



BOX V DETAILU

FILIP „FEELA“ MIŇOVSKÝ

Reflexion





Rings

BOX V DETAILU



FILIP „FEELA“ MIŇOVSKÝ



**NAKLADATELSTVÍ
EPOCHA**



Publikace vyšla s podporou České boxerské asociace.

© Filip Miňovský, 2025

Drawings & Illustrations © Ivo „Rafan“ Traxmandl, 2025

Photos © Lenka Bartáková, 2025

Cover art © Lukáš Tuma, 2025

Czech edition © Nakladatelství Epoque, Praha 2025

ISBN 978-80-278-0224-1

ISBN 978-80-278-1530-2 (pdf)

Poděkování na úvod knihy

Mé poděkování patří mnoha lidem, kteří stáli a stojí po mém boku. Prošli se mnou strastiplnou cestu mé aktivní boxerské kariéry, pomáhali mi i v mojí trenérské praxi a také při tvorbě této knihy. Rád bych všechny napsal na první místo, protože to tak cítím, ale to nejde. Začnu tedy bohem, protože tohle je kniha o boxování.

Bez Marka Šimáka by to nešlo! Byl tím, kdo všechno začal, nastavil správně techniku a mé přemýšlení o boxování. Stál při mně po celou dobu mé kariéry, a hlavně svým přístupem pomohl vytvořit moji lásku k boxu. A v neposlední řadě byl odborným konzultantem obou mých knih. Tato kniha je o změnách v detailech a přemýšlení, a právě Marek byl tím, kdo v mých očích vždy změny přinášel a nebál se jich. Díky, trenéře!

Dále děkuji Sváťovi Žáčkovi, Mirku Vrbovi, Arnoštu Russovi a Vasilu Larionovi za tréninky v Ústí nad Labem, kde jsem mohl sbírat zkušenosti a trénovat.

Poděkování patří i dalším českým trenérům, se kterými jsem měl možnost si v průběhu let zatrénovat: Petrovi Michovskému, Pavlu Fintorovi, Adamu Hubingerovi, Jakubu Hubingerovi, Romanu Liškovi, Martinu Mrázovi, Mířovi Soukupovi, Karlu Vrtiškovi, Luboši Šudovi. A děkuji i všem trenérům z různých oddílových i reprezentačních soustředění.

Special thanks to Jim Evans! A děkuji i Romanu Pokornému a Mířovi Jedličkovi, že mi umožnili odjet do Anglie a trénovat u Jima.

Mé osobní poděkování patří těm, kteří při mně stojí vždy... rodině. Díky mojí ženě a lásce Lutyšce nejen za rady ohledně knihy a pomoc v oblasti PR, ale hlavně za lásku a jistotu, ve které jsem mohl dotáhnout knihu zdárně do konce.

Tátovi a Majce za podporu a klidný přístav, kde jsem si mohl vždy odpočinout.

A v neposlední řadě i Ivetě Fialové, za roky podpory v mé sportovní kariéře.

Nesmím zapomenout ani na paní profesorku Františku Texlovou, díky které mi psaní a sloh nejsou největším soupeřem.

Tuto knihu bych chtěl věnovat „In memoriam“ mojí mámě.

Také mým nevlastním, přesto velmi milovaným dcerám Marušce a Emilce.

A také dětem, které mi vstoupily do života a já si je oblíbil... Lukášovi, Sofince a Jiříkovi.

A Rozárce.

A ještě všem klukům a mladým slečnám z Projektu Sebevědomí.

A kamarádům, fighterům a velkým bojovníkům s nepřízní osudu Davidu Sedlákovu a Marku Lončákovi.

A samozřejmě i mým přátelům a svěřencům... není vás málo, takže všechny vypisovat nebudu, ale vy víte, koho myslím.

Obsah

KAPITOLA 1.	13
Úvod	15
Úvaha o filozofii trénování a talentu	18
Jak hledat	22
KAPITOLA 2.	25
Dvě základní konstanty v boxu.	27
Vidění	27
Útočný a obranný mód	28
Vidění při práci na kratší vzdálenost.	30
Vidění při obranné práci	31
Tunelové vidění.	33
Sekvenční boj	34
Nastavení a vypnutí tunelového vidění	36
Způsob tréninku tunelového vidění.	36
Dovětek ke kapitole o vidění v boji	45
Stabilita postoje	45
KAPITOLA 3.	49
Fyzikální a biomechanické zákony projevující se	
v úderových technikách	51
Fyzikální zákony projevující se v technice boxu	53
Chyby v technice úderů z pohledu fyzikálních zákonů	58
Biomechanické zákony projevující se v technice boxu	62
Naúhlování nohou ve střehu.	64
Mobilita v obranách při propnutých nohou v postoji	67
Pozice chodidel v pohybu a úderech	67

Vytáčení paty při úderu	69
Postavení chodidel vzhledem k těžišti	74
Vektory síly	79
Oporná část těla při úderech	83
KAPITOLA 4	91
Metodika výuky úderů	93
Metodika výuky úderů ze statického postoje vs. výuka úderů v pohybu	94
Systematicčnost výuky úderů	96
Metodika výuky	97
Učení dětí	98
Základní stabilita těla v postoji	99
Základní postoj	100
Kritéria kvality úderu	101
Popis Základního postoje	101
Direkt	104
Direkt ze Základního postoje	104
Dráha pohybu ruky	105
Švihové provedení direktu	108
Návrat ruky	109
Souhra pohybu ruky a trupu	110
Dopad úderu na cíl	114
Vytáčení pat při úderech ze Základního postoje	115
Výuka úderů ze střehu	118
Distanc	118
Střeh	123
Gard	124
Odlišnosti v držení střehu	124
Pozice chodidel ve střehu	125
Rozkročení chodidel	131
Nohy, pánev, trup a hlava	132
Ruce	133
Koncepce kruhů	135

Chyby v krokování	142
Dovětek	143
Direkt ze střehu	144
Zadní – pravý direkt	144
Přední – levý direkt	155
Průpravná cvičení	155
Přední direkt s krokem	159
Dopad úderu a odchod z úderu	163
Obrácený postup učení úderů	164
Pomocné a náhradní drily	167
Dovětek ke kapitole o direktech	168
Hák	169
Způsoby provedení háků	170
Dopad úderu na cíl	176
Vyvažování procesu úderu a působení brzdící síly	181
Návrat ruky	185
Proces učení háků	186
Učení háků ze Základního postoje	186
Hák ze střehu	190
Přední hák ze střehu	194
Dovětek	196
Učení rotačním hákům	197
Přední hák	198
Zadní hák	200
Zvedák	203
Učení zvedáků	206
Fázování zvedáku	206
Zvedák ze Základního postoje	210
Zvedák ze střehu	212
Zadní zvedák ze střehu	212
Učení techniky zvedáků za pomoci expandéru	215
Přední zvedák ze střehu	216
Přední zvedák s krokem	221
Kombinace úderů v práci na střední a krátkou vzdálenost	222

Mlýnek	222
Výuka dlouhých zvedáků	227
Metody výuky úderů	232
Dýchání	236
Použití kyslíku při tréninku boxu	241
KAPITOLA 5	245
Moderní postupy ve výuce boxu	247
Učení úderovým technikám v pohybu	247
Základní kostra procesu učení	
úderových technik v pohybu	247
Střídání gardů v tréninkovém procesu	256
Moderní pojetí dvojitého krytu	259
Bosu	265
Účel tréninku na Bosu	267
Příklady chyb v technice, které Bosu	
pomáhá odstraňovat	268
Opasek s expandérem	271
Trénink v zátěžových rukavicích	276
Reakční rychlost	279
Rozhodovací schopnosti	282
Příklady rozvoje rozhodovacích schopností	285
Sluchové vjemy	287
KAPITOLA 6	289
Fáze útoku	291
Důvody pro rozdělování akcí na jednotlivé fáze	292
1) Příprava útoku	293
Připravenost vlastního těla na odraz	293
Mikropohyb	294
Naměření vzdálenosti – Místo a čas	297
Příprava soupeře	313
Zaměření přípravy akce	315
Dovětek k celé přípravě útoku	319

