

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ
VÝCHOVY

Techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vojtěch Veselovský

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2018

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 13. dubna 2018

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji Mgr. Lubošovi Charvátovi za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad, které vedly k vypracování této práce.

Obsah

Seznam zkratk.....	7
Úvod.....	8
1 Cíle a úkoly práce.....	9
1.1 Cíle	9
1.2 Úkoly.....	9
2 Představení brazilského jiu jitsu.....	10
2.1 Charakteristika brazilského jiu jitsu.....	10
2.2 Stručná historie brazilského jiu jitsu.....	10
3 Představení MMA.....	11
3.1 Charakteristika MMA.....	11
3.1.1 Pravidla MMA v UFC.....	11
3.2 Stručná historie MMA.....	13
4 Techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA.....	14
4.1 Technika.....	14
4.2 Arm bar.....	14
4.3 Triangle choke.....	15
4.4 Kimura.....	16
4.5 Rear naked choke.....	17
4.6 Knee bar.....	17
4.7 Guillotine choke.....	18
5 Technický scénář	19
5.1 Arm bar.....	19
5.2 Triangle choke.....	20
5.3 Kimura.....	21
5.4 Rear naked choke.....	22
5.5 Knee bar.....	23
5.6 Guillotine choke.....	24
6 Diskuse.....	26
Závěr.....	27
Resumé.....	28
Seznam literatury.....	29
Přílohy.....	I

Seznam zkratek

MMA – Mix Martial Arts (*smíšená bojová umění*)

UFC – Ultimate Fighting Championship (*turnaj ultimátních zápasů*)

K.O. – Knokaut

TKO – Technický knokaut

SUB – Submission (*podrobení*)

DEC – Decision (*rozhodnutí*)

Úvod

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolil z důvodu nedostatečné informovanosti širší veřejnosti o brazilském jiu jitsu a MMA. Dále kvůli přesvědčení o prospěšnosti úpolových sportů v hodinách tělesné výchovy na všech úrovních. Jsou vhodným doplněním nejen díky učení základních bojových technik, všestrannému rozvoji všech pohybových schopností, prevencí proti úrazům z důvodu osvojení technik pádů a prakticky využitelných návyků sebeobrany, ale také kvůli množství různorodých úpolových her, jež jsou vedeny formou kolektivní a motivující aktivity.

Cílem mé bakalářské práce je teoreticky popsat a přiblížit brazilské jiu jitsu a MMA a metodické nácviky jejich vybraných společných technik, a na tomto teoretickém podkladu následně vystavět praktický videoprogram. Instruktažní DVD s přehledkou používaných technik brazilského jiu jitsu aplikovaných v MMA by mohlo inspirovat například učitele tělesné výchovy k zařazení úpolových sportů do výuky, či sloužit začínajícím a pokročilým zájemcům o jiu jitsu nebo MMA. Na základě mnou stanovených cílů byly uloženy tyto úkoly: výběr literatury, zpracování teoretických poznatků, zabezpečení technického materiálu a aktérů videoprogramu, tvorba technického scénáře, natočení videozáznamu, zpracování a úprava videozáznamu, korekce a formátování textu.

Teoretická část bakalářské práce podává charakteristiku brazilského jiu jitsu a MMA s následnou stručnou exkurzí do historie vzniku těchto sportů. Dále se zabývá popisem jednotlivých technik, které pocházejí z jiu jitsu a své uplatnění našly také v MMA. Přibližuje působení těchto technik na lidský organismus a udává jejich metodiku při praktickém nácviku.

Praktická část bakalářské práce sestává z videoprogramu, jenž má za cíl názorně předvést vybrané techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA. Představení každé techniky obsahuje praktickou metodiku učení s upozorněním na chybné provedení techniky a názorný sestřih z konkrétních zápasů MMA.

1 Cíle a úkoly práce

1.1 Cíle

Cílem bakalářské práce je natočení videoprogramu, který poskytne ukázkou pro správný metodický postup při nácviu jednotlivých technik.

1.2 Úkoly

Při zpracování bakalářské práce byly stanoveny následující úkoly:

- a) Výběr literatury a dalších pramenů vztahujících se k tématu.
- b) Zpracování teoretických poznatků.
- c) Zabezpečení technického materiálu a aktérů videoprogramu.
- d) Natočení videozáznamu.
- e) Zpracování a úprava videozáznamu.
- f) Vytvoření videoprogramu.
- g) Vytvoření technického scénáře.
- h) Korekce textu.
- ch) Dokončení bakalářské práce.

