

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aplikace technik thajského boxu v MMA
Application of Thai boxing techniques in MMA

Michal Martinovič

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání (OB2VZ08)

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání (OB2TV10)

Rok odevzdání: 2020

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Aplikace technik thajského boxu v MMA potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10.7.2020

.....

Michal Martinovič

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a věnovaný čas, který mi poskytl. Dále bych chtěl poděkovat svým přátelům a kolegům, kteří mi poskytli důležité informace. V neposlední řadě děkuji všem, kteří se na mé práci podíleli a dali mi cenné rady.

ABSTRAKT

Účelem předložené bakalářské práce je vybrat a následně popsat techniky z thajského boxu, které se dají efektivně využít v MMA. Pro výběr těchto technik jsem v první části výzkumu vybral pět otázek, které jsem položil zápasníkům a trenérům. V druhé části výzkumu jsem se zaměřil na analýzu zápasů z nejslavnějších a největších světových organizací MMA, které proběhly v minulém roce. Z těchto dvou částí výzkumu jsem následně složil nejideálnější kombinace z jednotlivých technik thajského boxu.

KLÍČOVÁ SLOVA

MMA, thajský box, techniky, aplikace technik, zápasy, rozhovor

ABSTRACT

The objective of this bachelor's thesis is to select and describe Thai boxing techniques which can be effectively used in MMA. For the purpose of selecting these techniques, I chose five questions in the first part of the research that I asked both fighters and coaches. In the second part of the research, I focused on analysis of the world's biggest and most prominent MMA organizations' matches that took place last year. Afterwards I composed the most ideal combinations of different Thai boxing techniques based on these two parts of the research.

KEY WORDS

MMA, thai boxing, techniques, application of techniques, matches, interview

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Cíl práce	9
2.1 Problémy práce.....	9
3 Charakteristika MMA	10
3.1 Obecná charakteristika	10
3.2 Historie MMA	11
3.3 Pravidla MMA.....	12
4 Charakteristika thajského boxu	16
4.1 Obecná charakteristika	16
4.2 Historie thajského boxu.....	17
4.3 Pravidla thajského boxu	18
5 Rozdělení technik Thajského boxu	22
5.1 Bojový postoj a pohyb.....	22
5.2 Klinč	24
5.3 Údery pěstí	25
5.3.1 Direkt (chook)	25
5.3.2 Hák (Mat Thong, Mat Aat)	26
5.3.3 Úder loktem (Sook).....	27
5.4 Kopy	28
5.4.1 Přímý kop (Thiep)	28
5.4.2 Půlkruhový kop (Te)	29
5.4.3 Technika kopu kolenem (Kao).....	31
6 Hypotézy	32
7 Metodologie výzkumu.....	33
7.1 Výzkumný soubor	33
7.2 Výzkumný problém.....	33

7.3 Metoda sběru dat	33
8 Výsledky výzkumu.....	34
8.1 Rozhovory	34
8.2 Analýza zápasů.....	44
8.3 Výsledné techniky	52
9 Diskuse	55
10 Závěry.....	57
11 Seznam použitých informačních zdrojů	59
11.1 Seznam publikací	59
11.2 Internetové zdroje.....	59
12 Seznam obrázků	61
13 Seznam grafů.....	62

1 Úvod

Bojový sport MMA (Mixed Martial Arts) je po celé světě čím dál více známým sportem. Lidé si ho oblíbili hlavně díky spojení velké většiny bojových sportů, či bojových umění v jeden celek. Dnešním dnem jsou zástupci tohoto sportu stejně známí jako například světoví fotbalisté, či hokejisté. Svě o tom dokazují i platy jednotlivých zápasníků a rozmanitost soutěží po celém světě. Většina zápasníků dnešní doby začínala svou kariéru spíše jako zástupci jiných úpolových sportů. Většinou to byli boxeři, judisté či thai boxeři, kteří se snažili v MMA dokázat, že jejich styl je lepší než styl protivníka. Zápasníci si začali uvědomovat, že pokud se ke svému stylu boje naučí i jiný styl, budou mít v MMA větší šanci na vítězství.

Postupem času se ze zápasníků stávali čím dál tím více komplexnější bojovníci. Nyní se na tréninku učí takové techniky, aby byli připraveni v zápase na vše, tedy jak na boj v postoji, tak i na zemi.

Téma své bakalářské práce, Aplikace technik thajského boxu v MMA, jsem si vybral, jelikož mám s oběma sporty vlastní zkušenosti.

S prvním bojovým sportem, se kterým jsem začínal byl právě thajský box. Po necelých dvou letech tréninku jsem měl mít zápasy, které se bohužel neuskutečnily. Po delší pauze jsem začal trénovat MMA, kterému se věnuji dodnes. Rád bych ve svém životě zkusil pár zápasů, abych zjistil, jaké je to vyhrát. Doufám, že příští rok bude zlomový a já si připíšu své první zápasy.

Bakalářská práce je rozdělena na 5 částí, které na sebe navazují. První část se zaměřuje na cíle práce. Druhá část se bude zaměřovat na obecnou charakteristiku MMA, popíše historii sportu a v neposlední řadě pravidla. Třetí část se bude věnovat obecné charakteristice thajského boxu a taktéž historii a pravidly tohoto sportu. Čtvrtá část práce bude zahrnovat rozdělení technik thajského boxu. Zaměřím se zde na horní a dolní končetiny používané v tomto sportu. Pátou částí bude vysvětlení a popsání přímé aplikace technik thajského boxu v MMA, která bude doplněna fotografiemi. V závěrečné části mé práce je uvedeno shrnutí a vlastní hodnocení.

2 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je pomocí rozhovorů s trenéry a zápasníky a pomocí analýzy náhodně vybraných zápasů výběr vhodných technik thajského boxu, které se dají efektivně aplikovat v MMA. Z vybraných technik následně sestavím nejideálnější kombinace.

2.1 Problémy práce

1. O kolik procent se celkově budou lišit zápasy, které byly předčasně ukončeny v technikách v postoji a v technikách na zemi?
2. Podaří se jednoznačně určit, který úder se používá nejčastěji na začátku kombinací v MMA?
3. Která technika úderu bude nejméně používána v kombinacích, tudíž bude vynechána ve finálních kombinacích, které budou vybrány?

I Teoretická část

3 Charakteristika MMA

3.1 Obecná charakteristika

MMA známé také jako ultimátní zápas, je plnokontaktní bojový sport, ve kterém je povoleno využití nejrůznějších bojových technik, které jsou převzaté z nejrůznějších bojových sportů nebo bojových umění.

Hlavní charakteristikou tohoto bojového sportu je to, že boj může probíhat v postoji, ale po přenesení boje může následovat i na zemi. Můžeme zde vidět nejčastěji směsici klasického boxu, thajského boxu, juda, brazilského jiu-jitsu a pankrationu, známého také jako řecko-římský zápas. Je zde povoleno používání loktů, kolen a po přenesení boje na zem je dovoleno v úderech pokračovat (Ritschel, 2010).

MMA je považováno za jeden z nejvíce náročných sportů světa. Důležitou roli zde hraje rozvíjení nejen fyzické, ale především také psychické kondice. Mentální trénink bojovníka je nedílnou součástí tréninku.

Další věcí, které si většina lidí může všimnout, jsou speciální rukavice. Od klasických boxerských rukavic se liší výplní a umožňují zachycení soupeře, jelikož prsty nejsou ničím kryté (Snowden, 2010).

Samotné zápasy v naprosté většině probíhají v tzv. oktagonu. Oktagon je osmihranný ring se sloupky, na kterých je pletivo. Samotné sloupky jsou kryté speciální pěnou, které zaručují bezpečnost zápasníků. Občas se zápasy pořádají v klasickém boxerském ringu. Podlaha oktagonu je kryta podobným materiálem, jako jsou judistické tatami, které tlumí nárazy a pády.

Obrázek 1 - Oktagon



Zdroj: <https://www.fighter-shop.cz/mma-klece/6248-octagon-ufc.html>

Vítězství v zápase se dá získat hned několika způsoby. Zápasník může zvítězit na body, knockoutem (KO), technickým knockoutem (TKO), vzdáním soupeře (submission) nebo zastavením zápasu trenérem, či doktorem. (<https://aktin.cz/2101-smisena-bojova-umeni-mma>)

3.2 Historie MMA

MMA je poslední dobou velkým fenoménem, ovšem jeho kořeny sahají do roku 648 př.n.l. V tomto roce se na Antických olympijských hrách poprvé představil Pankration. Byla to obdoba dnešního boxu a zápasu, který se využíval i jako vojenský bojový systém (Ritschel, 2010)

V pankrationu byly povoleny všechny údery a zápasnické techniky (včetně lámání končetin, vypichování očí a úderů do genitálií), které by vedly k poražení soupeře. (<https://aktin.cz/2101-smisena-bojova-umeni-mma>)

Důvod vzniku ultimátních zápasů byl jednoduchý – zjistit, který bojový sport či bojové umění jsou nejlepší. První zápasy měly pravidla, která ještě nebyla dost upravená a mnohdy nebyla bezpečnost zápasníků zcela zajištěna. Výjimku zde tvoří i ojedinělé smrti zápasníku. Ty jsou ale naprosto minimální a naprosto výjimečné (Snowden, 2010).

Moderní MMA je možno vystopovat v Brazílii začátkem 20. století. Muž zvaný Helio Gracie vyzýval k boji zápasníky s různými bojovými styly dle pravidel Vale-Tudo (v překladu: Vše dovoleno). I když stál proti větším a těžším zápasníkům, dokázal v těchto bojích většinou zvítězit. (<https://gaku-do.webgarden.cz/rubriky/historie-bojovych-umeni/historie-mma-mixed-martial-arts>)

Nejdůležitější událostí, co se týká vývoje moderního ultimátního zápasení, je pravděpodobně vznik americké organizace s názvem UFC (Ultimate fighting championship). Vznik této organizace se vztahuje k roku 1993 a jejím prezidentem je Dana White. Právě turnaje Vale-Tudo a turnaje konané v Brazílii nechaly inspirovat dnes světoznámé UFC. (Gerbasi, 2015)

Nutno však podotknout, že právě UFC organizace byla tou, která nastolila určitá pravidla v tehdy provozovaných „hospodských“ turnajích a představila sportovní profesionály. Dnešním dnem je UFC nejmocnější organizace na světě (<https://aktin.cz/2101-smisena-bojova-umeni-mma>).

Dnešním dnem máme v UFC 3 české zástupce. Jsou jimi Jiří Procházka, David Dvořák a posledním Čechem je Makhmud Muradov s Uzbekými kořeny. Dříve jimi byli i Karlos Vémola, Lucie Pudilová a Viktor Pešta.

3.3 Pravidla MMA

Očima laika se občas může zdát, že MMA nemá žádná pravidla. Avšak není tomu vůbec pravda. Dnešní moderní MMA obsahuje mnohem více pravidel, než tomu bylo dříve. V této kapitole naleznete nejdůležitější a oficiální pravidla MMA.

Váhové kategorie:

Důležitou roli v zápasení hraje váha zápasníka. Všechny zápasy, které se konají mají svou váhovou kategorii. To znamená, že zápasníci musí den před zápasem (profesionální zápasy), či v den zápasu (amatérské zápasy) navázat váhový limit své váhové kategorie, ve které hodlají zápasit.

- **Ženy**

Strawweight Slámová váha – 52,2kg

Flyweight Muší váha – 56,7kg

Bantamweight Bantamová váha – 61,2kg

Featherweight Pérová váha – 65,8kg

Lightweight Lehká váha – 70,3kg

- **Muži**

Flyweight Muší váha – 56,7kg

Bantamweight Bantamová váha – 61,2kg

Featherweight Pérová váha – 65,8kg

Lightweight Lehká váha – 70,3kg

Welterweight Velterová váha – 77,1kg

Middleweight Střední váha – 83,9kg

Light Heavyweight Polotěžká váha – 93,0kg

Heavyweight Těžká váha – 120,2kg

Super Heavyweight Super těžká váha - + 120,2kg

Pokud nejsou zápasy o titul, může být váhová odchylka dle dohody pořadatele a managementu zápasníků. V titulových zápasech musí zápasníci splňovat přesný váhový limit své váhové kategorie.

Ochranné pomůcky:

- Během zápasu musím mít všichni zápasníci chránič na zuby. Chránič schvaluje rozhodčí a lékař, který je při zápasech vždy přítomen.
- Pokud se stane, že chránič neúmyslně vypadne zápasníkovi během zápasu z úst, rozhodčí zastaví zápas, chránič opláchne a poté vloží zpět do úst zápasníka. Boj pokračuje ve stejné pozici, ve které byl přerušen.
- Muži musí zápasit se suspenzorem, který byl schválen hlavním rozhodčím.
- Ženy musí zápasit s chráničem prsou, který byl schválen hlavním rozhodčím.

Rukavice:

- Bojovníci musí mít na ruku alespoň 4 – uncové rukavice (mma rukavice), které jsou schváleny hlavním rozhodčím.
- Rukavice by neměly vážit více jak 6 uncí.
- V amatérských zápasech se používají tzv. „boule“, což jsou rukavice s větší výplní, která přesahují z vrchní strany i přes prsty. Tyto rukavice se často využívají i při tréninku.