2) Útočná akce.	319
Pásma a zóny útoku	319
Účelnost ve výběru akcí.	320
První úder akce.	321
Načasování akcí (timing).	322
Taktilní čtení při kombinaci	324
3) Zakončení a odchod z útoku	325
Způsob zastavení pohybu vpřed.	326
Úder do ústupu.	327
Rozkývání těla po akci.	328
4) Přesah.	328
Proces učení dle fází útoku	330
Obranné fáze	330

KAPITOLA 7. 333

Specifická předzápasová příprava závodníka335

1) Strategie a taktika pro zápas	336
2) Rozbor slabin soupeře	347
3) Vymyslet na soupeře něco neobvyklého	348
4) Sdělování informací mezi trenérem a svěřencem	349
5) Vynucené a nevynucené chyby boxera	350
6) Prohlídka haly a ringu	354
7) Bezhluchné prostředí před zápasem	355
8) Upravení vzdálenosti (distance) v boji při zápase	356
9) Aktivace psychomotoriky před zápasem, aktivace vidění	357
Dlaň na dlaň, hřbet na hřbet.	358
Zrcadlo.	361
Doteky	362
Barevné signály.	364
10) Fyzické rozcvičení těla.	365
11) Ovlivnění aktuálních psychických stavů.	366
Trenér v přestávce zápasu	369

KAPITOLA 8.	375
Zdravotní desatero pro zachování zdravého mozku při boxu . . .	377
1. Kvalitní boxerské rukavice a ochranné pomůcky.	378
2. Dodržování ochranné lhůty po K. O., T. K. O., RSC	381
3. Vhodné rozložení zápasů.	383
4. Kvalitní propracování tréninkového procesu a zdravý životní styl sportovce	385
5. Abstinování alkoholu po inkasovaných úderech do hlavy	389
6. Drogová abstinence	391
7. Konzumování tréninkových stimulantů s rozumem	394
8. Minimálně sedm dní odpočinku i po drobných úrazech hlavy	395
9. Posilování krční svalstva	396
10. Zapojení tréninku myšlení a paměti do tréninkového procesu jako prevence závažnějších degenerativních změn mozku	397
Dovětek	399
KAPITOLA 9.	401
Závěr	403
Slovník vybraných pojmů	410
Medailonky tvůrců	413

KAPITOLA 1

„Blbej si na box přišel a chytrější neodejdeš!“

Stará boxerská hláška
předávaná jako životní moudro
z generace na generaci

Úvod

Po vydání mé první knihy o výuce boxu, která vyšla pod zcela prostým názvem *Box* jsem byl překvapený zájmem o tuto publikaci. A byl jsem potěšen i zájmem o její případné pokračování. **Chtěl bych ale hned na začátek říci, že toto není pokračování předchozí knihy!** Dokonce bych rád řekl všem, kteří **předchozí knihu** vlastní: **Vyhodte ji do koše!** Nebo s ní podložte doma skříň. Prostě její metodika je už zastaralá. Svět se neustále vyvíjí, a pokud chcete být konkurenceschopní, je třeba se přizpůsobovat novým trendům. **Proto v této knize nově a líp!**

V čem je tedy rozdíl oproti původní knize?

Proti předchozí publikaci se můj názor na techniku provedení úderů a také na výuku technik boxu do jisté míry změnil. Zapřičinila to moje účast na tréninkovém kempu v Anglii, v městečku Maidenhead, v tělocvičně Jima Evanse. Mimochodem v této tělocvičně a pod stejným trenérem působil tři roky i Petr Horáček, náš olympionik z Atlanty 1996. Tam jsem pochopil, že to, jak jsem prováděl techniku a co jsem už i sám učil, je neúplné. Na první pohled moje technika vypadala dobře, protože jsem měl možnost trénovat pod nejlepšími českými trenéry své doby, ale chyběly jí určité důležité detaily, aby byla maximálně efektivní. Začal jsem tedy nahlížet na techniku z jiného úhlu pohledu a nebrat české metodické postupy jako dogma. Rád bych ukázal novou cestu v trenérské práci a představil nové metodické postupy těm českým trenérům i boxerům, kteří jsou ochotni se zamyslet nad tím, co jim v této knize předkládám. A touto formou tak alespoň předat a zúročit úsilí, které do mě vložil Jim Evans společně s mými tréninkovými kolegy: Michaellem Sprottem, Romanem Greenbergem a Osumanu Adamou.

Druhým bodem změny oproti mojí první knize byla spolupráce s předním českým sportovním psychologem PhDr. Jiřím Šlédrem, který

mi zprostředkoval náhled do tréninkových procesů jiných sportů a ucelil můj pohled na psychomotoriku boxu.

Tyto dva pro moji trenérskou praxi důležité momenty mi pomohly uvědomit si význam detailů v technice. Vidět podstatné detaily a spojit je k optimálnímu výsledku.

Mnoho trenérů a lidí pokoušejících se někoho trénovat box má pocit, že práce trenéra je o tom, naučit svěřence jak provést direkt, hák, zvedák a potom hlavně trénovat kondici. Když je trenér trochu trenérsky vyspělejší, tak přidá pár koordinačních cvičení, případně vymyslí nějaké složitě kombinace, aby to vypadalo efektně. Jenže takový přístup stačí pro hobby-sportovce, ale pro závodníky na vyšší úrovni výkonu je to málo. S tréninkovou strategií pod heslem „Hlavní je fyzička!“ a odškrtáváním si políček v tréninkovém deníku za splněnou účast se těžko sportovci dopracují k vrcholným výkonům. V takovém tréninkovém systému se může prosadit jen sportovec, který má absolutně rozvinuté koordinační a pohybové dovednosti z jiných sportů a sportovních aktivit (fotbal, gymnastika, tanec apod.), nebo někdo s abnormálně vyvinutým jiným aspektem výkonu (morálně-volní vlastnosti, síla, rychlost apod.). Ostatní mají smůlu, protože jim nikdo nevysvětlí TO, co „ti šikovni“ přirozeně sami od sebe cítí. Box má totiž obrovské množství aspektů tvořících celkový výkon. Některé jsou motorické, některé jsou psychické a další skupina aspektů je psychomotorická. Navíc se výkon v boji proměnlivě vyvíjí. Je to interakce dvou bojovníků, přičemž oba hru neustále mění.

Když se podíváte na mediálně sledované sporty, jako je třeba kopaná nebo tenis, a zaposloucháte se do komentářů expertů k průběhu hry, uvědomíte si, že v analýzách přesně určují, kam má hráč v dané situaci nabíhat, co má dělat a jak má reagovat na určité situace. Je zřejmé, do jakých detailů je systém hry propracovaný. Tento sofistikovaný přístup k analýze detailů v bojových sportech mi zpravidla chybí, a to jak u komentátorů, tak hlavně u trenérů. Pověštinou se spoléhá na to, že „koho nezlomím technikou a chytrostí, toho porazím fyzickou“. Ovšem na vyšších národních a mezinárodních úrovních, kde už jsou soupeři výkonnostně vyrovnání a kondičně zhruba stejně připravení, rozhodují i jiné aspekty výkonu. Rozhodují právě detaily.