2 Představení brazilského jiu jitsu

2.1 Charakteristika brazilského jiu jitsu

Brazilské jiu jitsu vzniklo jakožto sebeobranný systém. V současné době jde o úpolový sport. „*Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.*“ (Reguli, Z. 2005, s. 7).

Brazilské jiu jitsu je založené na schopnosti přinutit bránícího se soupeře k podvolení za pomoci systému porazů, přechodů, změn pozic a celkové dominance a kontroly nad soupeřem, které vedou k boji na zemi s použitím dalších technik, jako jsou škrcení a páčení. Zápasníci jsou rozděleni podle pohlaví do věkových, váhových a výkonostních kategorií. Výkonost je rozlišována pomocí různě barevných pásků. Pásky by měly být udělovány s ohledem ke zkušenostem, době trénování a technické vyspělosti. Váhové kategorie si určují jednotlivé organizace podle vlastních stanov. Cílem vzniku váhových kategorií bylo rozčlenit do skupin zápasníky na podobné fyzické úrovni. Vážení účastníků zápasu probíhá nejčastěji hodinu před začátkem prvního zápasu. Zápasník je při něm oblečen do zápasového úboru gi, ve kterém rovněž zápasí. Gi odpovídá předepsaným paramterům dané organizace. Sestává z bavlněných kalhot, kabátu a pásku. Jedinou povolenou ochrannou pomůckou je chránič na zuby. Zápas probíhá na tatami nebo zápasnické žíněnce, organizace IBJJF stanovila minimální plochu zápasíště 64m². Pravidla zápasu podléhají pravidlům příslušné organizace, přičemž se mohou odlišovat. Pravidla vždy specifikují dobu zápasení, délku přestávky, povolené a zakázané techniky a zakázané chování. Na průběh zápasu dohlíží rozhodčí. Rozhodčí se pohybuje v prostorách zápasíště, uděluje body za bodované úkony a dohlíží na regulérní průběh zápasu.

2.2 Stručná historie brazilského jiu jitsu

V 1. pol 20. stol. docházelo k masivnější emigraci Japonců. Japonský mistr v džudo, Maeda Koma, přesídlil do brazilského města Belém do Pará, kde začal s výukou tradičního japonského jiu jitsu synů Gastaa Gracie. Rodina Graciů se brzy stala hybatelem úspěšnosti technik, z čehož nakonec vzešel zcela nový sport – brazilské jiu jitsu, nebo také Gracie jiu jitsu. Hélio Gracie díky své fyzické nedostatečnosti vyvinul velmi účinné techniky stojící na maximalizaci výsledků za použití co nejmenšího možného úsilí. Odstranil či obměnil původní techniky a nahradil je alternativami, které měly fungovat bez ohledu na výšku, váhu, rychlost i sílu. Přičemž vytvořil zcela nový směr jiu jitsu. (Gurgel, F. 2009)

3 Představení MMA

3.1 Charakteristika MMA

MMA (*Mixed Martial Arts* – smíšená bojová umění) je bojovým sportem, ve kterém se mohou používat techniky z různých disciplín bojových sportů a umění, jako jsou kopy, údery, hody, držení, páčení a škrčení. Zápasníci jsou rozděleni podle pohlaví do váhových kategorií, které respektují všechny organizace (do 56 kg, do 61 kg, do 66 kg, do 70 kg, do 77 kg, do 84 kg, do 93 kg, do 120 kg a nad 120 kg). Vážení zápasníků probíhá zpravidla jeden den před zápasem, což umožňuje enormní snižování tělesné hmotnosti za účelem působení v co nejnižší váhové kategorii. Muži jsou oblečeni do šortek a musí být vybaveni chráničem zubů, suspenzorem a speciálními rukavicemi určenými pro MMA. Ženy nosí přiléhavý oděv zakrývající horní polovinu těla. Některé organizace navíc nařizují chránič prsů.

Zápasišťe se různí v závislosti na stanovách dané organizace. Nejčastěji má podobu klece kruhového či mnohoúhelníkového tvaru, popřípadě boxerského ringu. Na zápas dohlížejí jeden ringový a tři bodoví rozhodčí.

