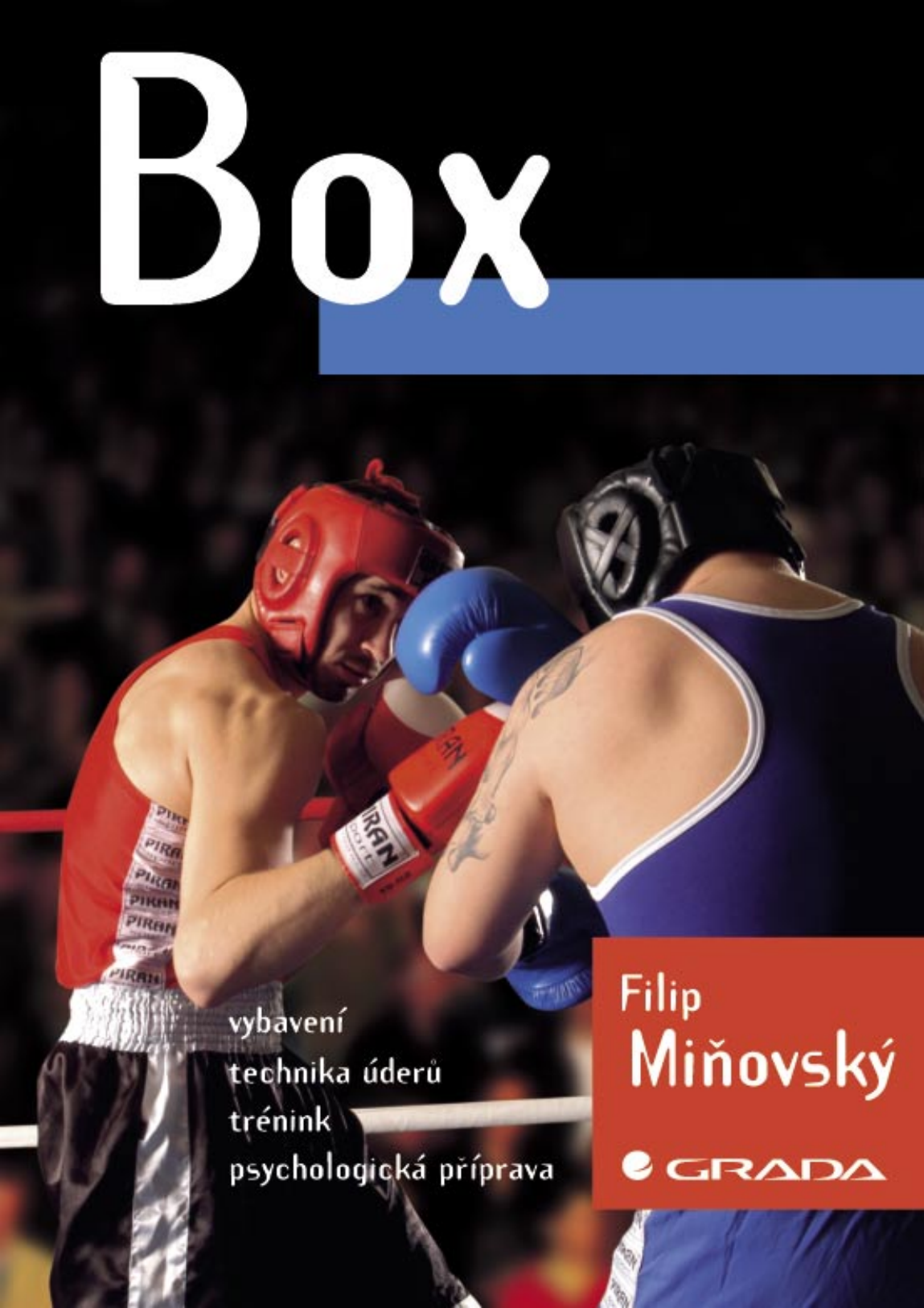


Box

A background image of a boxing match. A boxer in a red headgear and red boxing gloves is in a defensive stance, looking towards his opponent. The opponent is wearing a black headgear and blue boxing gloves, with his back partially to the camera. The scene is set in a boxing ring with ropes visible. The background is a blurred crowd of spectators.