Oblečení a vzhled:

- Bojovník na sobě může během zápasu mít: MMA kraťasy, elastické kraťasy nebo kraťasy určené na box nebo thajský box. Kraťasy nesmějí mít žádné kapsy ani ozdoby, jelikož by mohly ohrozit zápasníky během zápasu. V Amatérských zápasech je dovoleno mít na sobě přiléhavé kompresní tričko s krátkým, či dlouhým rukávem.
- Je zakázáno nosit jakékoliv boty.
- Bojovník nesmí zapáchat.
- Je zakázáno užívání krémů, vazelíny, po případně olejů na tělo. Obličej zápasníka je těsně před zápasem namazán vazelínou.
- Bojovníci nesmí mít na sobě žádné piercingy nebo náušnice.

Délka zápasu:

Délka zápasu se určuje podle typu zápasu.

- Amatérské zápasy jsou většinou 3 x 3 minuty.
- Profesionální zápasy jsou většinou 3 x 5 minut.
- Titulové zápasy jsou většinou 5 x 5 minut.
- Mezi koly následuje vždy 1 minuta pauza.

Zakázané techniky:

- Úder hlavou
- Píchání, či opakované sahání do očí
- Kousání
- Plivání na protivníka
- Tahání za vlasy
- Fishooky (prsty v ústech)
- Údery na genitálie
- Strkání prstů do tržných ran soupeře
- Manipulace s malými klouby
- Údery loktem se shora, tzn. 12-6
- Údery na páteř a do zátylku
- Kopy patou na ledviny
- Údery na krk, včetně sevření krku prsty
- Škrábání, štípaní nebo kroucení kůže
- Chytání klíční kosti

- Kopání soupeře nohou, či kolenem do hlavy, pokud leží na zemi
- Dupání na soupeře, který leží na zemi
- Držení se pletiva
- Držení rukavice nebo kraťasů soupeře
- Zákaz používání nadávek či nespportovní aktivita
- Útok na soupeře v době pauzy, při přerušení, při ošetřování nebo po zaznění gongu, který ukončuje kolo, či zápas.
- Pasivita, která spočívá ve vyhýbání se boji se soupeřem, vyplivování chrániče na zuby, či předstírání zranění.
- Házení soupeře mimo klec
- Nerespektování pokynů rozhodčího
- Házení soupeře na hlavu nebo krk
- Narušování zápasu sekundanty zápasníka
- Aplikování jakékoliv substance na vlasy nebo tělo k získání výhody v zápase

Typy ukončení zápasu:

- Zápasník se může vzdát poklepaním na tělo soupeře, zem, či verbálním způsobem.
- Knockout – soupeř po úderu horní či dolní končetinou ztrácí vědomí (KO), zápas je z důvodu velké převahy soupeře ukončen rozhodčím (TKO), nebo také po vzniku zranění úderem, který je v rámci pravidel (TKO).
- Výhra na body – po jednomyslném, většinovém, či ne jednomyslném rozhodnutí rozhodčích
- Remíza – jednomyslná, většinová či ne jednomyslná
- Diskvalifikace
- Kontumace (forfeit)
- Technická remíza
- Technické rozhodnutí
- Bez výsledku

<http://www.mmaa.cz/pravidla>

4 Charakteristika thajského boxu

4.1 Obecná charakteristika

„Špičkoví boxeři jsou vzácní jako diamanty. Jejich hrany jsou léta tréninku obroušené. Jejich techniky jsou práce tak broušeny jako povrch zářícího diamantu – velkolepí ve své kráse a nepřekonatelní ve své tvrdosti“ (Rebac, 1994, str. 119).

Thajský box známý také jako muay thai, či thai box je plnokontaktní bojový sport. Již z názvu vyplývá, že jeho začátky můžeme hledat v Thajsku. Předlohou pro vznik thajského boxu bylo nejspíše čínské bojové umění. V Thajsku je muay thai tak běžný sport, jako pro nás například fotbal. Již od útlého věku se zde děti učí tomuto sportu.

Thajský box lze charakterizovat jednoduše jen třemi slovy, a to „umění osmi končetin“. Osmi končetinami jsou myšleny končetiny dolní a končetiny horní. Jsou tedy povoleny jak údery rukama, tak je povoleno používat kopy. K dolním končetinám se ještě připojují kolena a k horním končetinám lokty. Jedná se o jeden z nejtvrděších bojových sportů.

V tomto již dnes spíše bojovém sportu než li bojovém umění, jak tomu bylo dříve se zápasí pouze ve stoje. Pokud se stane, že soupeř se po úderu, podklouznutí nebo z jiného důvodu ocitne na zemi, rozhodčí zápas na krátkou chvíli přeruší, ujistí se, že je bojovník v pořádku a znovu zahájí boj. Zápas probíhá v ringu, který je totožný s ringem na klasický box (Wolfgang, 2010).

Kromě tohoto širokého spektra technik se zde také využívá specifický styl s názvem klinč. Když se zápasníci dostanou do klinče, znamená to, že se do sebe opravdu zaklesnou. Jsou tedy v těsné blízkosti a většinou se snaží svého soupeře trefit končetinou, či dostat soupeře na zem buď technikou podkopnutí nebo strhem. Boj v klinči je vysoce technický souboj založený na síle, technické vyspělosti a koordinaci. (<https://xplrefitness.cz/bojove-sporty/thai-box/>)

Dříve a na některých zápasech i v dnešní době můžeme před zápas vidět speciální zahajovací ceremoniál. Je jím speciální tanec nebo také modlitba zvaná wai krhu. Při tomto rituálu mají bojovníci na hlavě čelenky zvané mong-kol. Wai krhu nemá být chápán jako urážka nebo neúcta k soupeři, ale rituál vzpomínky a úcty k učiteli, který předává své znalosti, zkušenosti a dovednosti. Nedílnou součástí toho ceremoniálu je také hudba, která hraje v pozadí po celou, kterou zápasník wai krhu provádí. (Náchodský, 1992).

„Boxeři mají kolem hlavy uvázanou posvátnou šňůrku a kolem svalů magické ozdoby. Než vstoupí do ringu, dotknou se čelem země a vzdají tak hold „duchu arény“. Provádějí rituální pohyby, jimiž naznačují „kopání hrobu“ svému protivníkovi. Ring obcházejí kolem dokola a provádějí rukama pohyby kolem provazů, čímž jako by vytyčovali pomyslnou hradbou chránící proti zlé radě.

Tento rituál je velmi bohatý a propracovaný. Příznivci tohoto sportu jej mají natolik v oblibě, že se dokonce konala soutěž, která měla určit zápasníka s nejlepší wai krhu, což lze přeložit jako „hold mistru“ (Náchodský, 1992, str. 46).

4.2 Historie thajského boxu

Historie thajského boxu není zcela jednoznačná. Dají se dohledat pouze data, která nejsou důvěryhodná, nebo jsou v rozporu s jinými daty. Ze všech zdrojů, které o thajském boxu máme, vznikly dvě jakési teorie. O jejich pravosti se dá ale bohužel pouze polemizovat a nemůže jej brát jako pravdivý vznik muay thai.

První teorie vysvětluje vznik umění thajského boxu v dobách klem 11. a 12. století, když thajský lid kočoval z Číny na dnešní území Thajska. Samotný vznik a zdokonalení techniky byl důvodem různých bojů, které probíhaly v boji o svou zem.

Druhá teorie se může zdát kontroverzní, nicméně archeologicky se zdá být podložená, a to tak, že Thajci žili odjakživa na dnešním území Thajska. Postupem času se vyvíjeli obranné bojové umění, a snažili se ho zdokonalit, jelikož chtěli ubránit svou zem před nájezdy a drancováním jiných národů.

Všechny teorie se ale shodují na jedné věci, a sice, že toto bojové umění vzniklo jako bojová technika, která byla určena k boji z blízka, a tak se postupným tréninkem a zdokonalováním techniky stala účinnější než zbraně. (<https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost>)

Během vývoje muay thai přijali a začali využívat Thajci mnoho různých technik, které zařadili do svého umění pro větší účinnost (Wolfgang, 2010).

V posledních desítkách let se thajský box těší své obrovské popularitě z řad milovníků bojových sportů. Thajský box prošel mnoha změnami od prvních zápasů a pro jeho tvrdost, rychlost a ostrost se stal jedním z nejoblíbenějších úpolových sportů. Díky své tvrdosti jsou zástupci thajského boxu za mistry ve světě bojového umění (Náchodský, 1992).

Muay thai bylo vždy sportem, ale i vojenskou bojovou technikou. První zápasy se konaly většinou na tržištích a zápasníci, kteří vyhráli dostali i nějakou odměnu. Pro hodně z nich to byl jediný zdroj finančních příjmů. V Thajsku bylo dokonce učeno na školách a žáci měli povinnost na tyto hodiny docházet. S vysokou úrazovostí se ale od povinné docházky muselo upustit. Ovšem děti v Thajsku se tomuto sportu věnují stále a není zvláštností, pokud zde uvidíte provozovat thajský box děti mladšího školního věku (Rebac, 1994).

Počátky thajského boxu v České republice

Nutno podotknout, že thajský box je v ČR stále „mladým“ sportem. Největší přínos na začátku fungování tohoto sportu měl rozhodně Petr Macháček. Ten se svou skupinou nadšenců dal do tréninků thajského boxu maximum, a právě jemu vděčíme za dnešní fungování thajského boxu. Petr Macháček se stal prezidentem České asociace ultimátních zápasů, prezidentem Czech Muay Thai Asociation a trenérem Muay Thai reprezentace České republiky.

Thajský box k nám přišel po pádu komunistického režimu, kdy se dotyční na začátku roku 1990 rozhodli řešit českou nedostačující scénu bojových umění. Vědomosti a informace čerpali, odkud se dalo, a sice z článků různých sportovních časopisů, knih nebo učebnic, ale také nemalých znalostí a zkušeností které získali v Německu. Trénovali podle videokazet venku v parcích. (<https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost>)

V této době je již velice běžné, že čeští zápasníci vyráží na tréninkové kempy právě do „kolébky“ thajského boxu Thajska. Můžete zde vidět nejen bojovníky, kteří se přímo specializují na thajský box, ale právě i MMA zápasníky, kteří zde pilují techniku boje v postoji pro MMA. Průměrně se zápasníci zdržují v těchto kempech zhruba 2 až 4 týdny. Tyto kempy můžete najít po celém Thajsku. Každé větší město má jednu či více tělocvičen, kam pro velký zájem dochází mnoho místních (Rebac, 1994).

4.3 Pravidla thajského boxu

Stejně jako u všech sportů i thajský box má svá pravidla. Pravidla vychází dle asociací podle místa konání. Může se tedy stát, že v Thajsku jsou rozdíly v pravidlech oproti pravidlům v ČR. Níže uvedu pravidla, která jsou oficiálně schválena C.M.T.A. (Czech Muay Thai Asociation).

Váhové kategorie:

- Bantamweight - 53,52 kg
- Juniorfeatherweight - 55,34 kg
- Featherweight - 57,15 kg

- Lightweight - 61,23 kg
- Juniorwelterweight - 63,50 kg
- Welterweight - 66,68 kg
- Juniormiddleweight - 69,85 kg
- Middleweight - 72,57 kg
- Supermiddleweight - 76,20 kg
- Lightheavyweight - 79,38 kg
- Superlightheavyweight - 82,55 kg
- Juniorheavyweight - 86,18 kg
- Heavyweight - + 86,18 kg

Pokud se stane, že zápasník nesplní váhový limit, je zde možná dohoda o finančním vypořádání. Na dohodu musí přistoupit oba zástupci zápasníků a delegát. Poté se musí stanovit výše pokuty. Delegát má však právo zamítnout finanční vypořádání a zápas zrušit. Váha u zápasů o titul Mistr ČR se musí bezpodmínečně dodržet. Dostaví-li se bojovník ke zjednanému zápasu o titul s nadváhou a není-li schopen se dostat na požadovaný váhový limit hodinu před zápasem, je jeho soupeř prohlášen za vítěze bez boje. Vážení musí proběhnout na schválené váze.

Výstroj:

- Zápasit se může pouze v krátkých trenýrkách určených přímo na thajský box. Ty nesmějí mít žádné kapsy, zipy ani tkaničky.
- Bojovník může mít na nohou bandáže, které nejsou nijak vycpané
- Nošení náušnic, prstýnků, řetízků a jiných šperků a ozdob je v průběhu boje zakázáno, s výjimkou tradičních náramků „pannung“, které jsou okolo paží
- Bojovat se smí pouze s rukavicemi, které jsou nepoškozené a schválené představenstvem C.M.T.A.
- Pod rukavice se smí používat pouze bandáže, které nepřesahují délku 2,5m
- Suspensor a chránič na zuby je povinný. Suspensor musí být pod trenýrkami.
- Mladiství do 15 let věku včetně musí mít písemný souhlas min. 1 zákonného zástupce k zápasům a dále musí být přítomen při zápase min. 1 zákonný zástupce, bojují v kompletních chráničích, které tvoří ochranná helma, chránič zubů, ochranná vesta, chrániče loktů, boxerské rukavice, suspensor, chrániče kolen a chrániče holení (pouze pěnové, nevyztužené).

