

Box

Základy techniky
a tréninku



Martin
Gabriel

 GRADA®

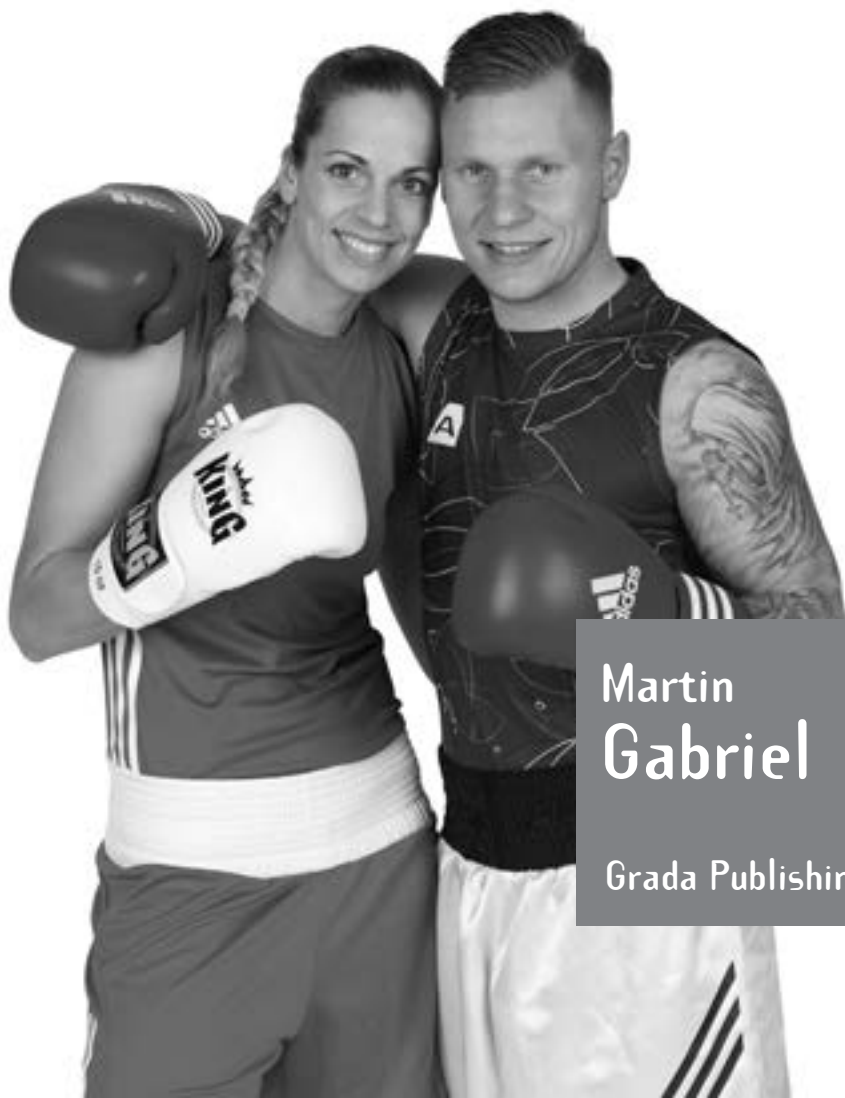
„Nezasvěceným se může zdát,
že box není nic než výměnou ran.
Pro znalce nebo pro ty,
jež mají dostatek intelektu k pochopení,
je to však opravdové umění
a manifestace těch nejvzácnějších
a nejušlechtlejších kvalit v člověku.“

Theodor Vienne



Box

Základy techniky
a tréninku



Martin
Gabriel

Grada Publishing

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 **restně stíháno**.

Martin Gabriel

Box

manuál pro začínající boxery

Autorka kapitoly Kompenzační cvičení Eva Nechlebová

Recenze Mgr. Marek Šimák

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 6313. publikaci

Fotografie Petr Barták, Martin Gabriel, Martina Nechlebová

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Eliška Tersago

Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 128

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9353-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-9352-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0030-9 (print)