3.1.1 Pravidla MMA v UFC

Podobně jako v brazilském jiu jitsu se pravidla liší s ohledem k jednotlivým organizacím. Pro představu uvedu výtah základních pravidel nejprestižnější MMA organizace UFC (*Ultimate Fighting Championship*). Zápas trvá tři kola po pěti minutách s minutovou přestávkou. Hlavní zápas večera či titulový zápas pak pět kol po pěti minutách s minutovou přestávkou.

Jak již bylo uvedeno výše, v MMA se mohou používat techniky z různých disciplín bojových sportů a umění, jako jsou kopy, údery, hody, držení, páčení a škrčení.

Mezi zakázané techniky však patří:

- Úder hlavou.
- Píchání do očí.
- Tahání za vlasy.
- Plivání na soupeře.
- Fishhook (zaháknutí prstu za vnitřní tvář soupeře).

- Útok na genitálie.
- Strkání prstů do tržných ran soupeře.
- Manipulace s malými klouby.
- Údery loktem shora.
- Údery na páteř a do zátylku.
- Kopy patou do ledvin.
- Údery na krk, včetně sevření krku prsty.
- Škrábání, štípání a kroucení kůže.
- Chytání klíční kosti.
- Kopání do hlavy soupeře, který je na zemi.
- Útok kolenem do hlavy soupeře, který je na zemi.
- Dupání na soupeře, který je na zemi.
- Držení pletiva.
- Držení šortek či rukavic soupeře.
- Používání nadávek v zápasišti.
- Jakákoliv nesportovní aktivita, jež by mohla způsobit soupeřovo zranění.
- Útok na soupeře během přestávky či přerušování zápasu.
- Útok na soupeře, který je v péči rozhodčího.
- Útok na soupeře po skončení kola.
- Pasivita spočívající ve vyhýbání se boji se soupeřem, předstírání zranění, vyplivování chrániče na zuby.
- Házení soupeře mimo klec.
- Nerespektování pokynů rozhodčího.
- Házení soupeře na hlavu či krk.

- Narušování zápasu sekundanty zápasníka.
- Aplikace jakékoliv substance na vlasy či tělo k získání výhody nad soupeřem.

Výsledkem zápasu může být:

- Výhra K.O. – za knokaut se považuje ztráta vědomí a neschopnost pokračování v boji po úderu, kopu či hodů.
- Výhra TKO – o technickém knokautu rozhoduje ringový rozhodčí při neschopnosti pokračování v boji, či aktivní obrany pod nápořem soupeřova útoku.
- Výhra SUB – k submisi neboli podrobení dochází při škrcení či páčení, v důsledku čehož je soupeř donucen se vzdát nebo upadne do bezvědomí.
- Výhra DEC – bodoví rozhodčí po skončení zápasu přiřknou vítězství jednomu ze zápasníků na základě předem určených kritérií
- DRAW – remíza, na které se po skončení zápasu shodnou minimálně dva bodoví rozhodčí ze tří.
- Mezi méně časté druhy ukončení patří: diskvalifikace, ztráta (forfeit), technická remíza (technical draw), technické rozhodnutí (technical decision), nemusí také padnout žádné rozhodnutí (no decision).

3.2 Stručná historie MMA

Bojový sport podobný MMA vznikl už ve starověkém Řecku a byl součástí olympijských her. Jmenoval se Pankration, z řečtiny „*všechna síla*“, a bylo zde využíváno všech technik k poražení soupeře, kromě kousání a dloubání do očí. V bližší historii lze zmínit souboje Vale Tudo, z portugalského „*vše dovoleno*“, které ve dvacátých letech dvacátého století pořádaly kočovné cirkusy v Brazílii. Tyto zápasy se nesetkaly s oblibou širšího publika až do obměny na přelomu padesátých a šedesátých let, kdy pro televizní show z Rio de Janeiro použili název Vale Tudo Heróis do Ringue, „*hrdinové ringu*“, kde proti sobě zápasili bojovníci různých bojových stylů pod velmi benevolentními pravidly.

Zde zřejmě nacházíme kořeny moderního MMA, které ve světě nejvíce zpopularizovala americká organizace UFC (*Ultimate Fighting Championship*). V roce 1993 proběhlo UFC 1. Z osmi zápasníků vzešel vyřazovacím způsobem jediný vítěz Royce Gracie, z rodiny Gracie, jež založila brazilské jiu jitsu. Jednalo se o zápasy různých bojových stylů takřka bez pravidel. Postupem času prošlo UFC a spolu s ním i MMA velkým

vývojem. Dnes se jedná o samostatný sport s pevnými pravidly, jež zabezpečují zdraví sportovců.