- Mladiství 16 až 18 let do dovršení věku musí mít písemný souhlas min. 1 zákonného zástupce k zápasům a dále mladiství ve věku 16 až 18 let včetně musí bojovat s chrániči holení (pouze pěnové, nevyztužené) a s chrániči hlavy.
- Použití oleje a vazelíny je možné, nesmí však představovat nevýhodu pro soupeře. (<http://thaiboxzlin.cz/?page=pravidla>)

Délka zápasu:

Amatéri

- Národní zápasy 3 x 2 minuty
- Evropské zápasy 4 x 2 minuty
- Světové zápasy 5 x 2 minuty

Profesionálové

- Národní zápasy 5 x 3 minuty
- Evropské zápasy 5 x 3 minuty
- Světové zápasy 5 x 3 minuty

U všech zápasů je vždy 1,5 minuty pauza. Zápasy probíhají v hrubém čase a přerušit ho může jen ringový rozhodčí, nebo supervizor. (<http://skboxing.cz/pravidla-thaiboxu/>)

Zakázané techniky:

- Techniky podmetů a přehozů
- Kopy proti kolenním kloubům
- Všechny techniky směřující na zátylek, ohryzek, genitálie a ledviny
- Údery otevřenou dlaní, palcem a hranou dlaně
- Údery hlavou a rameny
- Útok po přerušení zápasu rozhodčím

Dále je zakázáno:

- Napadnou soupeře, který leží na zemi, je zapleten v lanech ringu nebo má dotyk s podlahou ve třech bodech

- Utíkat před soupeřem, záměrně padat, otáčet se k soupeři zády
- Držení lana jednou rukou a provádět přitom techniky
- Opouštět v průběhu zápasu ring
- Hovořit při boji

<https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost>

5 Rozdělení technik Thajského boxu

„Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu; řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly“ (Choutka, 1987, str.122).

Terminologie základních technik používaných v Thajském boxu pochází přímo z thajského jazyka. Tato terminologie není nějak zvláště propracována, jelikož thajci používají na místo plného znění technik, pouze zkratky. Někdy je pro označení technik užíváno opisného výrazu, který je charakteristický pro všechny národy Asie. Tak jsou například všechny druhy půlkruhových kopu označovány jako „úderý krokodýlího ocasu“. Přednost se ovšem dává zkráceným výrazům. Ve světě se tyto zkratky používají čím dál méně, jelikož je pro trenéry i jejich svěřence jednodušší užívání výrazů, jako je např.: „udeř rukou a dvakrát kolenem“, než „Tschook, Son-Kao“ – jak by znělo v thajštině (Rebac, 1994).

Dříve, než se přejde k učení základních technik, je důležité, aby se dodržel určitý postup při provádění a nácviku technik. Při každé obraně, útoku či jakémkoliv úderu je třeba v první řadě technickou stránku, tedy správné provedení pohybu a teprve potom přidávat na síle a rychlosti. Všechny techniky by teda na začátku učení měly být prováděny nenuceně a pomalu a potom po jisté době stupňovat sílu a rychlost. (Wolfgang, 2010).

Aby jedinec dosáhl co největšího stupně účinnosti úderu, je nutné, aby sladil napětí a uvolnění svalů s nádechem, respektive výdechem. Dalším důležitým bodem kromě dýchání je rotace těla a boků. Tyto rotace jsou spojeny se všemi úderu a kopy, bez kterých by úderu neměly potřebnou razanci. Tímto způsobem je využívána nejenom síla rukou a nohou, nýbrž se do úderů vkládá i hmota většiny těla. Bez využití těchto důležitých principů nelze v jednotlivých úderech dosáhnout maximální síly a rychlosti (Rebac, 1994).

5.1 Bojový postoj a pohyb

V thajském boxu existuje, na rozdíl od podobných bojových sportů, pouze jeden postoj. Používá se v boji nebo na tréninku při sparringu a mohou z něho být prováděny všechny techniky. Hmotnost těla je potřeba rozložit rovnoměrně na obě nohy. Šířka postoje odpovídá přibližně šířce ramen a délka činí zhruba půl metru, což ale závisí na výšce protivníka (Wolfgang, 2010).

Trup je z pravidla držen zpříma a lehce pootočen do strany. Ruce se snažíme držet u hlavy alespoň ve výšce brady. Můžeme často vidět zápasníky, kteří drží jednu ruku u brady a druhou v oblasti spánku. Lokty se snažíme po celou dobu tlačit co nejvíce k tělu a hlava je držena v mírném předklonu, abychom zabránili snadně trefenému úderu do brady. V tomto postavení je většina hlavy a největší část trupu dobře kryta. Paže by v ideálním případě vůbec neměly klesnout, aby se zápasník nevystavoval zbytečnému riziku úderu do hlavy. Avšak je přirozené, že během boje ztrácí zápasník sílu a paže mu klesnou.

Zápasník by měl být v neustálém pohybu, neboť soupeř ho bude hůře trefovat a zápasník může nečekaně vracet údery. Při pohybu by se měl zápasník pohybovat na předních částech chodidel, tedy na špičkách. Díky tomu je zápasník schopen rychleji reagovat při úhybech a celkově mu to dodává na rychlosti. Častou chybou při pohybu je křížení nohou. Pokud zápasník během pohybu zkříží nohy, dostává se do nestabilní pozice (Rebac, 1994).

Na úplném začátku si musí jedinec určit postavení nohou, tedy svůj „guard“. Ve většině případů mají praváci levou nohu ve předu a leváci pravou nohu ve předu. Ovšem nemusí tomu tak vždy být. Během boje nebo tréninku se postavení nohou může měnit, ale vždy má jedinec jeden guard přirozenější (Krauss, 2006).

Tento postoj je celkem přirozený a jedinec se ho nemusí příliš dlouho učit. Poskytuje nám největší pohyblivost s velkou účinností. Pokud chce jedinec, který má levou nohu ve předu vyrazit vpřed, první noha, která zahajuje pohyb je levá, tedy přední a následuje noha zadní. Při pohybu vzad se nejdříve posune zadní noha, tedy pravá a následuje jí noha přední. Při opačném postavení nohou je pohyb obrácený. To stejné platí pro pohyby do stran. Při pohybu do strany levé vykračuje jako první noha levá a do strany pravé, noha pravá.

Pohyb vpřed se nejvíce využívá při útoku. Pohyb vzad je spíše obrana, avšak i z pohybu vzad se často dá útočit. Pohyby stranou se využívají hlavně k vyhýbání se úderům a obcházení soupeře (Rebac, 1994).

Obrázek 2 - Bojový postoj



Zdroj: Vlastní

5.2 Klinč

Klinč je technika používaná v postojovém grapplingu. Tato technika se na rozdíl od klasického boxu, kde je zakázána, v thajském boxu používá běžně. Princip této technika spočívá v prudkém strhnutí soupeře rukama za hlavu směrem k sobě směrem k dolů a zafixování soupeřova krku svými předloktími, přičemž se snažíme tlačít lokty co nejvíce k sobě. Při správném držení klinče je možno soupeře udeřit lokty a koleny na hlavu či trup. (<http://box.clanweb.eu/klinc.html>)

Jedna ruka drží soupeře za temeno hlavy a druhá ruka se položí přes ní. Předloktí se opřou o klíční kosti soupeře a zafixuje se krk. Hlava se tlačí směrem dolů, aby se soupeři znemožňovalo útočit (Krauss, 2006).

Thai boxer, který se dostal do klinče se snaží dostat své ruce pod ruce soupeře, aby se z klinče dostal pryč nebo přebral klinč na svou stranu. Klinč je v Thajsku velice oblíbená technika. Ve zbytku světa je málokdo, kdo umí klinčovat lépe než rodilí thajci. (<http://box.clanweb.eu/klinc.html>)

5.3 Údery pěstí

5.3.1 Direkt (chook)

Direkty jsou z jednou nejvíce používaných pěstních technik v thajském boxu. Tento úder slouží k více účelům: k odvrácení útoku, k vytvoření příležitosti vlastního úderu, k rozhození soupeře ale také jako vítězný úder způsobující knockout (KO) nebo technický knockout (TKO). Direkt se zasazuje z bojového postoje přední nebo zadní rukou. Jedná se tedy o přední direkt či zadní direkt. Důležitost při správném provedení pohybu je počáteční uvolněnost, poté přichází vystřelení ruky vpřed spolu s vytočením boků ve směru úderu a vytočením dolní končetiny. Vytáčí se vždy ta dolní končetina, která je na stejné straně jako horní končetina. Pokud tedy bude úder proveden levou rukou, vytočí se i levá noha. Při doteku ruky se soupeřem, či jiným předmětem, by se měli dotknout pouze klouby ukazováčku a prostředníčku. Ruka, která neprovádí úder by měla být vždy u hlavy, aby zamezila soupeři využít situace trefit hlavu. Po zasazeném úderu se ruka vrací ve stejné trajektorii zase zpět do výchozí polohy. Údery by měly být zasazovány ve větším počtu, nikoliv jednotlivě. To se týká všech úderů. Jednotlivé direkty slouží spíše k rozptýlení soupeře či jako začátek kombinace pro více úderů (Rebac, 1994).

Základem pro zvládnutí techniky direktů je stínový box. Stínový box využívají zápasníci na začátku tréninku, kdy si představují imaginárního soupeře a údery tedy směřují pouze do prázdného prostoru. Používá se tedy pro zvládnutí všech technik včetně direktů. Po stínovém boxu se přechází na technice na boxovacím pytli, a nakonec zápasníci trénují „lapách“ neboli tlumičích úderů, která se sparring partner navlíká na ruce.

Dobře trénovaný jedinec je schopen nejen začínat údery ale i každý soupeřův úder opětovat protiúderem. Jako hlavní cíl je trefit hlavu soupeře a zamezit mu pokračování v zápase. Údery také mohou směřovat na tělo soupeře, nejčastěji žebra a břicho. Direkt se často kombinuje s háky či kopy (Rebac, 1994).

Obrázek 3 - Přímý úder z přední ruky



Zdroj: Vlastní

5.3.2 Háček (Mat Thong, Mat Aat)

Tato pěstní technika se provádí obdobně a podle stejných principů jako direkt. Pro trénink platí také stejné metody. V zápase jsou tyto údery viděny poněkud méně, jelikož je potřeba přijít k soupeři blíž, tudíž hrozí větší riziko zásahu od soupeře (Rebac, 1994)

Správné provedení techniky háčků by mělo vycházet z vytočení boků a nohou, paže jde od hlavy stranou vpřed ve výšce ramene a měla by v lokti svírat 90° úhel. Stejně jako při direktu, úder zakončují pouze klouby ukazováčku a prostředníčku. Po úderu se paže vrací stejnou dráhou zpět k hlavě a tělo se vrací do výchozí pozice. Tento úder se dá kromě hlavy využít i na tělo, kdy se zápasník snaží trefit žebra či oblast jater soupeře (Harvey, 2018).

Do technik háčku patří i takzvaný „zvedák“. Je to obdobný úder jako háček, nýbrž úder je veden spodem, nikoliv stranou. Stejně jako u háčku se vytáčí tělo a dolní končetiny, poté následuje úder vedený spodem směrem k bradě soupeře. Tento úder se při zápasech také tak hojně nevyužívá, ovšem je velmi účinný (Krauss, 2006).

Obrázek 4 - Hák ze zadní ruky



Zdroj: Vlastní

5.3.3 Úder loktem (Sook)

Jednou z nejnebezpečnějších technik z blízka je právě úder loktem. V thajském boxu existují tři druhy základních technik úderu loktem: úder loktem, který je vedený ze strany, úder loktem vedeným shora (tzv. kladivový) a úder loktem vedený zesponu (Harvey, 2018).

Zřídka kdy se při zápasech používají ještě dvě techniky a to: úder loktem ve výskoku a úder loktem z otočky. Ty jsou však řazeny ke speciálním technikám pro pokročilé zápasníky.

Princip provádění úderů loktem je stejný jako při ostatních úderech pěstí. Sílu úderu získáme rotací celého těla a vytočením nohou. Údery mohou být zasazeny z bojového postoje přední nebo zadní rukou (Delp, 2005).

Techniky úderu loktem se doporučují trénovat na boxerském pytli, kvůli vysoké náročnosti techniky těchto úderů. Co se týká využití loktů v zápase, zápasníci by na začátku kombinace neměli začínat touto technikou. U techniky úderu loktem je totiž velice důležité nejdříve zkrátit vzdálenost od soupeře, jelikož lokty mají poměrně krátkou vzdálenost. Lokty jsou tedy většinou

nacvičovány až jako druhý nebo třetí úder v kombinaci. Hlavním cílem je zde hlava, ovšem zkušenější soupeři zvládají loktem udeřit i ostatní partie. (Rebac, 1994).

5.4 Kopy

Existují určitá pravidla, na která je potřeba při provádění kopu pamatovat. Technika kopu v thajském boxu se poněkud liší od ostatních bojových umění a sportů. Kopy, které se používají v thajském boxu patří k tzv. „průrazným technikám“ a slouží k „prokopnutí“ soupeře. To znamená, že při zápase se zápasník snaží protivníka určitým kopem trefit tak, aby už nebyl schopen pokračovat v zápase. Při tréninku se kopy zasazují vždy bez tlumení nárazu, tedy bez zastavení nebo zpomalení.

Při provádění kopu je potřeba věnovat velkou pozornost krytí hlavy a trupu, jelikož každý protiúder soupeře může znamenat velké nebezpečí, z důvodu balancování na jedné noze. Proto se kopy učí tak, aby trénovaní jedinci byli ihned od začátku schopní krýt si při kopu tělo a trup.

Nejdůležitější princip všech technik dolních končetin, který je třeba respektovat, závisí na postoji zápasníka. Ten by se měl při každém kopu pohybovat na špičkách, aby mohl dosáhnout maximální rychlosti a tvrdosti kopu. Dalším neméně důležitým faktorem, který hraje roli ve správně technice kopu je rotace boku a zapojení trupu (Rebac, 1994).

