, я участвовала на тренировках обоих боевых видов спорта, и на основе наблюдений сравнивала тренировки самбо и системы. Кроме разминки и хода тренировки (самбо – тренировка в виде поединка, система – борьба с ножом), различия также прослеживаются в применении силы: можно сказать, что тренировки самбо труднее, и ученики здесь больше укрепляют мышцы.

Во второй части я занималась сравнением системы и самбо с другими боевыми видами спорта. В настоящее время в Чехии распространены следующие боевые виды спорта – ММА (Mixed Martial Arts - смешанные боевые искусства), кикбоксинг, муай тай и джиу-джитсу. Все эти виды спорта чем-то похожи на систему и самбо. ММА во многом напоминает боевое самбо, однако отличается тем, что поединки проходят в клетке, а также одеждой бойцов. Джиу-джитсу имеет много общего с обоими русскими боевыми видами спорта. С системой у них наблюдается похожая разминка (бег, кувырки) и использование вспомогательных предметов (нож или другой вид оружия). С самбо – грэпплинг, а также похожая одежда (кимоно напоминает куртку самбо). Что касается сходства с кикбоксингом и муай тай, – здесь существует некоторое соответствие с боевым самбо (использование ударов руками и ногами). Общим элементом всех упомянутых боевых видов спорта является непосредственное участие тренера в тренировках: он не только наблюдает за ее ходом, но и работает в паре со своими учениками.

Seznam použité literatury

- Seznam literatury
 1. BLACH, V., JELISEJEV, S., IGUMENOV, V., KULIK, N., MIGASEVIČ, J., PODLIVAJEV, B., SELUJANOV, V., TABAKOV, S. *Koncepcija biologiĉeski celesoobraznoj fiziĉeskoj podgotovki borcov (sambo, dzjudo)*. Moskva: Lika, 2005, s. 5. ISBN 5-98020-021-5.
 2. CHLÍBEK, Marek. *Záškodník: techniky jednotek Specnaz pro skryté a dlouhodobé přežití v týlu nepřítele*. 3. uprav. vyd. Litovel: Marek Chlíbaek, 2003, s. 93.
 3. FILOTTO, Giuseppe. *Systema: The Russian Martial System*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011. ISBN-10: 1460925874.
 4. KŘÍŽ, Rudolf. *Soustava názvosloví zápasu judo a sambo*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959, s. 808.
 5. LEVSKÝ, Vojtěch L. *500 chvatů sebeobrany*. Bratislava: Obzor, 1970, s. 41.
 6. LEVSKÝ, Vojtěch L. *Sambo: sebeobrana bez zbrane*. Bratislava, 1961, s. 9.
 7. LEVSKÝ, Vojtěch L. *Sambo: sebeobrana bez zbrane: (Len pre ozbrojené zložky)*. Bratislava, 1962.
 8. PANKRATOVA, Anna Michajlovna. *Veliký ruský národ*. Praha: Svět sovětů, 1954.
 9. СЕРЕБРЯНСКИЙ, Юрий Анатольевич. *Русское боевое искусство "Система"*. Санкт-Петербург: Книжный дом, 2006. ISBN 985-489-295-6.
 10. STUBBS, Ray. *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group, k. s., 2009, s. 232. ISBN 978-80-242-2558-6.
 11. SUVOROV, Viktor. *Speznaz- Příběh sovětských speciálních sil*. Naše vojsko, 2007, s. 136-7. ISBN: 80-206-0893-1.
 12. ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s.19-20. ISBN 978-80-7387-677-7.

13. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, s. r. o., 2010, s. 111-12. ISBN: 976 80-206-1138-3.