Obsah

▶ Úvod	8
▶ Něco málo k historii boxu.	9
▶ Charakteristika boxu	17
▶ Sportovní trénink	24
Ochranné pomůcky	24
Technická příprava	27
Taktická příprava	30
Psychologická příprava	31
Kondiční příprava	37
Tréninková jednotka.	45
Tréninková jednotka pokročilých boxerů a závodníků	50
▶ Úderová technika	52
Nácvik střežu	54
Rozdělení úderů.	58
Přímé údery – direkty	59
Boční údery – háky	70
Spodní údery – zvedáky.	79
Popis obranných technik	86
▶ Nácvik boje	91
Blokovaní úderů.	92
Srážení úderů	92
Přední direkt na trup s následným zadním direktem na obličej	93
Úhyb záklonem (přední, zadní, povol, zadní)	94
Zvedáky, háky, ponoření	96
Side-step s probíháním	98
Zadní direkt na trup (do kříže).	99

▶ Kompenzační cvičení	101
Definice kompenzačních cvičení	102
Základní hybné stereotypy	102
Kompenzační cvičení v tréninku	104
▶ Dýchání	112
▶ Pitný režim a výživa	114
▶ Základní terminologie boxu	119
▶ Závěr	121
Použitá literatura	124

Poděkování

Poděkování patří všem odvážným borcům a borkyním, kteří týden co týden vstupují do prostoru ohraničeného šestnácti provazy, aby v potu – a někdy i krvi – dokázali odolávat pěstím soupeře. Je to fyzicky nejnáročnější sport. Pochopitelně se skláním i před všemi trenéry, kteří svoji práci vykonávají zdarma, případně za mrzký peníz, a přesto svůj čas obětují náročnému tréninku svých svěřenců. Dámy a pánové, máte můj obdiv a úctu!

Víte, co mám na boxu a bojových sportech rád? Ačkoli v ringu kolikrát teče krev a často dochází i ke zraněním, po závěrečném gongu si borci podají ruce, obejmou se a jdou spolu v klidu „za holkama“ (chtěl jsem napsat „na pivo“, ale to by jaksí nebylo dost sportovní). Stres a agresivita jsou pryč, bojovnost zůstává.

Jmenovitě bych rád poděkoval Petru Kimlovi, který mě poprvé přivedl na trénink boxu; svému prvnímu trenérovi Rostislavu Osičkovi, který hraje vždy *fair play*, Jiřímu Bobuskému a Vratislavu Lehečkovi, kteří mi dali důvěru a příležitost začít pracovat jako trenér. Rovněž děkuji i Mgr. Marku Šimákovi, kterému patří můj dík hlavně za cenné rady v oblasti trenérství (skvěle ovládá techniku a má dar učit), a Mgr. Svatopluku Žáčkovi za rychlé konzultace. Za skvělé sparingy oceňuji Petra Stejspala, vynikajícího boxera a Filipa Miňovského za inovátorství v oblasti boxu.

Děkuji také vysokoškolské pedagožce doc. PhDr. Markétě Šauerové, Ph.D., za konzultace v kapitole *Psychologická příprava*, JUDr. Michalu Frabšovi za pedagogické vedení. A pochopitelně spoluautorce této knihy Mgr. Evě Nechlebové, Ph.D., za kapitolu *Kompenzační cvičení*.

Jelikož by tato kniha nemohla vzniknout bez demonstrátorů techniky, děkuji jim všem za to, že postáli před objektivem foťáku. Jmenovitě pak Martině Schmoranzové, Evě Kaiserové, Barboře Příbylové, Zdeňku Chládkovi, Jindřichu Michálkovi, Jaroslavu Bečkoví, Danielu Řehákovi, Pavlu Pleskankovi, Maxi Frajerovi, Emilu Kocveldovi, Františkovi Kovářovi a nejmladšímu Alexovi Reparyukovi.

Velké díky patří i těm, jež mě během mých studií podporovali, inspirovali, motivovali a byli mi oporou; obzvláště pak děkuji PhDr. Libuši Teprtové a MgA. Ondřeji Borovcovi.

Úvod

Vážená laická i odborná veřejnosti, dostává se vám do rukou kniha, jejímž prostřednictvím se seznámíte se základními informacemi o jednom z nejstarších sportů – boxu – a díky níž se dozvíte něco málo o historii a charakteristice tohoto sportu. V publikaci popisujeme techniku a konkrétní tréninkové jednotky; velká část knížky se věnuje metodice úderů, nácvikům boje a psychologické přípravě. Mimo jiné i poskytuje návod, jak by se měl (anebo spíše mohl) boxer stravovat, co by měl pít a jak lze kompenzovat jednostranné zatížení při tréninku. Text je doplněn krátkými příběhy, zkušenostmi našich předních amatérských a profesionálních boxerů a trenérů. Všechny kapitoly doplňují názorné fotografie.