5.4.1 Přímý kop (Thiep)

Tento kop se často používá v podobných případech jako direkt při pěstních technikách. Lze ho využít při finálním úderu, k blokování soupeře či jako začátek nebo během kombinace. Úderovou plochou jsou v tomto případě bříška nohou, pata a někteří zápasníci používají celé chodidlo.

Pokud chceme technicky správně provést tento kop, musíme po zvednutí chodidla od země zdvihnout nohu do výšky kolene a v přímočarém pohybu kopnout před sebe. Trup se vytáčí stranou ve směru kopu, čímž prodloužíme délku kopu. Ruce by v ideálním případě vůbec neměly klesnout od hlavy a trupu. Tento kop lze provést přední i zadní nohou (Delp, 2005).

Přímý kop z přední nohy se nejčastěji používá k zastavení či oddálení soupeře při jeho útoku. Dá se také použít na začátku kombinace, aby se nám soupeř tzv. „otevřel“, neboli, aby narušil jeho postavení a zápasník ho mohl trefit dalšími údery. Kop se zadní nohy se provádí tehdy, když chce zápasník zasadit tvrdý a efektivní úder soupeři a je si jistý, že mu soupeř nemůže uhnout (Rebac, 1994).

Hlavním cílem přímého kop je oblast břicha a plexus solaris neboli „solar“. Zkušenější jedinci zkoušejí přímý kop směřovat na bradu soupeře. Ovšem pokud se kop na bradu soupeře nepovede, hrozí nebezpečná situace, jelikož zápasník, který útočí, dopadá do těsné blízkosti soupeře. Poslední možností je využití naskočeného přímého kopu, ale tato technika je doporučena pouze jedincům s velkou zkušeností, jelikož při samotném skoku hrozí úraz. Tento kop patří k pokročilejším technikám (Delp, 2005).

Obrázek 5 - Přímý kop z přední nohy



Zdroj: Vlastní

5.4.2 Půlkruhový kop (Te)

Půlkruhový kop se dá považovat za nejčastěji používanou techniku nohou v thajském boxu. Lze tvrdit, že spolu s koleny a lokty je tento kop symbolizací thajského boxu (Rebac, 1994).

Úderovou plochou je celá holeň a nárt. Nárt se používá hlavně při kopech na hlavu a krk. Ovšem není velkou chybou, pokud se tyto dvě partie treí i holení. Holeň se používá při kopech na trup a dolní končetiny, především stehno. Stehno se může trefit jak z vnější, tak z vnitřní strany.

Ze základního bojového postroje vyráží kopající noha za současné rotace trupu a boků. Končetina, na které stojíme, musí být po celou dobu kopu téměř zcela napjata a většina tělesné váhy musí být přenesena na přední část chodidla. Stejně jako v ostatních případech je velmi důležité krytí hlavy a trupu (Delp, 2005).

Pokud se tento kop nacvičuje bez partnera ve vzduchu, kop se provádí s celým obratem, aby nedocházelo k jeho zastavení. Na boxerském pytlí se kopající končetina vrací ve stejné dráze, ve které zahájila pohyb. Celkový pohyb při tomto kopu je odlišný od ostatních bojových sportů či umění. Při thajském boxu se zasazují silou celého těla nikoliv jen holeně nebo nártu (Rebac, 1994).

„Kinetická energie kopu zasazeného tímto způsobem bývá někdy tak velká, že jej nelze zadržet dokonce ani dvojím blokem předloktími“ (Rebac, 1994, str. 43).

Půlkruhový kop se spolu s kolena a lokty řadí k nejtvrdějším technikám thajského boxu a může být použit téměř na všechny partie těla, kromě zakázaných částí. O tvrdosti kopu vypovídá i název „Diog Yan“, který se užívá při kopu na stehno a volně se dá přeložit jako „proražení kůže“ (Rebac, 1994).

Obrázek 6 - Kop na hlavu ze zadní nohy



Zdroj: Vlastní

5.4.3 Technika kopu kolenem (Kao)

Žádný jiný asijský sport nedokázal zdokonalit techniky kolena v takové míře jako právě thajský box. Technika kolen je jednou z neúčinnější zbraní pro boj z blízka. Jen málokdy se stane že soupeř vydrží více sérií těchto kopů. (<https://lawofthefist.com/a-beginners-intro-to-the-art-of-knee-strikes/>)

Techniky kolene se dají rozdělit na techniky se sevřením (klinč) a techniky bez sevření. Podle formy se dále dají rozdělit na techniku kolene směrem vpřed, techniku kolene ze strany a techniku naskočeného kolene. Všechny tyto techniky se v hojné míře dají zpozorovat v zápasech. Častým cílem kolen se stává hlava a trup, ale můžeme také vidět kopy kolenem na stehno. Této technice se věnuje v thajském boxu zvláštní pozornost a dlouhý trénink (Rebac, 1994).

Při přímém kopu kolenem na hlavu je důležité soupeře dostatečně předklonit, aby ho rána mohla zasáhnout. Toho můžeme dosáhnout pomocí klinče. Naskočený kop se používá, pokud se soupeř sám předkloní nebo pokud je donucen se během útoku protivníka předklonit. V tomto případě se drží protivník jednou rukou, aby nedošlo k vychýlení útočícího zápasníka. Je důležité najít správný okamžik, kdy naskočený kop kolenem použít. Pokud se soupeře povede chytit kolem pasu, poté se používají spíše kopy kolenem na stehno. Zápasník se snaží kopy zhmoždit nohu protivníka, aby nemohl pokračovat v zápase nebo ho alespoň zpomalit.

Při provádění technik kolenem platí stejné principy jako při ostatních kopech. Tedy váha je na přední části chodidla nohy, která slouží jako opora. Rotace a váha těla se zde uplatňuje velice podobně (Rebac, 1994).

Technika kolene bez sevření má větší dosah než při sevření, jelikož se jedinec vytahuje mírně vpřed ve směru kopu (Harvey, 2018).

Technika naskočeného kolene se dá uplatnit jak z místa, tak z rozběhu. V praxi musí zápasník jednou nohou vyskočit co nejvýše od země a druhou nohou zasáhnout soupeře do hlavy či trupu.

Při prvotním nácvičku těchto technik kop se doporučuje nejdříve zkoušet kopy do vzduchu. Poté se přechází na boxovací pytel a tlumiče nárazů (lapy). Nakonec se zkouší vše na sparring partnerovi. To však patří až do zkušenějších tréninku, jelikož zde hrozí zranění. Trénink kopů kolenem je jedna z nejtěžších technik v thajském boxu (Delp, 2005).

II Praktická část

Praktickou část své bakalářské práce jsem pojal formou řízených rozhovorů s trenéry a zápasníky MMA a thajského boxu. V druhé řadě budu analyzovat zápasy, které skončili KO, TKO nebo Submission.

6 Hypotézy

Na základě zkušenosti s těmito sporty a studiem literatury jsem, jsem vytyčil tyto hypotézy.

Hypotéza 1: Předpokládám, že více než 50 % zápasů, které budu analyzovat a skončily před limitem, byly ukončeny technikou v postoji.

Hypotéza 2: Předpokládám, že 90 % kombinací, které trenéři a zápasníci nejčastěji používají, budou začínat direktem z přední ruky.

Hypotéza 3: Předpokládám, že žádná z kombinací, která bude vybrána, nebude zakončena loktem.

7 Metodologie výzkumu

7.1 Výzkumný soubor

Do svého výzkumu jsem s vybral celkem deset trenérů a zápasníku ve věku od devatenácti do třiceti jedna let. Všichni tito trenéři a zápasníci za sebou mají mnoho zkušeností v tréninku a zápasech. Všichni jsou aktivními zápasníky, kteří zápasí jak na profesionální, tak na amatérské úrovni. Dále budu analyzovat čtyřicet osm náhodných zápasů z největších světových turnajů z minulého roku, které byly ukončeny před limitem knockoutem, technickým knockoutem nebo submisí.

7.2 Výzkumný problém

Zjistit, které techniky z thajského boxu se nejvíce uplatňují v MMA. Zjišťoval jsem, které techniky, včetně počtu úderu, se nejvíce používají a z nich sestavím dle mého uvážení pět kombinací, které se dají nejlépe uplatnit v MMA.

7.3 Metoda sběru dat

Vybranou metodou sbírání dat bude pomocí rozhovoru s trenéry a zápasníky na předem připravené otázky týkající se přímo technik thajského boxu. Se všemi trenér a zápasníky jsem se osobně setkal v rozmezí patnácti dnů. Analýzu zápasu provedu pomocí ověřených výsledků, které najdu na webových stránkách příslušné organizace.

8 Výsledky výzkumu

8.1 Rozhovory

Se všemi trenéry a zápasníky, kterým jsem otázky pokládal, jsem se osobně setkal v tělocvičnách, kde trénují. Záměrně jsem pro rozhovory vybral jen aktivní zápasníky. To se týká i trenérů, kteří mimo svou sportovní kariéru navíc trénují mladší zápasníky. Otázky, které jsem pokládal, byly předem připravené a pro všechny stejné. Všichni byli ochotní na otázky odpovědět, ovšem některé rozhovory byly příliš dlouhé, tudíž jsem z nich vybral pouze nejdůležitější informace, abych mohl sestavit vhodné techniky a vypracovat cíl této práce. Otázek, které jsem zápasníkům a trenérům pokládal, bylo celkem pět.

Jednalo se o tyto otázky:

1. Jsou pro MMA důležitější techniky prováděné na zemi nebo v postoji?
2. Kolik úderů by měla mít v ideálním případě útočná kombinace v MMA?
3. Který úder v postoji z thajského boxu je nejčastěji používán na začátku kombinace?
4. Používá se nějaký úder z thajského boxu na konci kombinace?
5. Kterou kombinaci převzatou z thajského boxu nejčastěji používáte a z jakého důvodu?

Prvním dotazovaným je jeden z trenérů MMA Monster gym. Trenérem je již sedm let a aktivně zápasí devět let. Jeho skóre v zápasech thajského boxu činí čtyři výhry a žádná porážka. Jeho skóre v zápasech MMA činí dvanáct výher a dvanáct porážek. Tréninkem MMA se zabývá jedenáct let.

Odpovědi:

1. *„Na to je velmi těžké odpovědět. Obecně se to nedá s jistotou říct, záleží totiž na konkrétním zápasníkovi a jeho stylu boje. Nicméně v poslední době je v MMA trend, držet zápas spíše v postoji. Proto z tohoto hlediska si myslím, že momentálně jsou techniky v postoji důležitější. Co se týká techniky boje na zemi tak zde by mohlo postačit se naučit pouze obranu. Ovšem to se snadno řekne a v zápase je vše jinak.“*
2. *„Ze své vlastní zkušenosti vím, že v MMA se oproti boxu či thajskému boxu používají kombinace s menším počtem úderů a z pravidla jen jedním kopem. To je rozdíl například od kickboxu. To že je v MMA viděno méně úderů má své opodstatnění. Jelikož je úderů méně, tak mohou mít všechny údery mnohem větší razanci. Kopem se připravuje prostor pro následující práci rukou, nebo se jím kombinace naopak zavírá. Takže ideální kombinace by měly obsahovat dva až tři takzvané “KO“ údery, zakončené nejlépe nízkým kopem.“*

3. *„Asi jako u většiny bojových sportů je to určitě „jab“ neboli úder z přední ruky. Důvod je jednoduchý, tento úder je rychlý a slouží jako příprava pro další údery. Není to sice častým jevem, ale může se stát, že i tento úder může fungovat jako finální. Ovšem drtivá většina zápasníků ho používá opravdu jen při počátku útočné kombinace, či jako obrannou taktiku, kdy se používá, abychom získali čas na ústup.“*
4. *„Z thajského boxu jsou dvě oblíbené techniky, kterými se zavírají kombinace. První z nich je různá variace loktů. Pokud se zápasníkovi podaří v zápase dobře trefit loket, většinou je konec. Úder loktem je totiž tak tvrdý, že soupeře dokáže takzvaně „uspat“. Kolena jsou také velmi oblíbenou technikou na konci kombinace, ale musí být provedena jen tehdy, kdy jsme si jistí, že soupeře zasáhneme. Vzniká zde riziko, že soupeř přebere útok.“*
5. *„Mojí ideální kombinací je několik úderů, jako třeba přední a zadní direkt, kterými zkrátím dostatečně vzdálenost na to, abych mohl soupeře chytit do takzvaného „thaiboxerského klinče“. Následně se snažím zasadit několik kopů kolenem do oblasti hlavy či těla. Kombinaci jsem si oblíbil proto, že se jí dá soupeř překvapit a v klinči kopnout minimálně jedno koleno. I když se nepovede trefit soupeře do hlavy, což je ideální případ, tak i kop do těla dokáže soupeři sebrat hodně kyslíku. V případě kopů do krytu „rozbíjím“ soupeřovu obranu.“*

Druhým dotazovaným je trenér z Renegade Prague gym (RPG). Tréninky vede čtyři roky a zápasí osm let. Jeho skóre v zápasech MMA činí osmnáct výher a tři porážky. Tréninkem MMA se zabývá osm let. Mezi jeho největší úspěchy patří: 2. místo na MČR 2017, vítěz MČR 2018, 2019 a vítěz IMMAF, PAN-AMERICAN CHAMPIONSHIP 2019.