vybavení
technika úderů
trénink
psychologická příprava

Filip
Miňovský

 **GRADA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Filip Miňovský

Box

Recenzent Marek Šimák

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2491. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2006
Dotisk 2007

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie Miroslav Šneberger
Fotografie na obálce Jan Šilar
Sazba Lenka Neumannová
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskla Ottova tiskárna
Přívozní 2, Praha 7

ISBN 80-247-0803-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6471-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Úvod	8
Něco málo z historie	12
► Několik slov pro laiky	14
Příbuzné bojové sporty	16
Základní druhy kopů v kickboxu a v thajském boxu	17
► Strach, vítěz a poražený	20
► Vybavení	23
Popis ringu	27
► Metodika výuky úderů	28
Systematičnost výuky	29
Základní postoj	30
Direkt ze základního postoje	33
Optimalizace dýchání při provádění úderu	39
Nejčastější chyby v provádění direktů ze základního postoje	40
Střeh	46
Chůze ve střehu	53
Direkty ze střehu	54
Zadní – pravý direkt	54
Chyby v provedení zadního direktu	56
Přední – levý direkt	57
Chyby v provedení předního direktu	60
Série dvou direktů	60
Chyby v provedení sérií	62
Nácvik úderů na aparátech	62
Hák	66
Zvedák	70
► Ukázky různých typů tréninku	72
Běžný nácvikový trénink	72
Rychlostní – předzápasový trénink	77
Trénink na rozvoj vytrvalosti	78



► Psychologická příprava	80
Okruhy psychologické přípravy	81
Časové členění psychologické přípravy	82
Dlouhodobá psychologická příprava	83
Krátkodobá psychologická příprava	88
Speciální před soutěžní příprava	88
Bezprostředně před soutěžní, soutěžní a posoutěžní příprava	89
Prostředky a metody psychologické přípravy	90
► Strečink	93
Základní typy protahovacích cviků na závěr tréninku	94
► Výživa a pitný režim	98
Výživa	98
Časování stravy před výkonem	99
Skladba stravy	99
Pitný režim	101
Podávání nápojů	102
Výběr vhodného nápoje	103
Doporučení k pitnému režimu	104
► Slovníček vybraných pojmů	105
► Literatura	108

PIRAN[®]
sport

Oficiální vybavení boxerské extraligy

Kontakt: Praha: 776 375 234, tel./fax: 286 888 703

Dobříš: 777 660 112, tel./fax: 318 521 886

E-mail: piransport@piransport.cz

Internetový obchod: WWW.PIRANSPORT.CZ

Úvodem knihy bych chtěl vyslovit poděkování Marku Šimákovi, který mě vedl nejen po stránce sportovní jako trenér, ale i jako mentor v mých trenérských začátcích. Děkuji i trenérům v Ústí nad Labem, pod kterými jsem měl možnost trénovat, a samozřejmě všem, kteří se podíleli na mém sportovním růstu.

Ten, kdo chce být nejlepším trenérem, musí mít možnost trénovat pod nejlepšími trenéry své doby. Učí se nejen tomu, jak boxovat, ale i tomu, jak box vyučovat a jak řešit složité situace.

**Filip Miňovský**

PROFI BOX Praha

Fitness Opatov

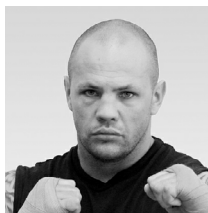
Opatovská 1754, Praha 4, 149 00

www.profiboxpraha.cz**Marek Šimák**

trenér

www.skboxing.cz

Team
PROFI BOX
Praha
MAX 1PRO MOTION



Petr Horáček



Jan Vávra



Jaroslav „Slávek“ Konečný



Vladimír „Čára“ Malý



Mirek „Mimino“ Pek



Úvod

Vzniku této publikace předcházela naprostý nedostatek materiálů na českém trhu, které by se zabývaly odbornou stránkou boxu, především jeho metodikou (tj. výukou boxerských technik), nebo psychologickou přípravou zaměřenou na zvládání stresu plynoucího ze soubojů v ringu.