Proto v knize neopakují pouze metodiku z předchozí knihy, ale předkládám různé nové postupy, které sice mají podobný základ, v přesně určených detailech se však liší a u každého z těchto detailů je i zdůvodnění jeho významu. Konkrétně předkládám podrobnější vysvětlení základních principů boxu a detailnější rozbor úderových technik z pohledu například biomechaniky pohybu či psychomotoriky a uvádím i jejich logická zdůvodnění. Mým cílem je také představit moderní specifické metody přípravy závodníků a poukázat na základní trendy v ochraně zdraví boxerů.

Tuto publikaci chci v daleko větší míře věnovat i současným boxerům, nejen trenérům. Podrobnější analýza jednotlivých technik může boxera zbavit tzv. balastních prvků: pohybů při úderu či obraně, které jsou v technice navíc a vedou k následným chybám. Mnoho lidí potřebuje logické zdůvodnění prováděných technik a při samotném tréninku často není čas na dlouhé vysvětlování.

Snažil jsem se knihu koncipovat jako kontinuální vysvětlení techniky boxu od elementárních základů k složitějším aspektům výkonu. Pravdou ale je, že jsem se občas v textu nevyhnul zmínkám o aspektech výkonu, které jsou v knize popsány až na pozdějších stránkách. Ona totiž technika boxu je jako složitá konstrukce poskládaná z mnoha dílů, propojených v různých místech. Když boxer například provádí kombinaci úderů, nejde pouze o mechaniku pohybu jednotlivých úderů, ale jsou zapojeny i čtecí a rozhodovací mechanismy, samotná akce se dělí na fáze útoku, taktika určuje volbu a účel kombinace atp. To vše tam probíhá, ať už si to boxer uvědomuje, nebo ne. Zkuste si tedy při čtení této knihy nechat trochu nadhled nad textem a spojovat si techniku do celku až s větším počtem dílků skládačky.

Občas slyším dotaz, zda se někdo dokáže naučit boxovat podle této knihy. Za předpokladu, že jste box viděli pouze ve filmu *Rocky*, tak rozhodně ne.

Tato kniha je určena těm, kteří už o boxu, případně příbuzných bojových sportech něco vědí.

Vážený čtenáři, tato kniha je souborem různých informací z oblasti trenérské praxe v boxu a přípravy boxerů k utkáním. Pokud bys měl pocit, že určitá kapitola je určena spíše pro trenéry a Ty jsi ještě do této role nedozrál, klidně přeskoč v textu na následující kapitolu. Nejde o román a s přeskočenou kapitolou Ti neuteče zápletka. Přeskočená kapitola nebude mít na pochopení následující kapitoly žádný vliv. A třeba se k vynechané kapitole vrátíš později.

Úvaha o filozofii trénování a talentu

Filozofie trénování je především v péči o svěřence. Je to stejné jako při výchově dětí. Děti nevychováte, pokud se jim nebudete věnovat. Stejně tak nevytrénujete boxera, pokud mu nebudete věnovat čas a péči. Trenér Teddy Atlas napsal ve své knize *Z ulice do ringu*, že nejdůležitější vlastností pro boxera je disciplína. A já přidávám, že pro trenéra je to zodpovědnost ke svým svěřencům. Trenér by měl tréninku věnovat zhruba stejně času jako jeho svěřenci. I mimo tělocvičnu přemýšlet o nových tréninkových postupech, o různých stylech boxu, chybách svých svěřenců a samozřejmě vyhledávat nové postupy a trendy v technice a trénincích, což samozřejmě vyžaduje čas, který tomu musí obětovat.

Bohužel si v současné době nemalá část nejen začínajících trenérů myslí, že „trenérina“ je snadný způsob vydělávání peněz. Podle toho i přistupují k tréninku. Aby měli trénink snadno a rychle za sebou, samozřejmě za co nejlepší cenu. Jenže každý svěřenec chce být trénován kvalitně, zvláště když si za to platí. Energie a zájem, který trenér do tréninku vkládá, jsou faktory, které pozná i laik. Sportovec, který nikdy nikam jinam nechodil, bohužel pozná hůř chyby v tréninkovém procesu, jenže každému asi dojde, že pokud si trenér většinu času z tréninkové jednotky telefonuje nebo SMSkuje, tak na trénink nejspíš kašle. A místo trenéra, který trénink co trénink jen drží stopky a občas zařve „Dělej!“, si může sportovec pořídit aplikaci do telefonu, kde si nastaví kola i přestávky sám.

Pak je ještě velká část trenérů, především těch starších, kteří stále chtějí žít z let dávno minulých. To, co učili někteří starší trenéři před

NA BOBCORNER NAJDEŠ KVALITNÍ VYBAVENÍ PRO BOJOVÉ SPORTY!

VYUŽIJ **5% SLEUV** S KÓDEM **BOXVDETAILU**.

- BOXERSKÉ RUKAVICE
- MMA RUKAVICE
- OCHRANA
- OBLEČENÍ
- LAPY, BLOKY
- DOPLŇKY



🌐 bobcorner.cz
📷 BOBCORNER.CZ
📘 BOBCORNER.CZ
✉ info@bobcorner.cz



BOB
CORNER.CZ

30 lety, když jsem já sám začínal, učí stále. Horší je, že opakují to, co se sami učili před X lety. Bohužel se oni sami nikam dál nevyvíjejí, a i když se třeba i snaží věnovat trenérské práci svůj čas, je to málo účelné a cílené. Pokud vám budou tvrdit, že box je stále stejný a že se boxuje stejně jako před lety, nemluví pravdu. Box se vyvíjí stejně jako jiné sporty. Ano, stále se používají direkty, háky i zvedáky a pravidla se nijak výrazně nezměnila. Ale pusťte si staré zápasy boxerských legend a současné boxerské zápasy a hned uvidíte rozdíl. Srovnajte si třeba zápasy Joea Louise nebo Rockyho Marciana s Muhammadem Alim. Nedělí je zas tak dlouhá doba a stejně je tam výrazný stylový posun. A srovnajte si je s moderními těžkými váhami, třeba s Anthonym Joshuou, nebo Tysonem Furem. Věřím, že Rocky Marciano by se svým stylem proti nim neměl šanci. To nejde ani srovnávat. Muhammad Ali by zřejmě mohl obstát i dnes, protože to byl velice chytrý a zároveň dynamický boxer, který svým stylem předběhl svoji dobu. Byl výjimečný právě proto, že neopakoval zaběhnuté stereotypy, hledal nové postupy a stále rozvíjel svůj styl.

Vezměte si, jak výraznou změnu přinesl Mike Tyson do boxu svým stylem boje, který vymyslel Cus D'Amato a nazývá se „Peek-a-Boo“. Svůj první zápas o titul mistra světa Mike Tyson vyhrál v roce 1986 a o rok později sjednotil tři tituly mistra světa v těžké váze. A teď si spočítejte, kolik času už uplynulo od té doby. *YouTube* je plný videí Mika Tysona z tréninku i ze zápasů. Podívejte se na ten styl, studujte pohyb nohou, zapření do úderu, práci boků, ramen apod. To není jen o vrozených tělesných dispozicích a talentu. To je právě o tom, jak provedete techniku úderu, abyste tyto vrozené dispozice prodali. Nevšiml jsem si, že by Mike Tyson trénoval celý trénink boxerskou chůzí, že by prováděl kombinace na pytlí pouze v boxerské chůzi. Ale všiml jsem si maximálního zapření v nohou do úderu nebo změny úhlu útoku.