4 Techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA

V této kapitole popíši jednotlivé techniky z brazilského jiu jitsu, které se používají v MMA. Vyličím jejich účinky na lidské tělo a vytvořím metodiku nácviku.

Důležitou složkou těchto technik je jejich variabilita a modifikace, např. výchozích pozic. Pro potřeby této bakalářské práce jsem se rozhodl přiblížit vždy jednu z běžně užívaných variant základních technik.

4.1 Technika

„Sportovní technika je určitý biomechanický způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění.“ (Novák, A. 1965, s. 18).

Pro vyjasnění definic sportovních technik, jež se používají v MMA, použiji rozlišení sportovních technik juda, které lze aplikovat na jiu jitsu a potažmo MMA. Jedná se o hody, držení, páčení a škrcení.

Hod je definován jako vychýlení soupeře z rovnováhy za účelem dopadu na zadní část těla. Technika hodu sestává ze tří fází: vychýlení, nástupu a hodu. Přičemž technika hodu připouští pět možných variant: techniku boků, techniku paží, techniku nohou, strhy v přímém směru a strhy stranou.

K držení dochází, pokud je soupeř v lehu na zádech a alespoň jedním ramenem se dotýká podložky, přičemž zápasník se snaží soupeře po co nejdelší dobu udržet v takovéto pozici, již neustále kontroluje. Držení se rozčleňuje na: držení ze strany v sedu nebo v kleku vedle soupeře, držení napříč soupeře v lehu na břiše nebo v kleku, držení v kleku obkročmo na partnerovi, držení směrem od hlavy v kleku nebo v lehu na břiše.

Páčení je tlak vyvíjený na oponentovy klouby, v jehož důsledku může dojít k vykloubení či zlomení kloubu nebo kosti.

Škrcení lze definovat jako tlak nasměrovaný na krční tepny soupeře, důsledkem něhož dojde ke snížení přísunu vzduchu a zúžení hrtanu (Schäfer, A. 2006, s. 15).

4.2 Arm bar

Arm bar je druhem páčení, při němž útočník fixuje nohama soupeřovu polohu horní poloviny těla a rukama a pánví provádí požadovanou páku na loket.

Výchozí pozicí je mount.¹ Útočník je v horní pozici. Útočník využívá soupeřových napnutých rukou (obrana pod náporem úderů, popřípadě snaha o odstrčení útočníka) a levou rukou nadhmatem uchopí soupeře v oblasti levého tricepsu. Hřbet soupeřovy ruky si zapře o tvář, čelist nebo šiji. Útočník se pravou rukou zapře o soupeřovu čelist a na zapírající ruku přenesse značnou váhu (tímto útočník fixuje soupeřovu horní polovinu těla a omezuje mu možnosti obrany či úniku) a současně vytahuje soupeřovu paži směrem vzhůru. Následuje přenesení celého těžiště na levé koleno a pravou ruku. Útočník vytáčí osu těla a překopává pravou nohu přes soupeřovu hlavu, současně s tímto pohybem ukončuje tlak ruky na soupeřovu čelist a nyní uvolněnou pravou rukou objímá soupeřovu paži (v loketní jamce svírá soupeřovo předloktí). Útočník dosedává co nejtěsněji k soupeřovu pravému rameni ideálně 90 stupňů k ose jeho těla. Nohama stabilizuje soupeřovu horní polovinu těla. Pravou nohu má přes soupeřův krk a levou přes hrudník. Kolena stlačuje aktivně k sobě, tím umocňuje následný tlak v paži. Útočník si lehá na záda se soupeřovou levou paží pevně přitisknutou k tělu svými pažemi. Ve chvíli, kdy útočník leží na zádech a soupeř má zcela propnutou ruku, fixuje soupeřovu paži přibližně v zápěstí. Útočník si uvolní jednu ruku, ovšem tak, aby druhá stále dostatečně fixovala pozici soupeřovy paže. Volnou rukou upraví soupeři pozici ruky tak, aby malíková hrana doléhala na útočnickovo tělo a palec směřoval vzhůru. V této pozici ruku drží a následně vyvine protisměrný tlak. Rukama tlačí směrem dolů a pánev tlačí směrem vzhůru. Bodem páčení se stává soupeřův loket.