Publikace, kterou nyní držíte v rukou, vám za pomoci dostupné odborné literatury, praktických a teoretických znalostí autorů nabízí moderní pohled na současný box. Záměrně se v ní nevěnujeme tréninku pokročilých boxerů – závodníků. Převážná část knihy je tak orientována na popis úderů a především na jejich nácvik. Informace jsou řazeny přehledně a chronologicky, tak aby i začínající boxer nebo pouhý zájemce o box našel v knize vše potřebné.

Jedna z kapitol knihy je věnována kompenzačním cvičením a napsala ji zkušená vysokoškolská pedagožka a praktička Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D. Tato cvičení by žádný boxer neměl podceňovat – pomáhají předcházet úrazům, svalovým dysbalancím a vážným zdravotním problémům, které mohou nastat z jednostranného zatěžování svalových partií, nesprávného držení těla a špatné lokomoce.

Kniha se může stát vhodným pomocníkem nejen pro začínající boxery, ale i pro zkušené a jejich trenéry. Každý z trenérů a vrcholových sportovců si občas potřebuje zopakovat základy, takzvané se srovnat. Během uplynulých téměř sedmadvaceti let vyšla v České republice na toto téma pouze jediná publikace, jejímž autorem je Filip Miňovský. Proto doufáme, že se tato knížka stane potřebným vyplnění této mezery.

Něco málo k historii boxu

Box patří k nejstarším sportům vůbec, což málokdo ví. Vůbec první, a po dlouhou dobu vůbec nejmocnější, zbraní člověka byla pěst. První organizované boxerské utkání bylo zařazeno na I. olympijských hrách v roce 776 před n. l. Ovšem na prvních šampionátech se box objevil již daleko dříve. Prvním pěstním šampionem se stal Onomastos ze Smyrna v roce 688 před n. l. Ten byl později pověřen, aby sestavil jakási první pravidla pro olympijské zápasy v pěstním boji nazývané *pygmé*, kdy poražený mnohdy zaplatil svou prohru životem. Nejslavnější postavu olympijských pěstních zápasů však představuje Theagen z Thaosu, několikanásobný olympijský vítěz, hájící čest své obce a svůj život pěstmi ovázanými řemínky z volského řemení pobitého ocelí. S úpadkem Říše římské však zájem o pěstní zápas klesal a posléze jej předváděli jen otroci.



ANTIKA, R. Osíčka, olej na plátně

Novodobé dějiny moderního boxu se začínají psát až v roce 1719 v Anglii, odkud se pak dále rozšířil do Ameriky a dalších evropských zemí. S nápadem šermovat beze zbraně, pouze za použití paží, respektive pěstí, přišel Angličan James Figg. Ten také založil první školu boxu a šermu a sestavil i první pravidla a metodiku boxu. Následoval ho Jack Broughton. Tento muž je ve většině literatury zmiňován jako otec boxu. J. Broughton mimo jiné vynalezl v roce 1743 i boxerské rukavice a dal boxu ohraničený prostor pro zápasy. Dnes se tento prostor nazývá ring. (Boxerské rukavice však byly poprvé při zápase použity až v roce 1818.)

Zájem o box se v Anglii velmi rychle šířil. Bojovalo se do rozhodnutí – bez časového limitu a daného počtu kol. Střetnutí se přerušovalo po pádu soupeře a nástupem soupeře k pokračování v boji se zahajovalo další kolo. Moderní éra boxu pak začíná v roce 1866 vydáním nových pravidel markýzem z Queensberry. Nová pravidla nařizovala používání rukavic, stanovila dobu trvání jednoho kola na tři minuty a minutovou přestávku mezi koly. Bojovalo se však stále do rozhodnutí, a to i ve vícehodinových utkáních. Nejdelší boj v historii trval 106 kol. Z dnešního pohledu se to zdá být až neuvěřitelné ve srovnání se současným profesionálním zápasem o třinácti kolech, kdy je boxer v závěru utkání na samém pokraji fyzických a psychických sil.