Ještě dnes po celém světě boxeři menšího vzrůstu styl Mika Tysona vykrádají. Ale u nás jsou trenéři, kteří si tvrdohlavě budou bránit svoji boxerskou chůzí jako nejlepší variantu útoku. A při kroku se co nejdříve vytáčet patou od středu těla, čím více je pata přetočena do strany, tím lépe. Tvzení, že to tak funguje a fungovalo celé roky, je trochu nedostatečné. To, co bude stačit na oblastní kolo ligy boxu, nemusí stačit ani na nejvyšší národní úroveň a už vůbec to nebude stačit na mezinárodní úroveň. Potom je slyšet trenéry, kteří říkají, že „boxer nemá dost talentu nebo srdce“, ale to je snadný a alibistický závěr. Pokud boxer chce nastupovat do zápasů a chce dál zápasit i přes nějakou tu prohru, tak asi srdce má. A s talentem se nikdo nerodí, nic jako talent neexistuje. Pouze vrozené vlohy jako je délka paží, svalová dispozice apod.

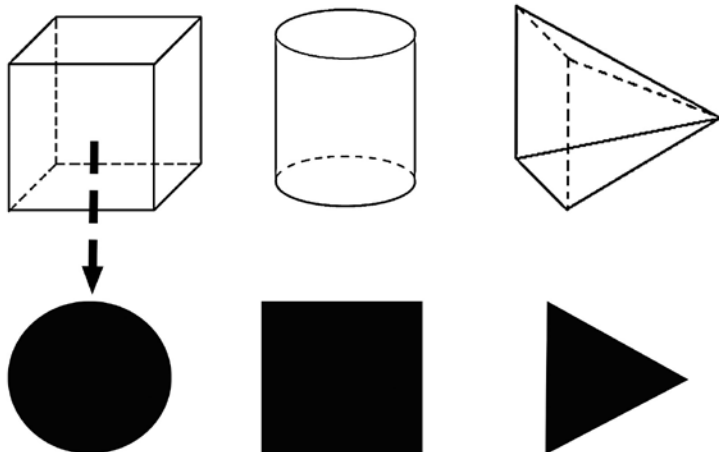
A teď malá odbočka k tomu talentu. Geoff Colvin ve své knize *Talent nerozhoduje* uvádí dva zdánlivě neoddiskutovatelné příklady talentu, které však slovo „talent“ vyvracejí. Těmito příklady jsou Wolfgang A. Mozart a Tiger Woods. Z textu knihy vyplývá zhruba následující.

Hudební génius Mozart vypadá z pohledu mnoha lidí jako nezpochybnitelný talent. Už v pěti letech komponoval, v osmi letech vystupoval jako klavírista a houslista a za svůj krátký život vytvořil stovky nádherných hudebních děl. Otcem Wolfganga byl Leopold Mozart, sám známý skladatel a hudebník, ale navíc významný učitel hudby, podle

jehož učebních postupů se učilo několik desítek let. Wolfgang tedy od nejútlejšího věku procházel náročným hudebním tréninkem u jednoho z nejlepších učitelů hudby své doby, který byl navíc velice cílevědomým rodičem. Žádné z Wolfgangových děl, které napsal v dětství a raném mládí, není významné a dnes se hraje zřídka. Jsou zajímavá jen tím, že se připisují právě W. A. Mozartovi a často spíše vypadají jako poskládaná z děl jiných skladatelů a jeho přátel z hudební školy v Londýně, kde jako mladý taky studoval. První dílo, které je považováno za mistrovské, je jeho *Klavírní koncert č. 9*, jež složil ve 21 letech, tedy po zhruba osmnácti letech tvrdé odborné výuky.

A Tiger Woods? K boxu ještě bližší příklad, neboť jde o sportovce. Podobnost s Mozartem je evidentní. Otec Tigera Woodse Earl byl učitelem v kadetní škole, také trenérem v dětské americké baseballové lize a zároveň po celý život zapálený sportovec. Jako nadšený golfista na sobě velice tvrdě pracoval a dosáhl téměř nulového handicapu, tedy úrovně profesionálů. Jak Earl Woods přiznává, vzhledem k tomu, že byl „golfový závislák“ a rád učil, nemohl se dočkat, až začne trénovat svého syna. A tak malý Tiger už odmalička sledoval svého otce, jak v garáži odpaluje míčky. A protože si chtěl hrát se svým otcem, tak už od dvou let spolu trávili čas při golfu. Tiger byl už na základní škole výjimečný hráč a v 19 letech členem amerického národního golfového týmu. V té době měl za sebou zhruba 17 let dlouhý trénink, zpočátku pod vedením svého otce a od čtyř let s profesionálními golfovými trenéry. Na otázku, kde se zrodil Tigerův fenomenální úspěch, odpovídají otec i syn shodně: tvrdou prací.

Zmiňuji tuto knihu a závěry z ní vyplývající jako příklad toho, jak důležitý je tréninkový proces v jakékoliv činnosti. Ale není to pouze o délce tréninkového procesu, jde i o kvalitu tréninkového procesu. Kvalitou tohoto procesu je myšlen cílený rozvoj všech aspektů výkonu, hledání cest ke zlepšení, ale i zábavnost tréninkového procesu. Za tuto kvalitativní stránku procesu je zodpovědný trenér. Když přijmete fakt, že změny jsou nevyhnutelné, je to první krok k novým trendům a ke změně v uvažování o trenérské práci. Jak lze definovat šílenství? Když člověk dělá stále totéž, ale očekává rozdílný výsledek.



Ovšem ono to platí i naopak. Mnoho svěřenců opakuje neustále stejnou chybu, a přestože trenér hledá nové a nové způsoby vysvětlení, svěřenec provádí pohyb stále stejně. Protože pokud svěřenec na daném úderu něco nezmění, například zapření, přenesení váhy a podobně, bude výsledek stejný. Je to jako jednoduchý hlavolam s dřevěnými tvary a deskou s otvory (viz nákres hlavolamu). Pokud do kulatého otvoru budete strkat objekt typu kvádr, tedy nehodící se díl, ať se budete snažit sebevíc, nebude pasovat. Ale pokud něco změníte, tedy uchopíte jiný díl, po chvílce zřejmě najdete ten správný objekt. Svoji roli v tom pochopitelně hraje i motivace, která se může v průběhu času vyvíjet, ovšem čím je boxer zapálenější, tím víc bude hledat řešení.

Filozofii trénování bych tedy na závěr shrnul do trochu otřepaného hesla: Pokud chcete zapálit v lidech vášně pro box, musíte sami hořet. To s sebou nese i potřebu hledat nové cesty a nebát se změn.

Jak hledat

V předchozím textu jsem napsal, že je třeba hledat nové cesty k provádění i předávání techniky boxu. Jak ale poznat, která cesta je správná?

Často jsem se setkal s různými vysvětleními techniky a učebními postupy, které znějí rozumně a vypadají pěkně, ale v reálném boji jsou v podstatě k ničemu. Většinou jde o to, že v reálné technice probíhá boj ve zlomcích sekundy. Naprostá většina boxerů je schopna dát kombinaci čtyř direktů v průběhu jedné sekundy. To znamená, že jeden (jakýkoliv) úder letí dopředu zhruba $\frac{1}{4}$ sekundy. V průběhu tohoto zlomku sekundy musí soupeř přecházet, o jaký druh úderu jde a zareagovat vlastním obranným prvkem. A zároveň v tom samém okamžiku i nadále sledovat následující pohyby útočícího protivníka. Najednou na dlouhé a rozvláčné úhyby není čas. V nácviku ten sice krásný, ale pomalý úhyb boxer možná provede, protože ví, že soupeřův úder přijde, protože ví co čekat a na kterou ruku se dívat, ale v ringu si to ve sparingu nedovolí. Boxer sám cítí, že by to nestihl. Volí jinou obranu, protože si na úhyb nevěří. Nakonec si třeba úhyb dovolí, ale zjednodušený a zrychlený. Intuitivní.