Při nácviu techniky postupujeme následovně:

1. fáze: úchop paže a tlak na soupeřovu čelist.
2. fáze: vytažení paže, přenesení těžiště a přemístění nohy.
3. fáze: lehání si na záda a přenos ruky.
4. fáze: kontrola nasazení techniky a propínání paží a tlak pánví.

4.3 Triangle choke

Triangle choke je druhem škrcení, při kterém útočník vlastníma nohama zafixuje soupeřovu paži a krk a vyvíjeným tlakem nohou dosahuje škrcení.

Výchozí pozicí je close guard². Útočník leží na zádech. Levou rukou drží soupeřovo pravé zápěstí a pravou rukou drží soupeřovo levé zápěstí. Útočník přemístí soupeřovu

1 Zápasník je čelem k oponentovi, jež leží na zádech, přičemž zaujímá pozici kleku rozkročeného nad jeho trupem.

2 Ležící zápasník svírá svými stehny trup oponenta, přičemž umocňuje sevření zkřížením nohou za jeho zády.

pravou ruku mezi své nohy, nato zdvihá pánev a levou nohu zaklesne za soupeřovu šíji. Vytočí osu těla k soupeřovu pravému kolenu a následně zaklesne kotník levé nohy do své pravé podkolenní jamky (zamknutí). Levou ruku zasune malíkovou stranou vzhůru pod soupeřovu pravou nohu a uchopí zadní stranu soupeřova stehna (tato modifikace je vhodná právě pro použití v MMA, soupeř se takto nemůže postavit, zdvihnout útočnicka ze země a udeřit s ním o zem). Útočník se přitáhne pravým ramenem co nejblíže k soupeřovu pravému stehnu, uvolní jeho levé zápěstí, uchopí ho za temeno a stlačuje mu hlavu proti jeho levé ruce. Útočník nakonec zdvihne pánev a snaží se docílit maximálního tlaku sevřením nohou, důsledkem čehož dochází k tlaku na krční tepnu a tedy ke škrcení.

Při nácviu techniky postupujeme následovně:

1. fáze: uchopení zápěstí a přesun ruky.
2. fáze: přemístění nohy na šíji, zdvih pánve, vytočení osy těla.
3. fáze: zamknutí nohou a zachycení stehna.
4. fáze: kontrola nasazení techniky a ukončení škrcením.

4.4 Kimura

Kimura je druhem páčení. Při správném provedení se ramenní kloub dostává do nepřírozené pozice, která je velmi bolestivá a při které může dojít ke zranění.

Výchozí pozicí je closed guard. Soupeř se dlaněmi opírá o zem vedle těla útočnicka. Útočník pravou rukou uchopí soupeřovo levé zápěstí. Nato útočník rozpojí guard a chodidlem levé nohy se zapře o zem. Následně přemístí levou paži přes soupeřovo levé rameno, současně je tento pohyb umocněn zdvihem pánve ze země proti soupeřovu tělu. Levá ruka se přesouvá za soupeřovým levým tricepsem dále pod loket kolem předloktí za účelem uchopení vlastního zápěstí pravé ruky. Útočník vrací levou nohu zpět do closed guardu, lehá si na záda. Poté zkroučí soupeřovu ruku za jeho záda a tlačí ji do nefyziologické a bolestivé polohy.

Při nácviu techniky postupujeme následovně:

1. fáze: uchopení zápěstí, vyšlápnutí a pohyb pánví.
2. fáze: zachycení vlastního zápěstí.
3. fáze: návrat do closed guardu.
4. fáze: kontrola nasazení techniky, dotažení.

4.5 Rear naked choke

Rear naked choke je druhem škrcení, které je možno za určitých podmínek nasadit jednou rukou. Techniku lze uplatnit, pokud se útočník nachází v zádech soupeře.

Výchozí pozicí je backmount³. Útočník umístí levou paži přes soupeřovo hrdlo a chytne se za jeho pravé rameno. Následně přemístí svoji ruku na vlastní pravý biceps a dlaní pravé ruky tlačí na temeno soupeřovy hlavy. Na hřbet pravé ruky přitiskne levou tvář, čímž umocní působení tlaku na soupeřovo hrdlo. Kontrakcí nasazené techniky vznikne protisměrný tlak zapřičiňující požadované škrcení. Pozice nohou při rear naked choke zabraňuje soupeři v úniku.