Boxerská utkání na přelomu 19. a 20. století zdaleka nevypadala jako ta dnešní. Šampióni si obvykle určovali pravidla boje sami. Jak popisují autoři v knize *Box* (Král; Král, 1985), rozhodovala spíše fyzická zdatnost. Počet kol v počátcích naší historie nebyl vymezen. Zvítězil ten, kdo zůstal na nohou. Boxovalo se v tvrdých bandážích a váha rukavic nehrála žádnou roli.

V roce 1911 byla v Paříži založena Mezinárodní komise boxu IBA, jež začala řídit profesionální boxerská utkání. O devět let později (v roce 1920) vznikla AIB (Association Internationale de Boxe) a v roce 1926 byla v Londýně založena AIBA (Association Internationale de Boxe Amateur).

Za zakladatele boxu u nás je považován sportovní nadšenec a vzpěrač Fridolín Hoyer. Ten si v roce 1896 otevřel vlastní tělocvičnu, v níž trénoval sportovce různých odvětví. Navazoval kontakty s představiteli mezinárodních boxerských hnutí a organizací. Hoyera pak následovaly i ostatní sportovní kluby. Například v Podolí učil box Bleak Waldemar Sand.

Dalším učitelem byl slavný propagátor a sportovní činovník Josef Rössler. Hoyer otevřel v roce 1908 první velký sál na Karlově náměstí, ve stejném roce se pak konalo v Praze první boxerské vystoupení, a to na zahradních slavnostech sportovních klubů. Toto utkání však mělo spíše exhibiční charakter. K opravdovému boji došlo až o dva roky později – v roce 1910. Byl to právě Fridolín Hoyer, který se utkal s Waldemarem Sandem. Hoyer v tomto vyrovnaném zápase prohrál na body. Další zápasy se od roku 1912 pořádaly pod hlavičkou klubu ČAK Královské Vinohrady. Tento klub soustřeďoval nejlepší boxery předválečné éry (F. Růžičku, Vondryse, Herziga). Box se postupně začal rozšiřovat i mimo hlavní město. V Kladně si otevřel školu Čechoameričan Joe Jahleka. V roce 1921 byla založena Československá unie boxerů profesionálů. První pravidla vypracovali V. Pondělíček, J. Hoyer, F. Malinský a E. Hervert. Pod touto hlavičkou boxovali amatéři i profesionálové až do roku 1926, kdy vznikla Československá unie boxerů amatérů (ČSUBA).



INTERLIGA BBC, R. Osička, olej na plátně

Meziválečný box dosáhl takového rozmachu, že bylo nutné založit organizaci, která by u nás organizovala box a zároveň by sjednotila amatérský box. Roku 1926 byla založena v kavárně Union v Praze Československá unie boxerů-amatérů; první mistrovství republiky proběhlo téhož roku v Praze na Invalidovně. Vítězi v osmi váhových kategoriích byli Pokorný, Hertl, Hloušek, Puskajler, Tvrdek, Heřmánek a Hampacher. Zmínku si rozhodně zaslouží první mezinárodní utkání v boxu, které se konalo 20. listopadu 1926 v Budapešti. Boxovalo se v šesti váhových kategoriích. Špičkový maďarský tým nás porazil 8:4. V Československu meziválečného období se našlo několik významných boxerů, které se sluší jmenovat. Velký obdiv patří Dykastovi, Nekolnému, Hampacherovi, Novotnému, Frolíkovi, ale i mnoha dalším.

Léta 1939 až 1945 boxu nepřála. Během druhé světové války se mezistátní soutěže nekonaly, utkání probíhala pouze mezi kluby. První poválečné mistrovství se konalo až na podzim roku 1948 v Bratislavě.

Po únoru 1948 však byla Unie boxerů profesionálů zrušena a box byl zařazen pod ÚV ČSTV. Provozoval se pod hlavičkou Československé lidové armády a dalších bezpečnostních složek a pod tělovýchovnými jednotami (jako například Dukla Kroměříž, OP Prostějov, RH Ústí nad Labem, SKP Ústí nad Labem, Dukla Olomouc, BC Smíchov nebo Rudá hvězda).

Prvním velkým úspěchem československého poválečného boxu bylo vítězství Júliuse Tormy na XIV. letních olympijských hrách v Londýně v roce 1948. Byl to doslova triumf, když ve finále nad Američanem Herringem zvítězil. Ačkoli jeho výška byla průměrná, uměl si poradit i s čahouny. A primitivním ranařům, kterým to mezi provazy moc nemyslelo, snadno unikal do stran nebo *duckingem* a záklony.