Odpovědi:

1. *Pro mě jako komplexního zápasníka je velmi těžké určit, zda jsou důležitější techniky prováděné na zemi nebo v postoji. V poslední době však v nejlepší světové organizaci UFC rozhodují převážně techniky prováděné v postoji, protože dovednosti ve wrestlingu a na zemi jsou na velmi vysoké úrovni u většiny zápasníků. Je tedy velmi těžké dostat soupeře na zem, a tam ho ještě udržet. Za mě jsou to v tuto chvíli tedy techniky prováděné v postoji.*
2. *Odpověď na tuto otázku se bude lišit podle toho, kteří zápasníci se spolu utkají. Pokud se utká zápasník preferující boj na zemi a zápasník preferující boj v postoji budou zde pravděpodobně rozhodovat jednotlivé údery a krátké kombinace do tří úder. Je to z toho důvodu, že pokud by zápasník použil více úderů, riskuje, že soupeř dokáže přenést boj*

na zem. Pokud se ale proti sobě postaví zápasníci preferující boj v postoji, budou zde častěji k vidění i kombinace o více úderech.

- 3. Za nejčastěji používaný úder se dá považovat direkt z přední ruky. Tyto direkty by měly vždy směřovat na hlavu. Výhoda tohoto úderu je, že je velmi rychlý a soupeře dokáže překvapit. Nevýhodou je na druhou stranu razance, kterou tento úder moc neoplývá.*
- 4. Určitě ano. Zápasníci využívají na konci kombinace mnoho způsobů zakončení z thajského boxu. Zápasníci nejčastěji používají kopy, jelikož jako první údery využívají techniku rukou a když zakončují kombinaci technikou kopu soupeř na to není připravený. V tu chvíli může útočící zápasník využít větší razanci pro jeho kop. Dalším způsobem zakončení kombinace je použití techniky rukou. Zde se nejvíce používají háky, zvedáky a lokty.*
- 5. Využívám mnoho kombinací a snažím se je co nejčastěji měnit, aby si soupeř nemohl na žádnou z nich zvyknout. Kdybych si ale měl vybrat konkrétní kombinaci, tak by to asi byla kombinace, při které začnu předními direkty a následně udeřím zadním direktem. Je to svým způsobem tak jednoduchá kombinace, že jí soupeř neočekává a mně se často daří soupeře trefovat.*

Třetím dotazovaným je osobní trenér trénující v Palec gym. Osobním tréninkům se věnuje pět let a zápasí sedm let. Jeho skóre v zápasech thajského boxu činí pět výher a dvě porážky. Tréninkem MMA se zabývá tři roky.

Odpovědi:

- 1. Tato otázka je poněkud překérní. Nelze jednoznačně odpovědět, zda je pro tento sport důležitější technika na zemi či v postoji. Nejlepšími zápasníky jsou právě ti, kteří dokážou předvést techniky obou způsobů. Kdybych se tedy měl přiklonit k jedné z technik, tak to pro mě, jako pro zápasníka thajského boxu, bude spíše boj a technika v postoji.*
- 2. Osobně si myslím, že útočná kombinace by měla obsahovat alespoň čtyři údery. Na tréninku se často opakuje, že čtyři údery na boxovací pytel, znamenají v zápase jeden až dva údery. Svě svěřence vedu spíše k menšímu počtu úderů. Chci, aby se naučili údery provádět technicky správně a až v druhé řadě se snažili "chrlít" větší množství úderů. Za sebe tedy mohu říct, že čtyři údery jsou v útočné kombinaci ideální.*
- 3. V dnešní době je to rozhodně direkt. Minimum kombinací, které učím a používám, začínají jinak než předním či zadním direktem. Je to dáno tím, že tento úder slouží k rozbití krytu soupeře. Soupeř se poté více soustředí na obdržení úder a já se mohu*

pokusit o další údery. Když jsem byl ale na tréninkovém kempu v Thajsku, tak se velmi často jako první úder používal kop na stehno či žebra ze zadní nohy. Do MMA se ale spíše hodí direkt.

4. *Pro mě jako dlouholetého thai boxera je to jednoznačně kop na žebra a stehno. Vždy mi bylo na tréninku thajského boxu řečeno, že každá kombinace musí končit kopem. Myslím si, že je to naprostá pravda. Toto zakončení kombinace osobně doporučuji jak v thajském boxu, tak v MMA. Jediný problém u zápasníků v MMA je ten, že nejsou tak zvyklí na kopy a mohou se velmi snadno zranit. Je to dáno tím, že musí na tréninku zkoušet více technik a na kopy mají jen málo času. Oproti tomu thajští boxeři mají kopy jako hlavní zbraně. Tudíž kop je ideální k uzavření útočné kombinace.*
5. *Nemohu přesně povědět, která kombinace je mi nejbližší. Snažím se vytvářet a zapamatovat si co nejvíce kombinací. Přece jenom při sparringu nebo v zápase používá každý trochu jiný styl a platí na něj něco jiného. Co ale mám velmi rád je kombinace, při které mohu použít hák a následně loket. Je to z toho důvodu, že loket je opravdu tvrdý úder a již několikrát se mi podařilo soupeře tímto způsobem velmi rozhodit a porazit. Kdybych měl tedy sestavit svou oblíbenou kombinaci, vypadala by nejspíš takto: direkt z přední ruky, následně hák ze zadní, po přiblížení se k soupeři udeřit zadním loktem a vše uzavřít kolenem či kopem na stehno.*

Čtvrtým dotazovaným je osobní trenér a zápasník z Penta gym Praha. Trenérem je tři roky a zápasí pět let. Jeho skóre v zápasech boxu činí osm výher a dvě porážky. V MMA jeho skóre činí jedna výhra a jedna porážka. Tréninkem MMA se zabývá dva roky.

Odpovědi:

1. *Z mého pohledu je jak technika na zemi, tak technika v postoji stejně důležitá. Myslím si, že bojovník by měl být co nejvíce komplexní a zvládat obě techniky, aby ho v zápasech nemohlo nic překvapit. Pokud ale přihlédnu k dnešnímu MMA, tak si všímám, že se boj drží spíše v postoji. Sám jsem se věnoval boxu, takže se tedy lehce přikláním k názoru, že postoj je nejspíš pro dnešní zápasníky přece jenom důležitější.*
2. *Ideální kombinace by měla obsahovat minimálně tři údery. Je samozřejmé, že každý zápasník bude preferovat jiné kombinace, protože každý má svůj styl a vyhovuje mu něco jiného. Zním také mnoho zápasníků, kteří využívají delší kombinace, jelikož s nimi umí dobře pracovat. Naopak méně úderů bych nedoporučoval, tím v zápase nic moc nezmůžete.*

3. *Osobně si myslím, že nejlepší je začínat útočné kombinace z přední ruky. Nemusí to být pokaždé jen direkt ale klidně i hák. Zde ovšem záleží na stylu boje protivníka. Když bude mít například obrácený postoj, tak bych používal častěji údery ze zadní ruky. Obecně ale mohu říct, že údery z přední ruky jsou nepoužívanějším úderem.*
4. *Pokud se tedy jedná o techniku převzatou z thajského boxu, tak se určitě bude jednat o nějaký kop. Myslím si, že pokud útočnou kombinaci uzavřeme kopem, rozhodně tím nic nezkazíme. Ideálně by to měl být kop na žebra nebo hlavu, záleží dost na situaci. Ke konci zápasu, když je zápasník unavený, už nebude kopy na hlavu moc zkoušet a spíše se zaměří na žebra či stehno protivníka. Za mě tedy uzavření kombinace kopem je nejlepší možnou variantou.*
5. *Nejraději používám kombinaci, kterou začínám předním direktem, poté zadním direktem, třetím úderem je hák z přední ruky a vše zakončím kopem zadní nohou na žebra či hlavu. Tuto kombinaci často zkoušíme na tréninku a mohu říct, že je velice rychlá a tvrdá.*

Pátým dotazovaným je zápasník z Renegade Prague gym (RPG). Zápasí čtyři roky. Jeho skóre v zápasech MMA činí šest výher a dvě porážky. Tréninkem MMA se zabývá pět let.

Odpovědi:

1. *Co se týká mě, tak jsou to techniky na zemi. Říkám to z toho důvodu, že pokud někdo nemá opravdu dobrý postoj, tak se zápas stejně většinou přesune na zem a v tu chvíli je technika na zemi klíčová. Pokud ovšem máte opravdu dobrého "postojáře", vzít ho na zem opravdu není lehké. Preferuji, ale boj na zemi a věřím, že tato technika je o kapku důležitější.*
2. *Já si myslím a sám používám zhruba 3 až 4 údery. Je to takový "zlatý střed", protože méně úderů znamená menší šance protivníka porazit a na druhou stranu více úderů znamená méně síly v úderech, což je zbytečné. Je jasné, že pokud je v MMA například kvalitní boxer či thai boxer, tak jejich fyzické síly dovolují i více úderů v kombinaci.*
3. *V tomto případě není co řešit, je to jasný "jab" neboli direkt z přední ruky. Ten používají snad úplně všichni. Řekl bych, že tento úder je nejvíce používán i v thajském boxu a boxu obecně.*
4. *Určitě ano a jsou to kopy. Já se snažím kombinace skoro vždy zavřít kopem, a je jedno jestli kop míří na žebra, stehno nebo hlavu. Když říkám kop, myslím tím samozřejmě i*

kop kolenem. U něj je ale problém vycílit vzdálenost, aby mě soupeř nemohl kontrolovat, tedy přebrat útok. Když se ale povede, tak to stojí za to.

- 5. Kombinací používám mnoho ale pokud si mám vybrat jedinou, tak by to kop z přední nohy na vnitřní stranu stehna, poté kombinaci dvou úderů rukama, nejspíše hák či zvedák a určitě zakončit kopem na stehno či žebra ze zadní nohy. Tuto kombinaci už mám "najatou" a jsem schopen ji provést velmi rychle a samozřejmě také účinně.*

Šestým dotazovaným je zápasník z Palec gym. Zápasí čtyři roky. Jeho skóre v zápasech thajského boxu je sedm výher a čtyři porážky. Tréninkem MMA se zabývá tři roky.

Odpovědi:

- 1. Jako thai boxer asi nepřekvapím odpovědí, že jsou to techniky v postoji. Není to jen tím, že sám při tréninku MMA je preferuji, ale hlavně situací, co se teď ve světě děje. V posledních měsících, co sleduji světové zápasy, tak většinou vyhráli zápasníci, u kterých již před zápasem bylo známo, že mají lepší techniku boje v postoji. Možná je to jen náhoda, ale spíš si myslím, že zápasníci, kteří měli problémy s technikou boje na zemi se naučili lépe bránit situace, ve kterých jim hrozilo, že se právě dostanou na zem.*
- 2. Byl jsem zastáncem delších kombinací. Mám to naučené z thajského boxu, kde nás učili, že více úderů, znamená lepší postoj. Po třech letech tréninku MMA jsem však změnil názor a nyní používám tak maximálně čtyři údery v kombinaci. Je to dáno tím, že v menších rukavicích máte větší razanci úderu a mohlo by se stát, že po nepovedené kombinaci nás soupeř jednodušeji trefí a ukončí zápas.*
- 3. Jednoznačně přímý úder z přední ruky. Tento úder je snad v devadesáti devíti procentech kombinací. Také ho často používám, když při tréninku nebo zápase vymyslím další kombinaci. Prostě použiji jeden a více úderů z přední ruky, aby na mě soupeř nezkoušel zaútočit. V thajském boxu jsem také jako první úder využíval přímý kop na břicho. Tím jsem si držel soupeře od těla a mohl se soustředit na zápas, aniž bych byl pod tlakem soupeřových úderů.*
- 4. Hodně často používám dva údery na zakončení kombinace. Prvním z nich je kop na stehno, žebra nebo hlavu. Když útočíte na soupeře a používáte při tom techniku rukou, většinou si kryje hlavu a zapomíná na oblast žeber a stehno. To může být v zápase rozhodující faktor. Pokud se vám povede párkrát dobře trefit kop, můžete tím i zápas ukončit. Druhou techniku, co používám, je loket. Je to velmi tvrdá "zbraň" a v poslední době jsem si ji dost oblíbil.*

5. *Moji nejčastěji používanou technikou z thajského boxu mám velmi dobře naučenou. Začínám jedním až dvěma údery z přední ruky, nejčastěji tedy přímé údery, poté použiji hák ze zadní ruky, a nakonec kombinaci zavřu přední nohou na vnitřní stehno soupeře. Tuto kombinaci jsem trénoval dlouhou dobu a myslím si, že ji dokážu použít velmi efektivně.*

Sedmým dotazovaným je zápasník z MMA Monster gym. Zápasení se věnuje osm let. Jeho skóre v zápasech MMA činí osm výher a dvě porážky. Tréninkem MMA se zabývá osm let.