Nebo například zvolí salutování, při kterém boxer sleduje dopad soupeřova úderu na vlastní obranu (viz foto). Ztráta vidění v prvním úderu



znamená pozdní čtení následujícího úderu kombinace a ve výsledku nakonec úplnou ztrátu přehledu v boji.

Proto je třeba se na všechny techniky dívat z „reálného“ úhlu pohledu. Hledat logická vysvětlení a přirozenost pohybu. A posuzovat techniku v kritériích plné rychlosti a časového deficitu, který má boxer na řešení situace.

Určujícím kritériem pro zvládnání tohoto časového deficitu jsou následující dvě konstanty boxu.

KAPITOLA 2

„Trenéře, jak na něj mám boxovat?“

Pavel Dostál, dotaz k trenérovi

*„Vkydni mu jí do tý držky, až se z toho posere,
at' jdeme brzy domů! Spěcháme na oběd.“*

Trenér Zeman z US Praha

Dvě základní konstanty v boxu

Celá koncepce boxování vychází ze dvou základních konstant, které po celou dobu boje určují jeho kvalitu a z jejichž okamžité absence pramení chyby, respektive inkasované údery. Těmito dvěma konstantami jsou **vidění** (přehled v boji) a **stabilita postoje** (postavení těla a pozice těžiště). Tyto dva faktory, respektive kvalita jejich provedení, rozhodují o kvalitě podávaného výkonu boxera, samozřejmě za předpokladu, že boxera neporazí jeho vlastní psychika.

Vidění

Vidění, tedy přehled v boji, určuje veškeré rozhodovací mechanismy boxera, tzn. vidím chybu v obraně soupeře a útočím, nebo vidím jeho úder a bráním se. Sledování soupeře v souboji je velice specifickou záležitostí a způsob tohoto vidění mění celou koncepci boxování i kvalitu úderů. Mnozí borci jsou schopni provést velice tvrdé údery na pytel či nastavenou lapu, ale v samotném souboji, v pohybu a při plné koncentraci na soupeře dosahují jejich údery sotva poloviční síly. Časový deficit na provedení akcí a stres z inkasovaných úderů nutí organismus boxera vybičovat své čtecí a rozhodovací mechanismy na maximální míru, což odčerpává část síly z motorického procesu.

Mentální nastavení na boj, respektive to, na co se boxer v boji zaměřuje, mění způsob vidění. Tento způsob koncentrace na soupeře lze charakterizovat jako dva odlišně nastavené módy.

Útočný a obranný mód

Prvním způsobem koncentrace na boj je **útočný mód**, ve kterém boxer sleduje cíl, tedy místo, jež chce zasáhnout svým úderem. Přirovnal bych to k vidění střelce sledujícího cíl. V tomto módu je boxer schopen zasahovat cíl velice přesně a tvrdě, avšak prostorové a periferní vnímání je potlačeno na úkor sledování pohybu cíle a vzdálenosti k cíli. Zjednodušeně lze říci, že boxer sleduje odkryté místo v obraně soupeře, ale nemá přehled o pohybu soupeřových rukou. Poměrně známým tvrzením je, že boxeři-knockoutéři mnoho knockoutů za kariéru dají, ale také dost často K. O. prohrají, protože v určitých momentech hledají okénka v obraně soupeře, ale zapomínají na to, že raněný kůň nejvíc kope.

Druhým způsobem koncentrace na boj je **obrnanný mód**, při němž boxer sleduje určitý prostor, ve kterém začínají útoky protivníka, nikoliv konkrétní cíl (bradu). Nastavení koncentrace je zaměřeno na čtení soupeřových akcí.

V podstatě jsou dva způsoby vidění v obranném módu vycházející ze stejné koncepce, které se od sebe nepatrně liší. Těmito způsoby jsou za A) sledování prostoru, ve kterém začínají údery soupeře, a za B) sledování očí soupeře. Nelze říci, který způsob je lepší, každému boxerovi vyhovuje individuálně něco jiného. Jde o to vyzkoušet si oba a najít si pro sebe vhodnější variantu. V podstatě se ale od sebe tyto dvě varianty tak zásadně neliší. Vysvětlím proč.

Sledování prostoru

U první varianty nejde přímo o sledování určitého místa na těle soupeře, ale je využito vidění prostoru. Toto prostorové vnímání má střed vidění kousek pod bradou soupeře, někde mezi jeho rukavicemi (viz foto). Při sledování tohoto prostoru je boxer schopen vidět vše v okolí místa, které sleduje, především pohyb rukou, ale i trupu a hlavy. Znovu ale opakují, že nejde o vnímání krku či nápisu na tričku jako místa, které boxer sleduje, ale o sledování prostoru, ve kterém vznikají údery. Něco jako neohraňčené prázdné bubliny těsně před hrudníkem soupeře, ze



kteřé přichází pro boxera nebezpečí. „Vím, co bude dělat moje vlastní ruka, ale nevím, co budou dělat soupeřovy ruce, a proto je musím sledovat, a navíc obě zároveň.“

Primárně sleduje boxer u této varianty vidění soupeřovy ruce. Na jejich pohyb okamžitě reaguje. Pokud to přirovnáme ke střeleckým sportovním disciplínám, boxer nesleduje terč, ale prostor těsně okolo terče. Díky sledování prostoru, tedy širšímu záběru vidění, má boxer i další doplňkové informace o soupeři a může tedy

předvídat druh úderu z pohybu hlavy, sklonu trupu nebo nabití rameny, ze čtení vzdálenosti anticipovat druh úderu (direkt vs. hák, nebo zvedák) apod. Právě v porovnání s útočným módem vnímá boxer při sledování prostoru více věcí, které vytváří základ pro předvídaní akcí soupeře. (Tento proces probíhá ve zlomcích vteřiny a velkou část z něj tvoří podvědomé reakce vycházející ze zkušeností.)

Sledování očí

U druhé varianty vidění boxer sleduje soupeřovy oči, respektive hledí soupeři do očí. Jak se občas říká: „Oči jsou okno do duše.“ V tomto kontextu to platí určitě. Z pohledu do očí se boxer snaží vyčíst hrozící nebezpečí, ale není to pouze otázka očí, ale i drobných mikropohybů v obličejí. Zároveň je nastaven i určitý tunel prostoru, který je sledován periferně, tedy boxer anticipuje hrozící nebezpečí v očích a obličejí soupeře, zároveň reaguje na ruku, která se pohnula do úderu. Nutnost vidět pohyb ruky, tedy kromě očí číst periferně i akce těla, je z tohoto vidění neoddelitelná. Pohled do očí soupeře je tedy opět čtením soupeřových akcí, nikoliv zaměřením se na cíl. To je důležité si uvědomit.

Pochopitelně oba tyto způsoby mají svá úskalí, na všechno se dá najít protitaktika. Mnoho boxerů umí mást soupeře naznačováním úderů, klamat pohybem těla nebo právě očí. Pokud tedy soupeř sleduje oči, lze s nimi klamat, například podívat se na tělo, ale útočit na hlavu, nebo obličejem naznačit relaxaci z bojové koncentrace a najednou naráz vypálit úder. U soupeřů, kteří sledují více prostor, je zase dobrou protitaktikou více naznačovat rukou a rameny.

Samozřejmě je vidění individuální záležitostí, a to, co v obecné rovině platí pro 99 % boxerů, může být odlišné u některých výjimečných individualit. Někdy jsem velice překvapen, když vidím boxera uhýbajícího soupeřovu úderu, přestože se zdá, že tento úder nemohl z pozice své hlavy a směru pohledu vůbec vidět. Zpravidla taková reakce vychází samozřejmě z intuice. Nicméně i u těchto výjimečných individualit se větší část čtecích mechanismů vztahuje k výše zmíněným procesům a k nim se v kritických situacích přidává určitá nadstavba.