Při nácviku techniky postupujeme následovně:

1. fáze: nasazení backmountu.
2. fáze: umístění paže přes hrdlo.
3. fáze: přechycení na biceps, tlak ruky na temeno, tisk tváře na hřbet ruky.
4. fáze: kontrola nasazení techniky s následnou kontrakcí.

4.6 Knee bar

Knee bar je druhem páčení, při němž útočník fixuje nohama soupeřovu polohu dolní končetiny a rukama a pánví provádí požadovanou páku na koleno.

Výchozí pozicí je half guard⁴ přes soupeřovo pravé stehno. Útočník překročí levou nohou soupeřovu levou nohu, současně při rotaci zachycuje soupeřův levý kotník v oblasti achilovy šlachy. Útočník přemístí svoji pozici tak, že leží na levém boku, paty má zapřeny o soupeřovy hýždě a soupeřovo nadkolení umístěné v rozkroku fixuje stehny. Nárt soupeřovy nohy si položí na pravé rameno, při fixování si vypomůže hlavou. Oběma rukama uchopí soupeřovu patu. V této pozici vyvine protisměrný tlak. Rukama tlačí směrem dolů a pánev vzhůru. Bodem páčení se stává soupeřovo koleno.

Při nácviku techniky postupujeme následovně:

1. fáze: přešlápnutí a zachycení kotníku.
2. fáze: přemístění do požadované pozice.
3. fáze: kontrola nasazení techniky, dotažení.

3 Útočník je v zádech soupeře, přičemž má nohy zaklesnuty v soupeřovy slabiny. Backmount lze provést v lehu, v sedu i v kleku.

4 Soupeř leží na zádech a útočník klečí obkročmo přes soupeřovo stehno.

4.7 Guillotine choke

Guillotine choke je druhem škrcení, při kterém je vyvíjen tlak obou paží, přičemž předloktí jedné paže útočnicka se nachází na hrdle soupeře. Tuto techniku lze uplatnit z téměř jakékoliv pozice. Pro potřeby této bakalářské práce byla použita ukázka základní pozice ze stoje s přechodem do guardu.

Útočník stojí čelem k soupeři. Levou paží přemístí nad soupeřovo levé rameno, přičemž se jeho triceps dotýká soupeřova krku. Následuje pohyb, při kterém útočník levou paží obejme soupeřův krk za účelem sklonění soupeřovy hlavy, kterou si stahuje do podpaží. Útočnickovo předloktí se nachází na soupeřově hrdle a soupeřův týl v útočnickově podpaží. Útočník si spojí ruce do zápasnického držení⁵. Následně se snaží eliminovat volný prostor v sevření. Útočník snižuje těžiště a stahuje soupeře do guardu. Propíná horní polovinu těla a nohama fixuje požadovanou pozici soupeře, čímž docílí škrcení.

Při nácviku techniky postupujeme následovně:

1. fáze: zachycení a stažení hlavy.
2. fáze: přenesení na zem a kontrola úchopů.
3. fáze: kontrola nasazení techniky a následné dotažení.

⁵ Ruce se dotýkají dlaněmi. Levá ruka drží palcovou hranu pravé ruky a pravá ruka drží malíkovou hranu levé ruky. Lokty jsou u těla.

5 Technický scénář

5.1 Arm bar

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	00:16	00:10	
2	Obrázek: ARM BAR	00:26	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	00:29	00:05	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	00:34	00:09	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	00:43	00:51	
6	Obrázek: CHYBY	01:34	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	01:37	00:47	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	02:24	00:03	
9	Videoklip: ukázka ze zápasu Ronda Rousey vs Miesha Tate	02:27	00:12	Plastic or Paper – Wes Huchinson

Úvodní komentář: Arm bar předvedu z plného guardu, neboli full mountu, což je nejdominantnější pozice v MMA.