Odpovědi:

1. *Pro MMA je důležité být komplexním bojovníkem a obě tyto techniky umět spolu s prvky wrestlingu zkombinovat. Právě správná kombinace těchto tří disciplín tvoří ty nejúspěšnější světové zápasníky. Nepřikláním se tedy ani k jedné z technik.*
2. *Ideální útočná kombinace se odvíjí od situace, ve které se nacházíme. Někdy může být ideální zasadit jen jeden dobře mířený úder, který může rozhodnout celý zápas. V jiném případě je ideální kombinace o více úderech zakončených například technikou nohou. Kdybych se ale tedy měl rozhodnout, tak to budou zhruba tři nebo čtyři údery.*
3. *Na začátku většiny kombinací jsou z mé perspektivy nejčastěji používány takzvané "jaby" neboli přímé údery z přední ruky. Vše ale hodně záleží na situaci v zápase. Může se stát, že je soupeř neobvykle agresivní a já si ho budu chtít držet dál od těla. V tu chvíli bych spíše použil přímé kopy do oblasti břicha případně kop na stehna.*
4. *Na konci kombinací se používá řada úderů z thajského boxu. Nejčastěji jsou to kopy, kolena a lokty. Kolena a lokty se používají hlavně v situacích, kdy je soupeř natlačen na pletivo klece a nemá možnost úniku. Kopy se spíše používají při ukončení kombinací ve volném prostoru, kde je menší možnost, že při kopu narazíme na soupeřovu kost, či kloub a zraníme se.*
5. *Asi nemám kombinaci, kterou bych používal nejčastěji. Snažím se používat kombinace, při kterých střídám techniky rukou a nohou a úrovně úderů a kopů na hlavu, tělo a nohy. Tento způsob kombinací je velice efektivní z toho důvodu, že soupeři se tento typ kombinací velice špatně brání. Pokud není soupeř natolik zkušeným zápasníkem, mohou být tyto kombinace v zápase rozhodující.*

Osmým dotazovaným je zápasník z Palec gym. Zápasí pět let. Jeho skóre v zápasech thajského boxu činí šest výher a pět porážek. Tréninkem MMA se zabývá tři roky.

Odpovědi:

1. *Pro MMA jsou důležité obě techniky. Nejde jednoznačně říct, že by nějaká z technik byla důležitější. Poté co jsem přešel z thajského boxu na MMA jsem si to vyzkoušel na "vlastní kůži". Můžete být sebelepší zápasník, který preferuje boj v postoji, ale vždy se najde někdo, kdo vás dokáže dostat na zem. Proto nedokážu říct, že by nějaká z těchto technik měla větší váhu. Přeci jenom nejlepší zápasníci světa ovládají obě techniky skvěle, a proto jsou na špičce organizací, ve kterých působí.*
2. *Co jsem od ostatních dokázal v MMA pochytit, tak to budou tři až čtyři údery. Pokud zápasník nechce boj přenést na zem, tak za touto kombinací využívá spíše kopy. Tím si zajišťuje potřebnou vzdálenost od protivníka. Naopak pokud se zápasník spíše orientuje v boji na zemi, tak se pokusí za kratší kombinací o takedown, což je strhnutí protivníka k zemi. Tam se ho snaží co nejdéle udržet a nasadit nějakou techniku škrcení, či soupeře ukončit údery.*
3. *Nejčastějším úderem bude určitě přímý úder z přední ruky. Tento úder se použije při zápase či tréninku nespočetněkrát. Držíme jím soupeře na vzdálenost, kterou potřebujeme, abychom mohli v zápase přemýšlet nad kombinacemi a nehnali se zbytečně do „přestřelek“. Dalším úderem může být přední a zadní hák. Ten je často nečekaný, a tudíž dokáže soupeře překvapit. Musíme být však opatrní, protože při háku musíme zkrátit vzdálenost a sami můžeme dostat nějaký úder.*
4. *Já osobně používám snad všechny techniky z thajského boxu. Nejčastěji jsou to určité kopy. Ty směřuji na všechny části těla, tedy na stehna z obou stran, žebra a hlavu. Soupeři se špatně brání, takže jsou i velmi efektivní. Pokud se soupeř snaží jít do klinče, určitě se dají použít údery loktem a koleny. Když máme štěstí, dají se dát v klinči i dva, tři údery. Ty už mohou soupeře tvrdě poslat k zemi a ukončit zápas.*
5. *Nejvíce používám techniky, které začínají direkty a končí kopem. Na přesnou techniku, kterou používám nejčastěji si asi nedokážu vzpomenout. Snažím se totiž o to, aby si soupeř nemohl na nic v zápase zvyknout. Tudíž techniky střídám, jak to jen jde. Jediné, co mohu říct je, že na začátku použiji jeden nebo dva direkty a na konci kop, který se snažím směřovat na hlavu soupeře. Ten, pokud se povede, tak často ukončuje zápas.*

Devátým dotazovaným je zápasník z MMA Monster gym. Zápasí čtyři roky. Jeho skóre v zápasech MMA činí osm výher a jedna porážka. Tréninkem MMA se zabývá šest let.

Odpovědi:

1. *Jelikož je MMA smíšeným bojovým sportem, nedá se přesně určit jaké techniky jsou zde důležitější. Přeci jenom každý zápasník by měl mít od "každého trochu". Pokud bych se*

ale měl přiklonit na jednu stranu, byly by to techniky boje v postoji. Na začátku zápasu se přeci jenom začíná z postoje, tudíž má výhodu ten bojovník, kdo má lepší techniku tohoto boje lépe naučenou.

- 2. No ideální kombinace, která by mohla soupeře dostat pod tlak, je tak tři úderová kombinace. Může se ale také stát, že i jediný úder může soupeře ohrozit. Nejvíce používané ale jsou více úderové kombinace, tudíž si myslím, že od tří úderů už se dá hovořit o ideální kombinaci.*
- 3. Nejlepším úderem na začátek kombinace je určitě "jab". Je rychlý a dokáže zápasníkovi pomoci při dalších úderech. Dost často používám i dva až tři tyto údery po sobě, a teprve poté se pouštím do dalších úderů. Soupeř má totiž starosti, aby nebyl těmito údery trefen a nemá tolik času na protiútok.*
- 4. Na konci kombinace se dá použít snad jakýkoliv úder. Pokud zakončuji kombinace údery rukou, tak je to nejčastěji hák ze zadní ruky. Můžeme ale vidět zakončení kopy. Ty ve většině případech trefují soupeřovo stehno nebo oblast žeber. Samozřejmě kopy na hlavu nejsou velkou výjimkou, ale pokud soupeře jednou kopnete do hlavy, už si ji začne velmi dobře bránit, takže není velká šance soupeře ukončit.*
- 5. Jelikož nejraději zápasím právě v postoji, prvním úderem je direkt přední rukou. Poté improvizuji, jelikož na každého platí jiná technika. Nejčastěji ale následuje direkt ze zadní ruky nebo hák ze zadní ruky. Posledním úderem do své ideální kombinace bych zařadil koleno, jelikož při úderu hákem ze zadní ruky jsem blíže soupeři a mohu tedy kombinaci uzavřít kolenem, aniž bych se bál, že na soupeře kolenem nedosáhnu.*

Desátým dotazovaným je zápasník z MMA Monster gym. Zápasení se věnuje tři roky. Jeho skóre v zápasech MMA činí čtyři výhry a dvě porážky. Tréninkem MMA se zabývá pět let.

Odpovědi:

- 1. Dříve jsem dělal box a thajský box. Proto v MMA spíše upřednostňuji boj v postoji. Přeci jenom v postoji začínáte na začátku zápasu, a pokud nemáte dobrou techniku boje v postoji můžete přijít o vítězství už velmi brzy po začátku prvního kola. Dalším důvodem je i celková atraktivita zápasů, které probíhají v postoji. Je jasné, že zápasník musí být pro MMA komplexní, ale to nemění nic na mém názoru, že technika boje v postoji by měla být víc trénována než techniky boje, které probíhají na zemi.*
- 2. Já si myslím, že nejlepší je kombinace o takových třech až čtyřech úderech. V ostatních bojových sportech je to podle mě více ale v MMA spíše ne. Je to dáno tím, že v MMA jsou menší rukavice a údery mají větší razanci a rychlost, tudíž více úderů může spíše*

uškodit, protože se zápasník, který útočí dostává do situace, kdy už nemá tak pevnou obranu a soupeř mu může vrátit nebezpečné údery. Ještě bych rád dodal, že kombinaci je nejlepší zavřít kopem.

- 3. V tomto případě je to rozhodně přední direkt neboli "jab". Tato technika úderu je nejčastější ve většině bojových sportech a uměních. Přední direkt je nejvíce používaným úderem proto, že je velice rychlý a slouží jako příprava na další kombinaci. Není vůbec zvláštní, když někdo používá přední direkt například třikrát po sobě, a teprve poté přechází k dalším úderům. Slouží také k odměření vzdálenosti od soupeře, abychom nebyli při zápase moc blízko nebo naopak daleko.*
- 4. Z thajského boxu se dá použít mnoho technik. Na konci kombinace osobně používám nejčastěji kop. Ten směřuji na vnitřní či vnější stranu stehna, na oblast žeber a v neposlední řadě na hlavu. Výhoda uzavření kombinace pomocí kopu je, že se špatně soupeři brání, pokud se mu nepodaří během kombinace odstoupit na větší vzdálenost. Dalšími technikami jsou lokty a kolena. Na ty je ovšem potřeba už větší dávka zkušenosti a tvrdého tréninku.*
- 5. Svoji nejčastěji používanou kombinaci mám velmi dobře natrénovanou. Zkousím ji na každém tréninku, a to hned několikrát. Začínám direktem z přední ruky, poté ihned následuje direkt z ruky zadní. Třetím úderem je hák z přední ruky, jelikož je tělo díky zadnímu direktu otočeno a hák bude mít mnohem větší razanci. Celou tuto kombinaci zavírám kopem na stehno z vnější strany. Tato kombinace je velice rychlá a neméně silná. Je to dáno tím, že do každého úderu dávám díky rotaci těla mnohem větší sílu.*

8.2 Analýza zápasů

Abych mohl vybrat nejvíce používané techniky z thajského boxu v MMA, rozhodl jsem se kromě rozhovorů s trenéry a zápasníky ještě analyzovat čtyřicet osm náhodných zápasů z minulého roku, které skončili KO (knockout), TKO (technický knockout) nebo submission (technika na zemi).

Tyto zápasy budou vybrány z největších MMA organizací na světě. Jsou jimi americká organizace UFC (Ultimate Fighting Championship), singapurská organizace ONE (ONE Championship), americká organizace Bellator MMA a polská organizace KSW (Konfrontacja Sztuk Walki). Z každé z těchto organizací vyberu dvanáct zápasů z různých váhových kategoriích.

Dle výsledků zápasů sestavím graf, kde bude možné vyčíst, jestli více soubojů, které byly ukončeny před limitem, bylo v postoji či na zemi. Dále sestavím graf, podle kterého budu moci vyčíst, kterou technikou a údery bylo ukončeno nejvíce zápasů KO nebo TKO v postoji.

První organizací, ve které budu analyzovat zápasy je nejslavnější organizace UFC. Budou to zápasy, které proběhly na jednotlivých turnajích v období od srpna do prosince roku 2019.

UFC 241 – 17.8.2019 Anaheim, California.

1. Zápas

Lightweight – Khama Worthy vs. Devonte Smith

Vítěz: Khama Worthy, 1. kolo via KO (úder v postoji) – konečný úder byl direkt ze zadní ruky

2. Zápas

Featherweight – Sodiq Yusuff vs. Gabriel Benítez

Vítěz: Sodiq Yusuff, 1. kolo via TKO (úder na zemi)

3. Zápas

Heavyweight – Stipe Miocic vs. Daniel Cormier (hlavní zápas turnaje)

Vítěz: Stipe Miocic, 4. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl zvedák z přední ruky

UFC 242 – 7.9.2019 Abu Dhabi, United Arab Emirates.

1. Zápas

Heavyweight – Curtis Blaydes vs. Shamil Abdurakhimov

Vítěz: Curtis Blaydes, 2. kolo via TKO (úder loktem na zemi)

2. Zápas

Lightweight – Khabib Nurmagomedov vs. Dustin Poirier (hlavní zápas turnaje)

Vítěz: Khabib Nurmagomedov, 3. kolo via submission (škrčení na zemi)

UFC 243 – 6.10.2019 Melbourne, Australia

1. Zápas

Heavyweight – Yorgan de Castro vs. Justin Tafa

Vítěz: Yorgan de Castro, 1. kolo via KO (úder) – konečný úder byl hák ze zadní ruky

2. Zápas

Heavyweight – Serghey Spivac vs. Tai Tuivasa

Vítěz: Serghey Spivac, 2. kolo via submission (škrčení na zemi)

3. Zápas

Middleweight – Israel Adesanya vs. Robert Whittaker

Vítěz: Israel Adesanya, 2. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl hák z přední ruky

UFC 244 – 2.11.2019 New York, United States

1. Zápas

Lightweight – Kevin Lee vs. Gregor Gillespie

Vítěz: Kevin Lee, 1. kolo via KO (kop na hlavu) – konečný úder byl kop na hlavu z přední nohy

2. Zápas

Heavyweight – Jairzinho Rozenstruik vs. Andrei Arlovski

Vítěz: Jairzinho Rozenstruik, 1. kolo via KO (úder) – konečný úder byl hák z přední ruky

UFC 245 – 14.12.2019 Nevada, United States

1. Zápas

Bantamweight – Petr Yan vs. Urijah Faber

Vítěz: Petr Yan, 3. kolo via KO (kop na hlavu) – konečný úder byl kop na hlavu z přední nohy

2. Zápas

Welterweight – Kamaru Usman vs. Colby Covington

Vítěz: Kamaru Usman, 5. kolo via TKO (úder na zemi)

Zdroj: <https://www.ufc.com/events>

Druhou organizací, ve které budu analyzovat zápasy je organizace ONE Championship. Budou to zápasy, které proběhly na jednotlivých turnajích v období od února do listopadu roku 2019.