Následovali Ján Zachara, kterému se povedlo zvítězit na olympiádě v Helsinkách v roce 1952, či Bohumil Němeček na olympiádě v Římě v roce 1960. Posledním československým boxerem, který vystoupil na olympijský stupínek, byl Slovák Ján Franek, a to v Moskvě v roce 1980, kde skončil jako třetí. Výčet olympijských medailistů tím končí, ale úspěchy zaznamenal československý box i na mistrovstvích Evropy a dalších mezinárodních kláních. Ostatně tyto jsou velice zdařile popsány (i s osobními příběhy) v knize *Zlaté rukavice* autorů Františka Černého, Oldřicha Hájka a Jaroslava Kaláta, vydané v Praze v roce 1999, z níž jsme také čerpali některá fakta pro tuto publikaci.

Mgr. Marek Šimák, trenér

* 1973, Praha

Předseda trenérské rady a člen VV ČBA, bývalý reprezentant a reprezentační trenér, předseda SK Boxing Praha, sportovní komentátor a moderátor, externí pedagog FTVS UK. Účastník Mistrovství světa 1993 v Tampere, Finsko, Mistrovství Evropy juniorů 1990 – 3. místo, 2x mistr Československa.



„Začínal jsem s boxem ještě za socialismu, v roce 1987. Tu největší slávu US Praha a velkých ligových zápasů v Lucerně jsem bohužel těsně minul. Vzpomínám na mezinárodní utkání ČSSR vs. Švédsko. Plný sál, skvělá atmosféra. Vůbec doba zápasů v Lucerně byla nádherná. Mělo to svoji úroveň. Dámy ve společenských šatech, pánové ve smokingu. Škoda, že to známe už jen z vyprávění, dobových fotografií a z filmových záznamů. Ve druhé polovině dvacátého století byl český box na vrcholu hlavně díky TSM – Tréninkovému středisku mládeže. To bylo bohužel taky zrušeno. Podobný systém vnikl až později, v devadesátých letech minulého století, v podobě SCM – Sportovních center mládeže. V TSM byl se mnou i Rudolf Kraj, byl náš „mladej“ a musel toho hodně vydržet, protože ho nikdo nešetřil. Zřejmě mu to ale hodně v začátcích pomohlo a já ho pak mohl komentovat ve finále olympijských her v Sydney v rámci Olympijského studia České televize. Bylo to v době, když jsem začínal v 17 letech v seniorské reprezentaci. Musím vzpomenout na utkání ČSSR vs. Irsko v Mostě. Na sraz tam dorazil i Michal Franek, juniorský mistr světa z roku 1985 v Maďarsku (kde byl vyhlášen nejtechničtějším boxerem mistrovství) a můj velký vzor. Byl tam i jeho bratr Jan Franek, v té době už bronzový z olympijských her 1980 v Moskvě. Shodou okolností byl s Michalem Frankem na tomto juniorském mistrovství i můj budoucí trenér a skvělý člověk Josef Malík. Trénoval mě společně s legendou trenérů Rudolfem Obidem. Moc rád vzpomínám na oba tyto velikány českého boxu.“

Zatímco v tehdejší Čkoslovensku se boxovalo převážně na amatérských kolbištích, ve světě šlo o velké peníze a o přehlídku profesionálních utkání. Psal se rok 1936 a v Evropě se schylovalo ke druhé světové válce. V New Yorku se chystal zápas, který později vešel do dějin jako politicky a rasově motivovaný – německý boxer Max Schmeling a americký boxer Joe Luis stojí proti sobě. Celá nacistická říše čeká, jestli Schmeling srazí k zemi černého boxera podřadné rasy. Ve dvanáctém kole zvítězí Schmeling, když Luise srazí k zemi a vítězí KO. Slaví se triumf Říše. Nadřazená rasa zvítězila nad podřadnou. Sám Schmeling to tak však nebere (jak ostatně sám řekl A. Hitlerovi a J. Goebbelsovi před zápasem: „Pane, porazím jenom soupeře, nikoli barvu pleti. Ať je třeba modrej nebo fialovej.“) O dva roky později, v odvetném zápase, zvítězí Luis a Schmeling je rázem zatracen a uveden v nemilost u samotného Vůdce.