*Pro vysvětlení rozdílu mezi útočným a obranným módem se také používá slovní spojení: **krátký a dlouhý pohled**. Krátký pohled se zaměřuje na konkrétní cíl v prostoru těsně před boxerem (tj. útočný mód). Při dlouhém pohledu se boxer dívá jakoby skrz soupeře, ať už skrz tělo, nebo skrz oči (tj. obranný mód).*

Vidění při práci na kratší vzdálenost

Při práci na krátkou vzdálenost se do jisté míry mění způsob vidění. Je to jako zaostřit dalekohled jednou na vzdálený předmět na horizontu a poté změnit zaostření na blízký předmět. Podobně i hlava mění způsob sledování soupeřových akcí. Zpravidla boxeři, kteří v obranném módu sledují soupeřovy oči, přepínají v práci u těla na sledování prostoru, tedy dívají se níž. Ale i boxeři sledující prostor mění svůj pohled a nastavení těla.

Při sledování soupeře na distanc je třeba mít výšeč pohledu trochu výš, aby boxer viděl počátek veškerých akcí soupeře, měl přehled nad mikropohybem v obličejí soupeře apod. Při práci na krátkou vzdálenost je výhodné pro větší krytí čelisti za rameny předklonit hlavu blíže

k hrudníku, slangově „více se zabalit“. Je pravděpodobné, že výměny úderů budou prudké a rychlé, a úder od soupeře poletí na boxerovu hlavu kratší dobu. Proto je třeba zvýšit pasivní obranu těla. S předklonem hlavy se mění i výšeč pohledu. V práci na krátkou vzdálenost ale není potřeba vidět celého soupeře, dalo by se říci: „Jak je soupeř učešaný.“ Střed vidění se s předklonem hlavy posouvá níže, zhruba do oblasti hrudníku. To stačí k tomu, aby měl boxer přehled nad pohybem rukou soupeře. Zároveň v horní periferii vidění vidí i soupeřovu bradu. Tomuto přepínání vidění se musí přizpůsobit zaostření očí. Tento proces je výrazně spojen s praxí ve sparingu, nácvikem modelových situací, ale je podmíněn i věkem (starší boxeři hůře zaostřují) a dalšími faktory. Toto je právě jedna ze složek výkonu, která se při výpadku z tréninku nejrychleji ztrácí. Přitom je ale pro boj jednou z nejdůležitějších. Rychlé změny vzdáleností v boji mohou boxerovi zcela rozložit koncentraci a nejlépe nahodit sebevědomí.

Vidění při obranné práci

Většina boxerů, pokud jsou hlavou nastaveni na obranu, tedy očekávají úder soupeře, dokáže jeden úder přecíst a pokrýt snadno. Pokud soupeř útočí kombinací, je pokrývání jednotlivých úderů kombinace složitější, zvláště pokud je kombinace rozložena mezi obě pásma a kombinuje i údery do střední zóny (mezi ruce) s údery okolo rukou (háky, zvedáky na kraje žeber). Při správném nastavení hlavy do obranného módu dokáže první úder „nějak“ ubránit každý. Kvalitu další následné obrany, tedy vykrytí dalšího letícího úderu, určují opět dvě základní konstanty, tj. jak daný boxer sleduje svého soupeře po prvním obranném prvku a současně jak kvalitně dokáže udržet správný postoj, respektive těžiště. Tyto dvě konstanty jsou ovlivněny následujícími faktory.

Prvním faktorem, přímo určujícím kvalitu čtení, je vzdálenost mezi soupeři, tedy jak dlouhou vzdálenost musí soupeřův úder urazit, než dopadne na hlavu bránícího se boxera. Tento faktor hraje roli i při krytí jednotlivých úderů, ale při soupeřově kombinaci je klíčový. V prvním úderu soupeř zpravidla zkrátí distanc, a pokud se bránící boxer

neposune zpět, soupeř už nemusí dělat následující úder s dlouhým přísunem, čímž se mu usnadňuje práce a otvírají možnosti pro kratší silné rotační úder (háky, zvedáky na kraje žeber apod.). S větší vzdáleností, tedy s větším distancem, má bránící se boxer více času na přečtení úderu. Byť jde o zlomky sekundy, i deset centimetrů navíc může tvořit zásadní rozdíl v možnosti reakce, tedy tvořit linii mezi inkasovaným úderem či úspěšně provedenou obranou.

Dalším zásadním faktorem je kvalita předchozí obrany. A tím není myšleno jen to, že boxer úder vykryje například správným pohybem ruky a jak ruku navrácí do pozice k hlavě, ale i jakým způsobem je boxer navázán na obranu očima a mentálně. Právě chybné provázání mechaniky obranného pohybu s hlavou a očima je nejčastější příčinou inkasování úderu při soupeřově kombinaci.

V každé obranné akci je boxer vždy o dva kroky za soupeřem. První krok: soupeř úder vymyslel; a druhý krok: začal s realizací. Tím je myšleno i to, že si útok nějak viditelně připravuje (telegrafuje). Proto každá obranná akce musí být co nejkratší, a navíc do takových pozic tělem, očima i mentálně, aby bylo možné okamžitě přecházet do dalších obran. Nebo případně do útoku. Nejčastější chybou začátečníků bývá, že sledují vlastní obranu jednoho konkrétního úderu, ale nesledují prostor, kde začíná následující soupeřův úder. Zaměřují své vidění na cíl, kterým je v tomto případě útočící ruka soupeře, a proto pozdě čtou následující úder soupeřovy kombinace (viz foto č 1 a 2).



1. Viděno z pohledu chybuujícího boxera



2. Viděno z pohledu útočícího soupeře

Tím se dostávají pod tlak a dělají chyby. Z tohoto důvodu je u začínajícího sportovce zásadní okamžik (tzv. aha-moment), kdy prožije proces obrany, oddělený od vidění. Okamžik, kdy se začátečník dívá na svého soupeře, plně sleduje každý jeho pohyb a reaguje obranným prvkem po paměti. Vlastně svoji obranu nesleduje, pouze ji vnímá. Je to zvláštní mentální proces, kdy oči a mysl se oddělí od těla a zůstanou u soupeře, naproti tomu tělo v obranách zůstane v jakémisi stažení do sebe.

V tom okamžiku se ze začátečníka stává boxer. Správné řešení je ukryto v detailech. Je třeba se na tyto detaily zaměřit v tréninku a upřednostnit ty nejpodstatnější prvky. (viz *Způsob tréninku tunelového vidění*)

V příbuzných bojových sportech, jako je Muay Thai, K-1 nebo MMA, je toto vidění podobné, ale prostor, který musí zápasník sledovat, je větší, neboť mu hrozí nebezpečí i z kopů soupeře a v MMA i soupeřových „Take-Downů“. Střed prostorového vidění je o něco níže, aby měl bojovník přehled o pohybu soupeřových nohou do kopů.