ONE Championship – 22.2.2019 Kallang, Singapore

1. Zápas

Strawweight (52 kg) – Dejdamrong Sor Amnuasirichoke vs. Jeremy Miado

Vítěz: D. S. Amnuasirichoke, 2. kolo via KO (úder) – konečný úder byl hák ze zadní ruky

2. Zápas

Lightweight – Saygid Gusein Arslanaliev vs. Ev Ting

Vítěz: S. G. Arslanaliev, 1. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl hák z přední ruky

3. Zápas

Lightweight – Ariel Sexton vs. Amir Khan

Vítěz: Ariel Sexton, 3. kolo via submission (škrčení na zemi)

ONE Championship – 31.4.2019 Tokyo, Japan

1. Zápas

Middleweight – Aung La Nsang vs. Ken Hasegawa

Vítěz: Aung La Nsang, 2. kolo via KO (úder) – konečný úder byl zvedák ze zadní ruky

2. Zápas

Strawweight (52 kg) – Xiong Jingnan vs. Angela Lee

Vítěz: Xiong Jingnan, 5. kolo via TKO (úder v postoji) – konečný úder byl přímý úder na břicho ze zadní ruky

3. Zápas

Lightweight – Shinya Aoki vs. Eduard Folayang

Vítěz: Shinya Aiko, 1. kolo via submission (škrčení na zemi)

ONE Championship – 15.6.2019 Shanghai, China

1. Zápas

Middleweight – Reinier de Ridder vs. Gilberto Galvao

Vítěz: Reinier de Ridder, 2. kolo via TKO (kopy kolenem na zemi)

ONE Championship – 12.7.2019 Kuala Lumpur, Malaysia

1. Zápas

Bantamweight – Troy Worthen vs. Chen rui

Vítěz: Troy Worthen, 2. kolo via TKO (úder na zemi)

2. Zápas

Atomweight (52 kg ženy) – Jihin Radzuan vs. Jomary Torres

Vítěz: Jihin Radzuan, 1. kolo via submission (škrčení nohama na zemi)

3. Zápas

Lightweight – Ev Ting vs. Daichi Abe

Vítěz: Ev Ting, 2. kolo via submission (škrčení na zemi)

ONE Championship – 8.11.2019 Pasay, Philippines

1. Zápas

Bantamweight – Li Kai Wen vs. Paul Lumihi

Vítěz: Li Kai Wen, 1. kolo via KO (úder) – konečný úder byl zvedák ze zadní ruky

2. Zápas

Flyweight – Geje Euastaquio vs. Toni Tauru

Vítěz: Geje Eustaquio, 3. kolo via KO (kop z otočky na břicho) – konečný úder byl kop z otočky na žebra ze zadní nohy

Zdroj: <https://www.onefc.com/events/>

Třetí organizací, ve které budu analyzovat zápasy je organizace Bellator MMA. Budou to zápasy, které proběhly na jednotlivých turnajích v období od června do prosince roku 2019.

Bellator 222 – 14.6.2019 New York, United States

1. Zápas

Featherweight – Juan Archuleta vs. Eduardo Dantas

Vítěz: Juan Archuleta, 2. kolo via KO (úder) – konečný úder byl hák ze zadní ruky

2. Zápas

Catchweight – Dillon Danis vs. Max Humphrey

Vítěz: Dilon Danis, 1. kolo via submission (páka na rameno)

3. Zápas

Light Heavyweight – Lyoto Machida vs. Chael Sonnen

Vítěz: Lyoto Machida, 2. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji bylo naskočené koleno ze zadní nohy

Bellator 224 – 12.7.2019 Oklahoma, United States

1. Zápas

Welterweight – Ed Ruth vs. Kiichi Kunimoto

Vítěz: Ed Ruth, 2. kolo TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl kop kolenem ze zadní nohy

2. Zápas

Flyweight – Juliana Velasquez vs. Kristina Williams

Vítěz: Juliana Velasquez, 2. kolo via TKO (úder v postoji) – konečný úder byl zvedák ze zadní ruky

Bellator 231 – 25.10.2019 Connecticut, United States

1. Zápas

Flyweight – Ilara Joanne vs. Bec Rawlings

Vítěz: Ilara Joanne, 2. kolo via submission (páka na koleno)

2. Zápas

Light Heavyweight – Phil Davis vs. Karl Albrektsson

Vítěz: Phil Davis, 3. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl hák z přední ruky

Bellator 234 – 14.10.2019 Tel Aviv, Israel

1. Zápas

Welterweight – Haim Gozali vs. Artur Pronin

Vítěz: Haim Gozali, 1. kolo via submission (páka na koleno)

2. Zápas

Lightweight – Aviv Gozali vs. Zaka Fattulazade

Vítěz: Aviv Gozali, 1. kolo via submission (škrčení na zemi)

3. Zápas

Heavyweight – Linton Vassel vs. Sergei Kharitonov

Vítěz: Linton Vassel, 2. kolo via TKO (úder na zemi)

Bellator 237 – 29.12.2019 Saitama, Japan

1. Zápas

Catchweight – Michael Page vs. Shinsho Anzai

Vítěz: Michael Page, 2. kolo via KO (úder) – konečný úder byl direkt ze zadní ruky

2. Zápas

Catchweight – Michael Chandler vs. Sidney Outlaw

Vítěz: Michael Chandler, 1. kolo via KO (úder) – konečný úder byl direkt ze zadní ruky

Zdroj: <http://www.bellator.com/events>

Čtvrtou a poslední organizací, ve které budu analyzovat zápasy je organizace KSW. Budou to zápasy, které proběhly na jednotlivých turnajích v období od do listopadu roku 2019.

KSW 47 – 23.3.2019 Lodz, Poland

1. Zápas

Bantamweight – Pawel Politylo vs. Dawid Gralka

Vítěz: Pawel Politylo, 2. kolo via TKO (úder na zemi)

2. Zápas

Middleweight – Aleksandar Ilic vs. Damian Janikowski

Vítěz: Aleksandar Ilic, 3. kolo via KO (kop na hlavu) – konečný úder byl kop na hlavu z přední nohy

KSW 48 – 27.4.2019 Lublin, Poland

1. Zápas

Welterweight – Michal Michalski vs. Savo Lazic

Vítěz: Michal Michalski, 2. kolo via KO (úder) – konečný úder byl zvedák ze zadní ruky

2. Zápas

Featherweight – Filip Pejic vs. Filip Wolanski

Vítěz: Filip Pejic, 2. kolo via TKO (úder v postoji/na zemi) – konečný úder v postoji byl kop na hlavu ze zadní nohy

3. Zápas

Featherweight – Salahdine Parnasse vs. Roman Szymanski

Vítěz: Salahdine Parnasse, 2. kolo via TKO (úder na zemi)

KSW 49 – 18.5.2019 Gdaňsk, Poland

1. Zápas

Heavyweight – Luis Henrique vs. Michal Andryszak

Vítěz: Luis Henrique, 2. kolo via submission (škrcení na zemi)

2. Zápas

Heavyweight – Damian Grabowski vs. Karol Bedorf

Vítěz: Damian Grabowski, 2 kolo via TKO (úder na zemi)

3. Zápas

Middleweight – Scott Askham vs. Michal Materla

Vítěz: Scott Askham, 3. kolo via KO (kop kolenem) – konečný úder bylo naskočené koleno z přední nohy

4. Zápas

Welterweight – Roberto Soldic vs. Krystian Kaszubowski

Vítěz: Roberto Soldic, 1. kolo via KO (úder) – konečný úder byl hák z přední ruky

KSW 51 – 9.10.2019 Zagreb, Croatia

1. Zápas

Middleweight – Cezary Kesik vs. Aleksandar Ilic

Vítěz: Cezary Kesik, 2. kolo via submission (škrčení na zemi)

2. Zápas

Catchweight – Borys Mankowski vs. Vaso Bakočević

Vítěz: Borys Mankowski, 1. kolo via submission (škrčení na zemi)

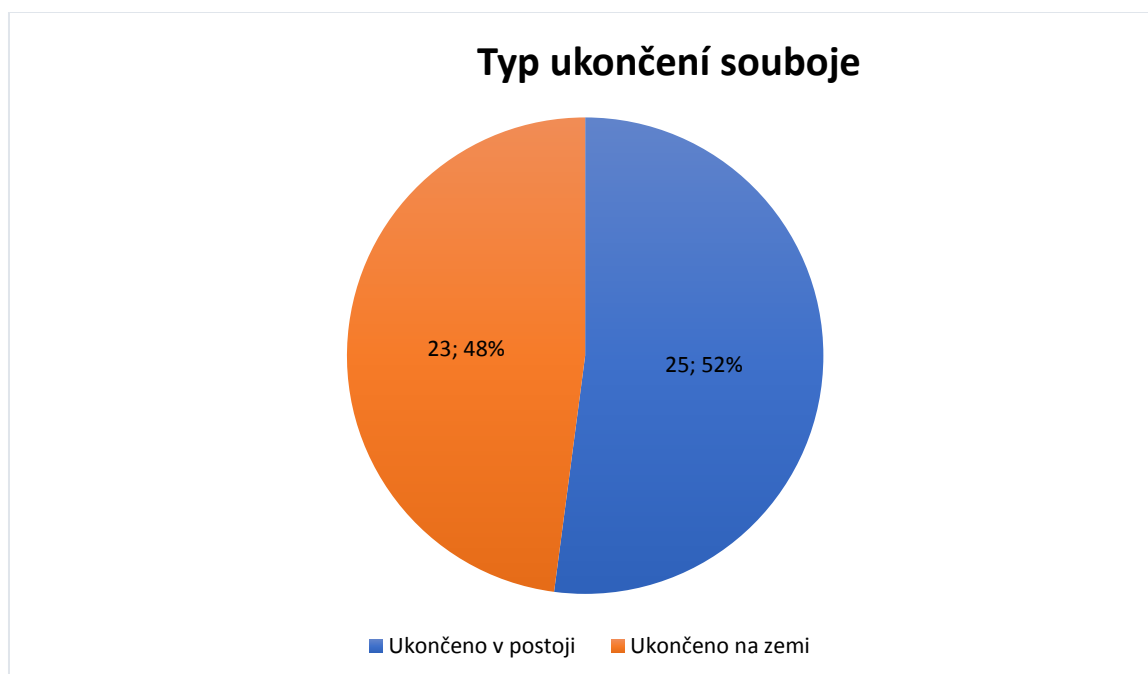
3. Zápas

Heavyweight – Mariusz Pudzianowski vs. Erko Jun

Vítěz: Mariusz Pudzianowski, 2. kolo via TKO (úder na zemi)

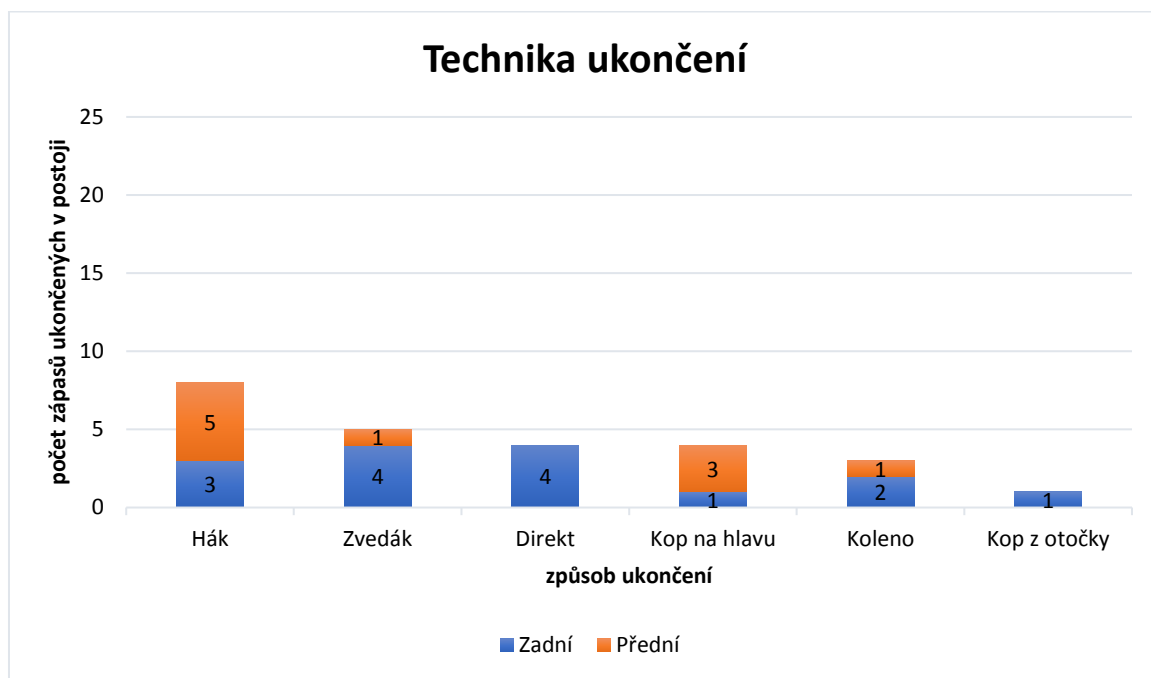
Zdroj: <https://www.kswmma.com/#schedule>

Graf č. 1 - Typ ukončení souboje



Zdroj: Vlastní

Graf č. 2 - Technika ukončení



Zdroj: Vlastní

8.3 Výsledné techniky

Tato část obsahuje cíl bakalářské práce, kterým je výběr technik z thajského boxu, jež se dají aplikovat v MMA. Tyto techniky vyberu na základě výše uvedených rozhovorů s trenéry a zápasníky a analýz zápasů. Následně vyhotovím nejčastěji používané techniky z thajského boxu. Z těchto technik sestavím výsledné kombinace, které se dají efektivně aplikovat v MMA. Celkem tedy sestavím pět kombinací, které vyplývají přímo z rozhovorů a analýz.