Dále nelze nezmínit dalšího významného boxera Mikea Tysona. Někteří ho nazývají kanibalem, násilníkem, zvířetem, bestií či kriminálníkem. Ať tak nebo tak, rozhodně však patří k nejlepším boxerům světa dvacátého století. Dokázal naplnit největší arény a vydělával více než filmová hvězda první kategorie. Pyramid Arena v Memphisu zažila v červnu 2002 doslova peklo. V historicky nejdražším zápase v těžké váze si Mike Tysons a Lennox Lewis měli rozdělit v přepočtu 577 milionů korun. I toto vypovídá o oblíbenosti boxu a popularitě Mikea Tysona.

K velikanům světového boxu 20. století patří i legendární Muhammad Ali (vlastním jménem Cassius Clay), mimo jiné olympijský vítěz z Říma v roce 1960. Ten se proslavil nejen boxem, ale i negativním postojem k válce ve Vietnamu a urážkami soupeřů. Kdo by nepamatoval dva slavné zápasy o titul WWC (1974) a WBA (1975) v podání M. Aliho a J. Frazier. Americká média zápas prezentují jako souboj patriota s vězeňským zběhem. V prvním zápase vyhrává Frazier. O rok později odvetný zápas vyboxoval M. Ali, který Frazier před utkáním veřejně ponižoval a urážel. Říkal mu opice a vyjadřoval se vulgárně také o jeho rodině a jeho blízkých. Aliho hvězda pak září od roku 2001 na hollywoodském chodníku slávy.

Rád bych ještě za všechny zmínil další velikány světového boxu minulého století, jakými byli Lennox Lewis, George Foreman, Evander Holyfield, Teofilo Stevenson, Felix Savon nebo bratři Vladimír a Vitalij Kličkové, kteří úspěšně boxují dodnes.



AMERIKA 19. ST., R. Osíčka, olej na plátně

Vraťme se však k nedávné historii českého boxu. Po roce 1989 se box opět rozdělil na amatérský – pod hlavičkou České boxerské asociace a v rámci AIBA (Mezinárodní boxerská asociace) – a profesionální pod Českou unií boxerských profesionálů. V profesionálním ringu jsou nejuznávanější čtyři mezinárodní boxerské organizace: WBA, WBC, WBO a IBF. Mezi zakladatele profesionálního boxu v České republice po roce 1989 patří Vladimír Hušina, prvním profesionálním boxerem byl Milan Konečný, otec Lukáše Konečného, který v profesionálním ringu dosáhl zatím největších úspěchů. Osobně pamatuji na skvělý Lukášův zápas o mezinárodní titul WBO se Sergeiem Dzindzirukem v roce 2008 v Drážďanech. Lukáš tehdy prohrál na body, ale vítězství Dzindziruka tehdy zpochybnilo mnoho odborníků včetně sportovních komentátorů. Přestože Lukáš tehdy nezmohl, na své konto si připsal řadu jiných výher (stal se mistrem Evropy WBO, prozatímním mistrem světa WBO a mistrem Evropy EBU).

I na olympiádě byl český box po sametové revoluci úspěšný. Psal se rok 2000 a v Sydney vyboxoval stříbro v polotěžké váze Rudolf Kraj. Na olympiádu v Londýně se o 12 let později nominoval i talentovaný a několikanásobný mistr ČR v boxu Zdeněk Chládek, avšak na stupně vítězů nedosáhl. Z těch úspěšných bych měl určitě zmínit i profesionálního boxera Ondřeje Pálu, mistra Evropy WBO (2011–2012).

Opominout bychom neměli ani ženský box, který měl však cestu ke svému rozšíření o něco složitější. V České republice mohou totiž ženy boxovat teprve od roku 1994. První mistrovství ČR se konalo v roce 2002 a do programu OH byl ženský box zařazen v roce 2012 v Londýně. Za všechny úspěšné boxerky jmenujme alespoň reprezentantky ČR Šárku Stokláskovou, Renátu Veseckou (roz. Fuskovou), Evu Líškovou, Danuši Dilhofovou a především pak mladou a nadějnou Martinu Schmoranzovou.



Současní nejlepší čeští boxeři Martina Schmoranzová a Zdeněk Chládek