- Internetové zdroje

14. BLEHA, František. *Historie Samba*. [online]. [cit. 2014-11-10]. Dostupné z: <http://www.sambo-federace.ic.cz/soubory-clanky/003-historie-samba.html>

15. *Český svaz sambo: Historie sambo*. [online]. [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: www.czech-sambo.cz/cs/historie-sambo/

16. *Asociace Bojového Sambo České republiky*. [online]. [cit. 2014-11-10]. Dostupné z: <http://www.sambo-combat.cz/cz/index.aspx>

17. *Боевые искусства: Мастера в Рукопашная - Владимир Васильев*. Dostupné z: www.video-bi.net/blog/2009-10-02-27

18. *Боевые искусства: Мастера в Рукопашная- Вадим Старов*. Dostupné z: <http://video-bi.net/blog/2008-10-01-21>

19. *Prostějovský deník: SAMBO! To je sport, ve kterém Prostějované září*. [online]. 4.10. 2011 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: www.prostejovsky.denik.cz/ostatni_region/sambo-to-je-sport-ve-kterem-prostejovane-zari.html

20. *Sambo federace: O federaci*. 2011 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: www.sambo-federace.ic.cz/soubory-federace/o-federaci.html

21. *Дзюдо в Белоруси: Чемпионат Европы по самбо 2014. Бухарест, Румыния*. [online]. 18 Май 2014 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://judobelarus.com/?p=404>

22. *European Sambo Federation: Чемпионат Европы, спортивное (М&Ж) и боевое самбо*. [online]. 2013 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/competitions/2013/85/>

23. *European Sambo Federation: XXXVII чемпионат мира по спортивному и боевому самбо.* [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/press/news/2013/572/>
24. *Международная Федерация САМБО: Первенство Европы среди юношей и юниоров 2014.* [online]. 2014 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.sambo-fias.org/events/1117>
25. *European sambo federation: О Европейской федерации самбо.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <http://www.eurosambo.com/federation/>
26. *European sambo federation: SAMBO World Championships 2013.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: http://www.eurosambo.com/media/results/ru/94/women_1.pdf
27. *Systema Russian Martial Art Praha: Kontakt.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <http://www.systemapraha.cz/kontakt.html>
28. *Russian Martial Art Systema: Locations.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <http://www.systemaryabko.com/en/locations/40774f42b101825e6909854464.html>
29. *Russian Martial Art Systema: Instructors.* [online]. [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: <http://www.systemaryabko.com/en/instructors/head.html>
30. STANĚK, J. *Ze světa úpolových sportů: Co je grappling?* [online]. [cit. 2014-10-29]. Dostupné z: <http://powerlifting.ronnie.cz/c-8746-ze-sveta-upolovych-sportu-co-je-grappling.html>
31. *Systema Russian Martial Art Czech republic: Historie.* [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.systema.cz>

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

1. Kolik lidí chodí na trénink?
2. Kolik mužů?
3. Kolik žen?
4. Jaká je věková skupina návštěvníků?
 do 15 let
 15- 25 let
 25-45 let
 45+
5. Jak dlouho chodí zájemci na trénink?
6. Jak často bývají tréninky?
 2x týdně
 3x týdně
jiné
7. Jaká je úspěšnost na soutěžích?

Anotace

Jméno a příjmení: Mariya Kuzma

Fakulta: Filozofická

Katedra: Slavistiky

Obor: Ruština se zaměřením na hospodářsko-právní a turistickou oblast

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Zdeněk Pechal, CSc.

Název práce: Ruské bojové sporty – sambo a ruská systéma

Název práce v angličtině: Russian fighting sports - sambo and Russian Systema

Počet stran: 48

Počet znaků: 71609

Počet titulů použité literatury: 13 (+18 internetových zdrojů)

Rok obhajoby: 2015

Klíčová slova: sambo, systéma, ČR, Evropa, popularita

Klíčová slova v angličtině: sambo, systema, Czech Republik, Europe, popularity

Jazyk práce: česky

Tato bakalářská práce se zabývá ruskými bojovými sporty – sambem a systémou. Cílem práce bylo přiblížit tyto bojové sporty, zjistit popularitu těchto sportů v ČR a Evropě, zjistit jaká je návštěvnost tréninků, jaký je poměr mužů a jaký žen, kde je možné trénovat tyto bojové sporty, jaká je úspěšnost na soutěžích a jaké organizace existují v těchto bojových sportech.

This thesis deals with Russian fighting sports - sambo and Russian Systema. The aim of the study was to give an idea of these fighting sports, find out the popularity of these sports in the Czech Republic and Europe, find out what is the attendance of training, what is the ratio of men and women, find out in which places it is possible to train, what is the success rate at competitions and what organizations exist in these fighting sports.