1. Kombinace

První vybraná kombinace se skládá ze tří úderů. Útočník (v modrých botách) začíná svou kombinaci nejdříve přímým úderem z přední ruky, poté přímým úderem z ruky zadní a celou kombinaci uzavře hákem z přední ruky.

Obrázek 7 - 1. Kombinace



Zdroj: Vlastní

2. Kombinace

Druhá vybraná kombinace se skládá ze čtyř úderů. Útočník (v modrých botách) začíná svou kombinaci přímým úderem z přední ruky, poté hákem ze zadní ruky, následně zvedákem z přední ruky a celou kombinaci uzavře kopem ze zadní nohy na vnější stranu stehna soupeře.

Obrázek 8 - 2. Kombinace



Zdroj: Vlastní

3. Kombinace

Třetí vybraná kombinace se skládá ze čtyř úderů. Útočník (v modrých botách) začíná svou kombinaci kopem z přední nohy na vnitřní stranu stehna soupeře, poté přímým úderem ze zadní ruky, následně kopem na žebra z přední nohy a celou kombinaci uzavře naskočeným kolenem ze zadní nohy.

Obrázek 9 - 3. Kombinace



Zdroj: Vlastní

4. Kombinace

Čtvrtá vybraná kombinace se skládá ze čtyř úderů. Útočník (v modrých botách) začíná svou kombinaci přímým úderem z přední ruky, poté hákem ze zadní ruky a celou kombinaci uzavře hákem z přední ruky.

Obrázek 10 - 4. Kombinace



Zdroj: Vlastní

5. Kombinace

Pátá vybraná kombinace se skládá ze tří úderů. Útočník (v modrých botách) začíná svou kombinaci přímým úderem z přední ruky, poté přímým úderem z ruky zadní a celou kombinaci uzavře kopem na hlavu ze zadní nohy.

Obrázek 11 - 5. Kombinace



Zdroj: Vlastní

9 Diskuze

V diskuzi se budu zabývat hodnocením výsledků, ke kterým jsem dospěl a dále hypotézami, které jsem stanovil.

Ve své práci jsem se zaměřil na nejvíce používané techniky thajského boxu, které se aplikují v MMA. K tomu, abych dokázal tyto techniky vybrat, jsem využil rozhovorů s trenéry a zápasníky z pražských sportovních klubů, specializující se na thajský box a MMA. Rozhovor obsahoval pět otázek, na které dotazovaní odpovídali bez přípravy. Jsem rád, že všichni na mé otázky odpovídali dobrovolně a bez nátlaku. Celkově hodnotím tyto rozhovory pozitivně. Na většinu otázek jsem měl obdobné názory. Překvapilo mě, že u druhé otázky byla u všech totožná odpověď.

Druhým pilířem pro výběr technik byla analýza zápasů, které jsem vybral podle žebříčku nejlepších organizací. Vybral jsem čtyři největší a nejlepší organizace a z každé z nich dvanáct zápasů. Ovšem jednalo se pouze o zápasy, které skončily před limitem. Nebylo lehké dohledat všechna videa k zápasům, bez kterých by analýza nemohla proběhnout, ale nakonec jsem všechna videa našel a zhlédl. Z nich jsem poté čerpal hlavně techniky, které ukončovaly zápasy. Rozdíl mezi typem ukončení zápasů mě překvapil. Dle odpovědí z rozhovorů jsem čekal větší počet ukončených zápasů v postoji, než jaký ve finále byl.

Na základě těchto dvou výzkumů jsem nakonec vybral pět kombinací, ve kterých se používají techniky, jež byly vybrány jako nejvhodnější dle názorů odborníků a vlastní analýzy. Kombinace jsem dokázal sestavit celkem snadno i díky vlastní zkušenosti. Myslím si, že tyto kombinace by mohly posloužit i jako příklad pro zápasníky.

Před realizací výzkumné části jsem stanovil tři hypotéz, který bych nyní rád potvrdil nebo vyvrátil.

Hypotéza 1

Předpokládal jsem, že více než 50 % zápasů, které jsem analyzoval a skončily před limitem, byly ukončeny technikou v postoji.

K potvrzení nebo vyvrácení hypotézy jsem porovnal všechny analyzované zápasy. Ty jsem pak převedl na procenta a vytvořil graf (graf č. 1). Poté jsem dospěl k závěru, kterou technikou byly zápasy častěji ukončeny.

Došel jsem k závěru, že více zápasů, které byly ukončeny před limitem, bylo technikou prováděnou v postoji, a to z 52 %. Rozdíl mezi ukončením zápasů technikou v postoji a technikou na zemi činil 4 %.

Hypotéza se potvrdila, jelikož jsem předpokládal, že více než 50 % zápasů bylo ukončeno technikou v postoji. Celkově bylo ukončeno 52 % procent zápasů.

Hypotéza 2

Předpokládal jsem, že 90 % kombinací, které trenéři a zápasníci nejčastěji používají, budou začínat direktem z přední ruky.

K potvrzení nebo vyvrácení hypotézy jsem porovnal všechny odpovědi od dotazovaných. Poté jsem dospěl k výsledku, který úder používají dotazovaní v kombinacích nejčastěji.

V konečném výsledku jsem zjistil, že nejvíce používaný úder na začátku kombinací, je direkt z přední ruky. Celkově direkt z přední ruky nejčastěji používá na začátku kombinací 80 % dotazovaných.

Hypotéza se nepotvrdila, jelikož jsem předpokládal, že direkt z přední ruky bude použit ve více kombinacích. Rozdíl mezi mým předpokladem a výsledkem je 10 %.

Hypotéza 3

Předpokládal jsem, že žádná z kombinací, která bude vybrána, nebude zakončena loktem.

K potvrzení nebo vyvrácení hypotézy jsem porovnal rozhovory i analýzy zápasů. Následně jsem dospěl k rozhodnutí, zda bude nějaká z vybraných kombinací obsahovat zakončení loktem.

Na základě odpovědí od trenérů a zápasníků a analýz zápasů, jsem dospěl k závěru, že žádná z kombinací nebude zakončena loktem.

Hypotéza se potvrdila, jelikož žádná z výsledných kombinací není zakončena loktem.

10 Závěry

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření kombinací úderů z technik thajského boxu. V praktické části jsem vypracoval otázky, které jsem následně předložil trenérům a zápasníkům thajského boxu a MMA. Hodnotil jsem jednotlivé otázky, z kterých jsem následně vyvodil nejdůležitější informace, které mi pomohly dosáhnout cíle práce.

Dále jsem analyzoval zápasy, které skončily před limitem. Zápasy jsem hledal na oficiálních stránkách daných organizací. Z důvodu, abych dokázal sestavit výsledné kombinace a dosáhnout tedy cíle práce, mě zajímaly hlavně údery, které zasáhly protivníka jako poslední před ukončením zápasu. Tato analýza proběhla úspěšně.

Při popisu cílů mé práce jsem také na začátku práce uvedl problémy, kterými jsem se při zkoumání zabýval. Nyní bych na ně rád odpověděl.

1. O kolik procent se celkově budou lišit zápasy, které byly předčasně ukončeny v technikách v postoji a v technikách na zemi?

Rozhodl jsem se analyzovat celkem 48 zápasů z největších světových organizací. Z těchto všech zápasů nakonec skončilo 25 zápasů díky technikám v postoji a 23 zápasů díky technikám na zemi. Rozdíl mezi jednotlivým ukončením činil 4 %. Z analýzy je evidentní, že obě techniky jsou pro tento sport stejně důležité. To je patrné i z odpovědí na otázky v rozhovorech.

2. Podaří se jednoznačně určit, který úder se používá nejčastěji na začátku kombinací v MMA?

K vyřešení tohoto problému, jsem využil informace z rozhovorů s trenéry a zápasníky. Podařilo se mi přímo vymyslet otázku k danému problému. Všichni dotazovaní se shodli na jediném úderu, kterým byl přímý úder z přední ruky. Tato odpověď se objevila u všech dotazovaných. Ostatní údery byly spíše jako doplňkové

3. Která technika úderu bude nejméně používána v kombinacích, tudíž bude vynechána ve finálních kombinacích, které budou vybrány?

Dovoluji si tvrdit, že z informací, které jsem dostal z rozhovorů a analýz zápasů, to byl jednoznačně úder loktem. V žádném z ukončených zápasů nefiguroval úder loktem a v rozhovoru se tento úder oproti ostatním úderům uváděl jen minimálně.

Věřím, že jsem během své práce splnil všechny cíle, vyřešil všechny problémy a odpověděl na hypotézy. Myslím, že práce a její výsledky mohou sloužit jako inspirace pro začínající zápasníky ve sportovní oblasti MMA, či jako zdroj informací pro nadšence tohoto sportu.

11 Seznam použitých informačních zdrojů

11.1 Seznam publikací

1. DELP, Christoph. *Muay Thai Basics: Introductory Thai Boxing Techniques*. Berkley, California: Blue Snake Books, 2005. ISBN 9781583941409 1583941401.
2. GERBASI T., UFC: A visual history (2015), BradyGames. ISBN13 9781465436955
3. HARVEY, Joe. *MASTERING MUAY THAI KICK-BOXING: mma-proven techniques*. TUTTLE Publishing, 2018. ISBN 0804850623 9780804850629.
4. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987. Naučná literatura.
5. KRAUSS, Erich, Glen CORDOZA a Tana Chun YINGWITAYAKHUN. *Muay Thai unleashed: learn technique and strategy from Thailand's warrior elite*. New York: McGraw-Hill, 2006. ISBN 0071464999 9780071464994.
6. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého: hwarangdo, judo, karate, kendo, aikido, kung-fu, sumo, sambo, muay thay*. Ilustroval Michael SEDLÁČEK. Praha: Futura, 1992. ISBN 80-85523-01-9.
7. REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport z Asie*. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0444-8.
8. RITSCHER, John. *The Mixed Martial Arts Handbook: The Insider's Guide to Fighting Techniques*. New York: Skyhorse Pub., 2010. ISBN 9781602397927 1602397929.
9. SNOWDEN, J., SHIELDS, K. *The MMA Encyclopedia* (2010), Toronto: ECW Press. ISBN 978-1-55022-923-3
10. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Ilustroval Kerstin KÖRBER, ilustroval Hasso HINKE. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1138-3.

11.2 Internetové zdroje

1. Historie MMA. *Gaku* [online]. [cit. 2020-03-12]. Dostupné z: <https://gaku-do.webgarden.cz/rubriky/historie-bojovych-umeni/historie-mma-mixed-martial-arts>
2. Historie TB. *Aktin* [online]. [cit. 2020-05-2]. Dostupné z: <https://aktin.cz/2312-muay-thai-thajsky-box-od-vzniku-po-soucasnost>
3. Charakteristika MMA. *Aktin* [online]. [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://aktin.cz/2101-smisena-bojova-umeni-mma>

4. Charakteristika TB. *Xplorefitness* [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z:
<https://xplorefitness.cz/bojove-sporty/thai-box/>
5. Klinč. *Box* [online]. [cit. 2020-05-12]. Dostupné z: <http://box.clanweb.eu/klinc.html>
6. Koleno. *Lawofthefist* [online]. [cit. 2020-05-14]. Dostupné z:
<https://lawofthefist.com/a-beginners-intro-to-the-art-of-knee-strikes/>
7. Organizace Bellator. *Bellator* [online]. [cit. 2020-06-17]. Dostupné z:
<http://www.bellator.com/events>
8. Organizace KSW. *KSWMMA* [online]. [cit. 2020-06-18]. Dostupné z:
<https://www.kswmma.com/#schedule>
9. Organizace ONE. *ONEFC* [online]. [cit. 2020-06-17]. Dostupné z:
<https://www.onefc.com/events/>
10. Organizace UFC. *UFC* [online]. [cit. 2020-06-16]. Dostupné z:
<https://www.ufc.com/events>
11. Pravidla MMA. *Mmaa* [online]. [cit. 2020-03-15]. Dostupné z:
<http://www.mmaa.cz/pravidla>
12. Pravidla TB. *Skboxing* [online]. [cit. 2020-05-4]. Dostupné z:
<http://skboxing.cz/pravidla-thaiboxu/>
13. Pravidla TB. *Thaiboxzlin* [online]. [cit. 2020-05-2]. Dostupné z:
<http://thaiboxzlin.cz/?page=pravidla>

12 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Oktagon	11
Obrázek 2 - Bojový postoj	24
Obrázek 3 - Přímý úder z přední ruky	26
Obrázek 4 - Hák ze zadní ruky	27
Obrázek 5 - Přímý kop z přední nohy	29
Obrázek 6 - Kop na hlavu ze zadní nohy	30
Obrázek 7 - 1. Kombinace.....	52
Obrázek 8 - 2. Kombinace.....	53
Obrázek 9 - 3. Kombinace.....	53
Obrázek 10 - 4. Kombinace.....	54
Obrázek 11 - 5. Kombinace.....	54

13 Seznam grafů

Graf č. 1 - Typ ukončení souboje	50
Graf č. 2 - Technika ukončení	51