Náplní této knihy je v první řadě popis základů moderní metodiky boxu, tedy způsobu, jak box vyučovat. Měla by být především pomocníkem pro první trenérské začátky a měla by pomoci naučit začínající trenéry způsobu přemýšlení nad trenérskou prací a způsobu, jak řešit problémy ve výuce technik boxu. Kniha není pochopitelně určena pouze trenérům boxu, v praxi by ji mohli využít i trenéři jiných bojových sportů, např. kickboxu, thajského boxu (Muaythai) apod. – mohou zde načerpat nové podněty pro zkvalitnění a zpestření své výuky. Neustále se vzdělávat a zdokonalovat by se měli nejen borci, také trenéři by měli dále profesně růst, získávat nové podněty pro svoji práci a obohacovat své tréninkové metody. Kniha není samozřejmě určena pouze trenérům, kteří cíleně vychovávají svéřence k zápasům a vedou oddíly, je určena i rodičům, kteří se v mládí věnovali boxu a chtějí své potomky naučit základům tohoto sportu. A v neposlední řadě je napsána i pro všechny boxery, kteří chtějí lépe pochopit principy koordinace boxerské techniky, kterou se právě učí.

Bohužel, rozsah knihy je omezen počtem stran i obsahem, a tak není možné věnovat se důkladně základům úderových technik, tedy základům direktů, háků a zvedáků, natož pak různým nuancím těchto úderových technik, obranám nebo taktickým poučením.

Tato kniha není snahou o výukový materiál, jejím cílem tedy není naučit úplného laika boxu. Přestože popis technik úderů, především direktů, je v knize dosti přesný a je doplněn i o fotografie, nelze nikdy přesně vyjádřit průběh pohybu, zapojení segmentů (částí) těla a jejich vektory síly (směr záběru, sílu a rychlost pohybu segmentu). Navíc každý člověk má vnímání pohybu, prostorovou orientaci a představivost jinou, tudíž bez důkladné ukázky a následné správné korekce prvních pokusů by provedení techniky podle instrukcí v knize bylo neúčelné a pro zasvěcené až směšné. Účelem první části knihy je ukázat způsob, jak techniky boxu vyučovat a jak se orientovat v základních problémech objevujících se při výuce. Zjednodušeně řečeno, první část knihy je popisem trenérské práce, nikoliv učebnicí pro samouky.

Další část knihy je zaměřena na psychologii v boxu, která je zásadním aspektem výkonu boxera v ringu. Součástí tréninkového procesu sportovců je i životospráva, napomáhající růstu výkonnosti. Několik rad a poučení k výživě a pitnému režimu, sestavených na základě odborných fyziologických výzkumů, by mohlo posloužit k lepšímu pochopení funkčních procesů organismu člověka. Právě část věnovaná psychologii a výživě by mohla zaujmout nejen zkušené profesionální boxery, ale také sportovce věnující se i jiným, nejen příbuzným (bojovým), sportům.

Věřím také, že by tato publikace mohla přispět k většímu zájmu o tréninky boxu a mohla by být impulsem pro mnohé nerozhodnuté jedince, kteří váhají před vstupem do boxerské tělocvičny. Navíc může tato kniha v rukách laiků přispět k demytizaci tohoto krásného sportu. Snad alespoň částečně změnit negativní pohled na box a vyvolá chuť přesvědčit se, zda negativní názor nezasvěcené veřejnosti obstojí před reálným pohledem na tento sport.

Box je olympijským sportem s dlouhou tradicí, ovšem nepříliš potěšující pověstí. Tento sport provází mnoho předsudků, mýtů a odsuzujících náhled veřejnosti. Bohužel k tomu přispěla nepříliš promyšleně budovaná image boxerů a poněkud zkreslující publicita. Boxeři, o kterých se mluví a mluvilo, byli především výtržníci a rebelové, kteří hledali přímou agresi jako odpověď na jakékoliv stresové situace. Média ochotně předkládala veřejnosti každou senzační zprávu o nových výtržnostech těchto novodobých gladiátorů, neboť právě to veřejnost zajímá. Bojovník se spořádaným a nenápadným životem nikoho nezajímá. Bohužel, několik rebelů a výtržníků, kteří byli spojováni s boxem, udělalo tomuto sportu nepříliš povedenou reklamu, což vrhlo špatné světlo na všechny ostatní boxery.