Komentář k ukázce techniky: Soupeře uchopím za triceps a vytáhnu ho co nejvýše. Druhou rukou se zapřu o čelist, a tím soupeře omezuji v pohybu. Následuje přenesení těžiště a vytočení se o devadesát stupňů. Současně překopnu pravou nohu, uvolním tlak na čelist a pokládám se na záda. Dosedávám co nejbliže k rameni a ideálně kolmo k soupeři. Kolena tlačím k sobě, a tím svírám páčenou ruku. Důležité je, abych měl soupeřovu malíkovou hranu na svém těle a palec směřoval ode mě. Pokud tohle všechno dodržím, potřebuji jen minimum

síly na dokončení požadovaného páčení. Páku dokončím tlakem pánve proti paži a současným stahováním ruky k tělu.

Komentář k chybám: Nedostatečná nebo předčasně ukončená fixace soupeře na zemi. Dosednutí daleko od ramene. Nedostatečná fixace paže pomocí stehen. Špatná poloha ruky, respektive palce.

5.2 Triangle choke

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	02:39	00:13	
2	Obrázek: TRIANGLE CHOKE	02:52	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	02:55	00:07	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	03:02	00:13	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	03:15	00:32	
6	Obrázek: CHYBY	03:47	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	03:50	00:14	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	04:04	00:03	
9	Videoklip: ukázka ze zápasu Fabricio Werdum vs Fedor Emelianenko	04:07	00:19	Plastic or Paper – Wes Huchinson

Úvodní komentář: Triangle je druh škrcení. Výchozí pozice je zavřený guard neboli closed guard, protože z této pozice se triangle využívá nejčastěji.

Komentář k ukázce techniky: Uchopím soupeřovu ruku a stáhnou si ji mezi nohy.

Přemístím nohu přes soupeřovo rameno a zamknu druhou nohu do podkolenní. Celou dobu držím soupeřovu ruku, aby se nemohl vyprostit ze sevření. Poté zachytím soupeře za nohu tak, jak vidíte v detailu. Nakonec jen zdvihám pánev a proti ní stahuju soupeřovu hlavu, čímž umocňuji škrcení.

Komentář k chybám: Nejčastější chybou bývá to, že útočník nefixuje soupeřovi ruku a ten může uniknout.

5.3 Kimura

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	04:26	00:07	
2	Obrázek: KIMURA	04:33	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	04:36	00:04	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	04:40	00:10	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	04:50	00:24	
6	Obrázek: CHYBY	05:15	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	05:18	00:18	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	05:36	00:03	
9	Videoklip: ukázka ze zápasu Vojtěch Veselovský vs Václav Šťastný	05:39	00:10	Plastic or Paper – Wes Huchinson

Úvodní komentář: Kimura je páka na rameno v zavřeném guardu neboli closed guardu.

Komentář k ukázce techniky: Pevně chytím soupeře za zápěstí a následuje sled pohybů. Rozpojím guard a vyšlápnu nohu. Přes soupeřovo rameno zachytím své zápěstí. Pomůžu si zde zdvihem pánve. Vracím se zpět do zavřeného guardu a přemísťuji soupeřovu paži do bolestivé polohy.

Komentář k chybám: Chytání za předloktí, ne za zápěstí, potom nemám dostatečnou páku pro manipulaci. Při lehu na zem dostatečně nezavírám guard.

5.4 Rear naked choke

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	05:49	00:12	
2	Obrázek: REAR NAKED CHOKE	06:01	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	06:04	00:06	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	06:10	00:13	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	06:23	00:30	
6	Obrázek: CHYBY	06:53	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	06:56	00:10	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	07:06	00:03	
9	Videoklip: ukázka ze zápasu Mickey Gall vs Sage Northcutt	07:09	00:08	Plastic or Paper – Wes Huchinson

Úvodní komentář: Další technika se jmenuje rear naked choke, neboli škrcení zezadu. Výchozí pozici jsem zvolil sed zezadu, neboli back mount.

Komentář k ukázce techniky: Při vhodné příležitosti přemístím ruku před hrdlo a pozici pojistím zachycením za rameno. Dále si přechytím ruku na biceps a dlaň položím do soupeřova týlu. Kontrakcí paží a hlavy dosáhnu škrcení soupeře. Toto škrcení můžu umocnit, když se svalím na bok, a prohnutím celého těla zlepším účinek této techniky.

Komentář k chybám: Nesmím křížit nohy. Pokud to udělám, soupeř toho může využít a nasadí mi bolestivou páku na kotník.