Tunelové vidění

Způsob sledování soupeře, ať už boxer sleduje prostor, nebo oči soupeře, je propojen i s koncentrací na soupeře, tedy vnímáním jeho akcí a jejich analýzou. V procesu plného zaměření na soupeře, tj. koncentrace očí i mozku, zužuje boxer své vidění, širší periferní vnímání je potlačeno na úkor plné koncentrace směrem k nebezpečí. Tento stav se nazývá „tunelové vidění“. Při tunelovém vidění jsou čtecí mechanismy aktivovány na maximální míru, ovšem toto plné nasazení má své limity. Tunelové vidění dokáže člověk udržet v průměru 22 sekund. Po uplynutí této doby dochází k automatickým výpadkům koncentrace. Mozek přirozeně potřebuje drobný odpočinek. Během tohoto okamžiku ztrácí maximální přehled o situaci, a pokud soupeř v ten moment zaútočí, dojde k reakci podvědomé, vyvolané úlekem, nikoliv vědomé. Proto je třeba rozdělovat celkový čas v jednotlivém kole zápasu do kratších intervallů, ve kterých je boxer schopen udržet plné tunelové vidění, a po těchto intervalech si nacházet prostor k odpočinku od tunelového vidění, než

dojde k samovolnému výpadku v koncentraci. Toto střídání se nazývá Sekvenční boj.

Sekvenční boj

Sekvenčním bojem se rozumí střídání aktivních a odpočinkových pasáží boje v průběhu kola, často zjednodušeně nazývané „Boj podle strategie Lva a Zajíce“. Tímto příměrem se rozumí střídání plné koncentrace na boj při strategii Lva (lev kořist loví) a odpočinkové části při strategii Zajíce (zajíc se boji vyhýbá).

Výše jsem zmiňoval, že každý člověk je schopen udržet maximální koncentraci při tunelovém vidění cca 22 sekund. S tímto omezeným časem maximální koncentrace je vhodné počítat, ale úplně nejde si tyto sekvence přesně střídat po 22 sekundách, například na povel trenéra. Boj se totiž různě vyvíjí a stereotyp soupeř snadno odhalí a cíleně potrestá. Jednotlivé úseky tunelového vidění při boji jsou nestejně dlouhé, od velmi krátkých (1–7 s.) přes středně dlouhé (8–14 s.) až po dlouhé (15 s. a více). Délka jednotlivých sekvencí boxerovy koncentrace je závislá na více faktorech: kondice boxera, délka předchozí sekvence a odpočinek po sekvenci, tempo boje, výhodnost v délce sekvencí vzhledem k soupeřově koncentraci apod. Délka sekvencí v průběhu jedné části kola tedy může být asi taková: 18 s. – 11 s. – 3 s. – 9 s. – 21 s. – 7 s... To vše je příklad sekvencí ve strategii Lva jednoho z borců při zápase. Jeho soupeř má ale svoje sekvence koncentrace při strategii Lva úplně jiné. U soupeře to může být třeba: 17 s. – 15 s. – 8 s. – 5 s. – 3 s. – 4 s. – 6 s...

Mezi jednotlivými úseky plné koncentrace při tunelovém vidění si boxer vybírá své odpočinky (při strategii Zajíce) a přechází do běžného vidění s širším vnímáním periferií. K tomu však musí dojít ve správných momentech souboje. Boxer se snaží správným načasováním sekvencí boje předejít vyčerpání koncentrace v okamžiku, kdy probíhá výměna úderů. A okamžik odpočinku musí být nejen správně načasovaný, ale i adekvátně dlouhý. Odpočinkové úseky bývají dlouhé 1–3 sekundy. Čím delší je úsek tunelového vidění, tím delší musí nastat i úsek odpočinku. Plus je třeba připočítat čas 0,5–1 sekundu na opětovné nastavení

tunelového vidění. Pokud po dlouhém úseku koncentrace je nastaven pouze krátký úsek odpočinku (1 s.), je nutné potom zkrátit následující sekvenci na nezbytné minimum a prodloužit odpočinek v nejbližším vhodném okamžiku, aby se předešlo výraznějšímu vyčerpání. Tělo by v opačném případě pracovalo příliš dlouho na maximum. Bylo by to jako chtít sprintovat třeba minutu, a to by nevydržel ani Usain Bolt v době svých nejlepších výkonů.

Typickým příkladem správného a špatného nastavení sekvencí je soubor zkušeného boxera se začínajícím. Zkušený boxer bojuje s nadhledem a odpočine si ve správných okamžicích, v momentech, kdy je mimo dostřel. Nováček se plně koncentruje na svého protivníka a z obavy že bude inkasovat, se soustředí i ve chvílích, ve kterých nemusí. Plná koncentrace na boj nováčka velmi rychle vyčerpá a ten začne zmatkovat v okamžicích přímého ohrožení. Jeho hlava ví, že je v nebezpečí, ale už není schopna udržet déle koncentraci. Vyčerpání koncentrace a těla jde ruku v ruce. Potom je vidět u mnoha začátečníků, kteří jsou schopni odboxovat na aparátech třeba 10 kol v tempu, že při sparingu jsou po jednom kole úplně vyčerpání.

Rozvržení délky sekvencí je důležitou součástí strategie zápasu. Délka sekvencí zpravidla určuje i tempo zápasu a ovlivňuje komfort přípravy akcí. Pokud je možné nastudovat videa soupeře, je důležité sledovat, jak pracuje soupeř při dlouhých sekvencích koncentrace a jak při krátkých. V praxi to znamená, zda je soupeř prototypem boxera spíše na krátké a prudké sekvence, nebo vyhledává spíše delší a pomalejší sekvence s rozváznou přípravou útoku. Při samotném souborji je potom důležité vnutit soupeři své sekvence boje, tedy své vlastní tempo a rytmus boje. I když soupeř může být technicky lepší, vynucením si vlastního rytmu sekvencí se dá handicap v technice stírat. Například může soupeř rychleji odpadávat kondičně a kupit chyby, nebo mít kratší čas na přípravu akce a být nucen k nekomfortním přestřelkám úderů.

Nastavení a vypnutí tunelového vidění

Boxer v ringu zapíná tunelové vidění ještě v nebojové vzdálenosti, tj. mimo dosah soupeře, a přisouvá se do bojové vzdálenosti při nastavené plné koncentraci. Tento mechanismus je sice zcela logický, jenže samotní zápasníci v něm často chybují a nechají se soupeřem zbytečně zaskočít, protože nejprve k soupeři přistoupí a až poté nastavují koncentraci.

K vypnutí tunelového vidění by mělo dojít jen v nebojové vzdálenosti. V tomto případě mimo dosah soupeře, nebo v pevném klinči se soupeřem.

Způsob tréninku tunelového vidění

I když sportovec ví, že se má při boji plně koncentrovat na svého soupeře a má i představu, co přesně má sledovat, je stejně otázkou praktického nácviku, jak dokáže skloubit čtení soupeřových akcí s vlastním útokem a obranou i jak přesný při svém útoku dokáže být. Vytvořil jsem si proto sérii průpravných cvičení, pro jednoduché vysvětlení těchto procesů. Tato série cvičení trvá zhruba 20–30 minut (dle délky kol) a postupuje posloupně od snadné hry až téměř ke sparingovému výkonu.

Celý „Trénink tunelového vidění“ je vysvětlen na příkladu tréninku na lapách, tedy trenér vs. boxer, ale stejně tak lze i při skupinovém tréninku rozdělit boxery do dvojic, kdy si boxeři budou funkci trenéra (lapaře) po kole střídat.

Trénink tunelového vidění:

Krok 1) Dotek prsty na nastavenou lapu

Trenér si při Kroku 1) oblékne lapy, ale boxer zůstává bez rukavic, pouze v bandážích. Celé cvičení začíná tím, že boxer hledí do trenérových očí. Trenér v tom okamžiku nastavuje jednotlivě lapu do oblasti těla či těsného okolí těla, a to od pasu výše až po úroveň hlavy (viz následující série fotografií). Toto nastavování provádí i křížem přes tělo, aby mátl boxera. Sled nastavení lap má nepravidelný rytmus, ale zároveň je důležité udržet tento sled spíše rychlý.