Pokud se podíváme na jiné sporty, jako příklad uvedu tenis, shledáme, že celek není posuzován podle několika procent výtržníků typu McEnroe, ale v boxu tomu tak bylo vždy. Pokud se někdo začal věnovat boxu na závodní úrovni, veřejnost ho označila nálepkou rváče, neboť kdo jiný by se mohl věnovat tak „surovému“ sportu. Často se však zapomíná na příkladné chování Muhammada Aliho (původním jménem Cassius Clay), který se zřekl své sportovní kariéry, života na výsluní i peněz tím, že odmítl vstoupit do armády a bojovat ve Vietnamu. Americká veřejnost ho zprvu odsoudila jako zbabělce vyhýbajícího se povolávacímu rozkazu, aby ho později oslavovala za humanismus a obětavost své víře a ideálům. Muhammad Ali, boxer, nikoliv atlet nebo fotbalista, se stal největším sportovcem minulého století. A Muhammad Ali nebyl výjimkou, mnoho dalších boxerů šlo příkladem svým současníkům i budoucím generacím. Bojovali proti rasové segregaci, proti nacistům, válce nebo v současné době proti drogám. Pokud bude v naší společnosti více takových bojovníků a rváčů se životem, jako je Muhammad Ali, pak bude více příkladů čestného a obětavého chování pro mládež i pro dospělé.



A pokud někteří jedinci odsuzují box jako sport, kde se v ringu dva jedinci „bolestivě zasahují“, pak si neuvědomují, jak dobře a kvalitně jsou borci připraveni, že jsou schopni úderu uhnout a oba berou klání především jako sport. Nikdo sportovce nenutí vstupovat do ringu, ať už se jedná o sparing (cvičný boj), nebo zápas. Je to dobrovolný a uvážení akt jedince, který vstupuje do ringu s jasnou představou toho, co se uvnitř bude odehrávat. Žádný **skutečný** trenér boxu ani nepovolí vstup do ringu sportovci, který by dostatečně neovládal boxerské techniky, tedy nebyl k boji připraven.

Laická veřejnost často hovoří o boxerských utkáních jako o surové a nekulturní podívané pro neduchaplné a krvežíznivé diváky. Ale srovnajme si například galavečer profesionálního boxu a utkání nejvyšší fotbalové soutěže v Česku. Pomineme-li sportovní stránku obou sportů, lze vidět značný rozdíl v chování diváků. Od pádu totalitního režimu, který znamenal možnost profesionalizace sportu a znovuoživení profesionální boxerské organizace, se neobjevil ani jediný případ násilných střetů mezi diváky na boxerských utkáních nebo po jejich ukončení. Naopak, tato sportovní akce je významnou společenskou událostí, na které je možné zhlédnout v řadách diváků i mnohé významné osobnosti. I oděv diváků částečně vypovídá o povaze společenské události, významu a prestiži, kterou návštěva této sportovní události přináší. Na galavečerech profesionálního boxu jsou poměrně běžným oděvem pro pány smoking a pro dámy večerní šaty.

Boxerské utkání tedy působí na diváky jinak, než tvrdí odpůrci tohoto sportu. Nevzbuzuje v divácích agresi, nýbrž obdiv k lidské odvaze, sebeovládání a sportovním dovednostem.