Uvedu příklad sledu:



Pravá lapa (dále jen P) v úrovni hlavy nad pravým ramenem



P křížem přes tělo v úrovni hlavy



Levá lapa (dále jen L) na střed těla



P před obličej

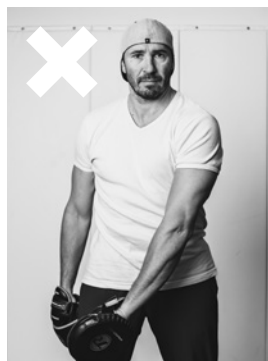
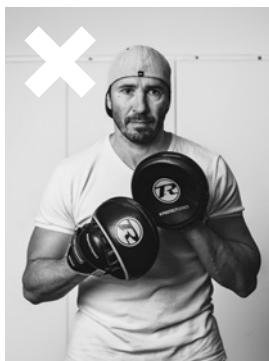


P křížem přes tělo na levý bok



L křížem přes tělo nad pravé rameno

Nikoliv takto...



Boxer se prsty libovolné ruky snaží dotknout nastavené lapy, přičemž je důležité, aby **po celou dobu hleděl do trenérových očí**. Opravdu se lapy stačí prsty dotknout jako při hře na babu, není potřeba do lapy mlátit. Tím, že boxer hledí do očí trenéra a nesleduje místo zásahu (lapu), si nastavuje obranný mód koncentrace na soupeře. V okamžiku, kdy se boxer svými prsty dotkne lapy, se daná pozice ukončí (jako by se provedl úder) a lapa se přesunuje do jiného místa, nebo se nastavuje druhá lapa. Zároveň s tím se trenér může pohybovat po prostoru ringu a zastavuje se, jen aby nastavil lapu.

Rychlost nastavování se přizpůsobuje boxerovi dle jeho rychlosti čtení. Čím rychlejší je provedení, tím lepší.



Krok 2)

Ještě tento druhý krok je vhodné provádět bez boxerských rukavic. V tom, jak trenér v předchozím kroku nastavoval lapy, pokračuje i nadále, ale v tomto kroku přidává i lehký útok lapou na boxera. U začátečníků velmi lehce a pomaleji, u závodníků to může být rychlejší tempo útoku, ale NE maximální.

To, jak trenér útočí, lze i specifikovat jako nejprve pouze například lehké háky, nebo jen direkty na hlavu, poté přidat další techniku, tedy háky + direkty, následně přidat údery na kraje žeber apod.

Sportovcova práce je neustále sledovat trenérovu oči, přitom ale reagovat na měnící se situaci, tj. dotknout se svými prsty nastavené lapy, nebo krýt trenérovův úder. Primární je právě udržet v každém okamžiku pohled do trenérových očí a nesledovat nastavenou lapu, nebo se nedívat, jak dopadá úder lapy na nastavenou obranu. Většina začátečníků dělá právě tu chybu, že sledováním cíle, nebo sledováním vlastní obrany ztratí na mikroomamžik přehled nad bojem a nestíhají reagovat včas na navazující soupeřovu akci.

Mírné tempo tohoto cvičení, a především velmi mírné tempo úderů trenéra dává i začátečníkovi šanci úspěšně reagovat a nezmatkovat při útoku trenéra. Se vzrůstající praxí se rychlost trenérových útoků může postupně zrychlovat. Pokud by trenér rovnou útočil plnou rychlostí, nebo i jen pro začátečníka „až moc rychle“, nevybuduje se tím sebedůvěra sportovce ve vlastní čtecí mechanismy a obrany. Vytvářejí se tím a zároveň kódují chyby v jednotlivých obranných prvcích, které se odstraňují jen velmi složitě. Častou chybou trenérů bývá, že chtějí příliš rychle v návniku obranných prvků přecházet k plné soubojové rychlosti, ale z uspěchání tréninkového procesu rezultuje více chyb v detailech techniky.

Krok 3)

V tomto kroku si sportovec bere boxerské rukavice a provádí stejnou práci jako v předchozím kroku, ale tentokrát je „dotek“ na lapu již oblastí bílého terčiku na boxerské rukavici, nikoliv prsty (viz foto č. 1). Zmiňuji dotek v uvozkách, protože nejde o provedení úderu silou, ale opravdu pouze



Zásah oblastí bílého terčiku

o kontakt, respektive klepnutí úderovou plochou rukavice. Stále je prioritou rozvoj čtecích mechanismů a vidění, nikoliv úderová síla a technika, proto není třeba provádět skutečný úder.

Trenérova práce se oproti kroku č. 2 nemění. V tomto kroku už může trenér na svého svěřence útočit i rychleji než v předchozím kroku, ale opět by měl tempo přizpůsobit svěřencovým schopnostem.

Krok 4)

Práce trenéra se mění na klasické lapování, kdy nastavuje lapy před obličej, nebo před břicho, a to tak, aby mohl jeho svěřenec zasahovat reálným direktem nastavenou lapu. Ruka trenéra tedy musí být na náraz úderu připravena (zpevněna), aby svěřenec nepřirazil trenérovi jeho lapu k obličej. Trenér NE nastavuje lapy okolo sebe jako v předchozích krocích, ale klade lapy do linie nad sebe, do střední zóny. Samozřejmě i v tomto kroku trenér nepravidelně útočí lapou nazpět, pro kontrolu soustředěnosti boxera.

Sportovec provádí v tomto kroku již skutečné údery, zatím pouze jednotlivé direkty. Boxer se snaží provést přímý úder na nastavenou lapu



technicky správně a rychle. Pokud je lapa umístěna do spodního pásma, boxer už musí vyklonit své tělo jako u klasických direktů na spodek a snaží se zachovat veškeré parametry správné techniky tohoto úderu. V tomto kroku není podstatné, zda je zasahována pravá lapa trenéra pravou rukou svěřence, nebo levou, tedy zatím tento drill může být určen jako „libovolné zasažení“. Podstatné je pořád udržovat vidění, kdy boxer i při vyklonění do direktu na spodek musí sledovat trenérovy oči. Díky správnému sledování očí trenéra může boxer reagovat na protiútok trenéra.

Krok 5)

V tomto kroku se nastavuje souhra při lapování. Celý tento krok je přípravnou fází pro následující krok č. 6, který je závěrečným.

Trenér nastavuje lapy pro zachycení samostatných úderů, či jednoduchých kombinací, které určuje jednoduchými povely. U zkušenějších závodníků často stačí jako pokyn vyslovení číslice o počtu úderů a dle nastavení lapy boxer volí druh úderu. Pokyny mohou být určeny i jako slova evokující určitou jasně danou kombinaci (například Holandán, PPZ, Sekyra apod.). Důležité je, aby pokyny byly krátké a jejich vyslovení nezabralo příliš moc času a aby nad pokynem nemusel svěřenec dlouho přemýšlet. Chybou jsou složité kombinace, na které je potřeba dlouhé vysvětlení, nebo kombinace poskládané z více dílčích prvků a kombinací, které boxer musí držet v paměti. A další chybou jsou kombinace, do kterých je vložen obranný prvek. Ve skutečném souboji v ringu musí boxer na letící úder reagovat, tedy útok má přečíst a zvolit sám řešení daného momentu, nikoliv mít řešení situace předem připravené v hlavě. Boxer může samozřejmě útok soupeře předvídat a předem mít připravené řešení, ale celou situaci stejně musí neustále vnímat a vyhodnocovat, zda je zvolené řešení smysluplné.

V tomto kroku **trenér** na boxera **neútočí**, pouze lapuje jednotlivé údery a kombinace a postupně zvyšuje tempo práce na lapách.

Svěřenec primárně sleduje trenérovy oči, zároveň ale vnímá i způsob nastavení lap, umístění lap v prostoru před trenérem a slovní povely

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **Box v detailu**.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.