Naproti tomu jsou v médiích téměř po každém odehraném kole nejvyšší fotbalové soutěže zmiňovány výtržnosti fanoušků. Často nejde pouze o střety mezi vlajkonoši konkurenčních klubů, ale i o bezcílné demolování zařízení stadionů či jejich okolí. Jistě si každý vybaví mnoho dokumentárních materiálů či například film *Proč?*

Zmiňované projevy agresivního chování při kopané mají kořeny zřejmě velmi hluboko. Při sledování chování diváků na žákovských a dorosteneckých soutěžích je někdy člověku až trapné za rodiče, pokřikující nadávky nejen na své dítě, ale i na soupeře a rozhodčí. Ovšem toto není případ pouze kopané, ale i tenisu, hokeje a mnoha dalších sportů. Rodiče si bohužel neuvědomují, že budují v dětech a v mládeži pocit, že projevy agresivního chování na kopané jsou oproti běžným normám tolerovatelné. Bojové sporty jsou v tomto směru odlišné. Je to zřejmě tím, že rodič, který někdy zkusil zápasit v ringu, zná psychické vypětí borců a ví, že je potřeba své dítě podpořit, nikoliv srážet. Diváci, např. na boxerských

juniorských ligách, jsou velice korektní publikum, své oblíbence povzbuzují, ale soupeře neurážejí. Občas se i zde objeví nepatřičné slovní projevy, neboť i na box někdy zavítá úplný laik, za kterého se pak jeho známí upřímně stydí.

Je s podivem, že zmiňovaná kopaná vyvolává u části diváků takovou frustraci, která je vede k určitému typu jednání. Pochopitelně, nechci říci, že každý, kdo sleduje kopanou, je puzen k projevům agrese. Jenomže box je oproti kopané veřejností v České republice označován za agresivní sport. Přitom je patrné, že agresivní chování nevyvolává ani sledování boxu, ani jeho praktikování.

Lidé, věnující se bojovým sportům, nebývají v osobním životě agresivní, neboť tyto sporty vedou jedince k sebeuvědomování, sebeovládání a tím k seberegulaci, včetně regulace agresivních projevů. Díky bojovým sportům jsou lidé v osobním životě mnohem klidnější a vyrovnanější, což jistě potvrdí každý, kdo se někdy těmto sportům věnoval. Vyšší fyzická zátěž při tréninku a napětí při cvičných soubojích v ringu vytváří stres a tím se zvyšuje emocionálnost jedince, tedy i možnost agresivního jednání. V řízené zátěži se jedinec učí regulovat své chování v rámci pravidel sportu a nepsaných pravidel chování v dané sportovní skupině. Navíc si lépe uvědomuje možné následky fyzické agrese. Boxeři jsou lidé, kteří ventilují napětí i vnitřní agresivitu při sportu a cítí se mnohem uvolněnější a psychicky silnější. Lidé, kteří se cítí silní, nejsou v osobním životě agresivní, neboť nemají potřebu si sílu dokazovat.

Nechci přímo tvrdit, že přivedením mladých výtržníků do boxerských tělocvičen by všichni naráz změnilí své chování. Ale z mnoha odborných psychologických materiálů vyplývá, že právě bojové sporty působí kladně při výchově mládeže (12–22 let), s čímž se plně shodují i mé vlastní trenérské zkušenosti.

Je třeba si uvědomit, jaká mládež navštěvuje tréninky boxu a jak na ni takový trénink působí. Ze studie Marka Šimáka (předsedy trenérsko-metodické komise při České boxerské asociaci), prováděné za pomoci psychologů a sociologů z FTVS UK, vyplynulo, že 73 % chlapců navštěvujících boxerské tréninky pochází z neúplných rodin. A dále, 68 % chlapců ve věku od 15 do 19 let navštěvuje odborné učiliště, pouze 22 % střední školy. Přitom nejde o chlapce málo inteligentní, neboť v testech pouze 6 % osob ze zkoumané skupiny mělo IQ podprůměrné a naopak dokonce 46 % chlapců mělo IQ nad hranicí průměru běžné populace. Jde o jedince s malou motivací k učení a malou cílevědomostí. Z toho vyplývá, že 3 ze 4 chlapců navštěvujících box jsou tzv. „dětí ulice“, mají tedy sklon k různým druhům závislostí (drogy, gamblerství), nebo tendence zařazovat se do pouličních gangů mladistvých výtržníků. Box dává těmto chlapcům možnost náplně volného času, motivace ke zlepšování v tréninku a zároveň sebeuspokojení z dosažených