5.5 Knee bar

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	07:17	00:07	
2	Obrázek: KNEE BAR	07:24	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	07:27	00:06	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	07:33	00:12	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	07:45	00:25	
6	Obrázek: CHYBY	08:10	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	08:13	00:30	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	08:43	00:03	
9	Videoklip: ukázka ze zápasu Frank Mir vs Brock Lesnar	08:46	00:11	Plastic or Paper – Wes Huchinson

Úvodní komentář: Knee bar je páka na koleno, začínáme v half guardu, chcete-li polovičním guardu.

Komentář k ukázce techniky: Techniku začínám překročením soupeřovy nohy. Potom nohu zachytím co nejdále, abych měl co největší páku. Lehnu si na bok a paty zapřu o soupeřovy hýždě. Nadkolenní svírám stehny. Polohu nártu si upravím tak, že ho budu mít na pravém rameni a budu ho přidržovat hlavou. Nakonec vyvinu protisměrný tlak, čímž soupeřovi páčím koleno.

Komentář k chybám: Nejčastější chybou je, že se tělem dostanu moc vysoko, takže hlavní tlak páky neprobíhá přes koleno, a celá technika je tak neúčinná. Další chybou je, když při přešlapování zanechám soupeři nohu na dosah, ten toho může využít k páce na kotník.

5.6 Guillotine choke

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka (s)	Hudba
1	Úvod techniky	08:57	00:10	
2	Obrázek: GUILLOTINE CHOKE	09:07	00:03	
3	Videoklip: ukázka techniky	09:10	00:05	
4	Videoklip: ukázka techniky (zpomaleně)	09:15	00:10	Plastic or Paper – Wes Huchinson
5	Videoklip: Rozfázovaná ukázka techniky s komentářem	09:25	00:34	
6	Obrázek: CHYBY	09:59	00:03	
7	Videoklip: ukázka chyb s komentářem	10:02	00:30	
8	Obrázek: UKÁZKA Z REÁLNÉHO ZÁPASU	10:31	00:03	

9	Videoklip: ukázka ze zápasu Jaroslav Poborský vs František Fodor	10:34	00:23	Plastic or Paper – Wes Huchinson
---	--	-------	-------	----------------------------------

Úvodní komentář: Gilotina je základní druh škrcení, které je možné skoro ze všech pozic. Pro naši ukázkou jsme si vybrali pozici z postoje.

Komentář k ukázce techniky: Pohybem ruky, který vidíte na videu, stáhnu soupeři hlavu a zároveň se dostanu předloktím na krk. Spojím si ruce do zápasnického držení. Snížím těžiště do sedu a následně do lehu. Při tom nesmím povolit sevření rukou. Soupeře obejmu nohama, které zamknu co nejvýš do closed guardu. Dále působím protisměrným tlakem rukama, pánví a nohama, čímž docílím škrcení.

Komentář k chybám: Uvolnění sevření při přesunu na zem. Nezavřený guard nebo nohy příliš nízko.

00:00 – 00:16 Úvodní titulky

10:58 -11:19 Závěrečné titulky

6 Diskuse

Vybral jsem si téma Techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA z důvodu malé informovanosti širší veřejnosti a z mého přesvědčení, že úpolové sporty by měly být alespoň částečně zařazeny do výuky tělesné výchovy.

Při výběru literatury jsem brzy zjistil, že česky psaných tištěných pramenů je velmi málo. Zmínky o MMA lze najít v několika publikacích o jiných úpolových sportech, ale neexistuje žádná kniha, jež by tento sport detailněji mapovala. Proto jsem se musel uchýlit k zahraničním zdrojům a čerpat především z internetu. Při vypracování kapitoly o brazilském jiu jitsu mi naopak velmi pomohly publikace od F. Gurgela, které jsou dostupné i v českém jazyce. Při tvorbě videa jsem využil především serveru Youtube, kde lze snadno dohledat mnoho zápasů MMA. Při zpracování teoretických poznatků jsem tedy využil tištěné zdroje, internet, videa, ale také vlastní zkušenosti a konzultace s dalšími zápasníky, trenéry a rozhodčími (Tomáš Kužela, Patrik Kincl, Michal Madej, Daniel Barták, Viktor Pešta, Jan Voborník, Tomáš Peleška, Jiří Dmitrov, Robin Javorek).

Při tvorbě videoprogramu jsem nejprve zabezpečil techniku. Při natáčení byl vyžit fotoaparát Panasonic Lumix GH4 s objektivem Olympus EZ 1260SWD a mikrofon Panasonic AG-MC200GC. Postprodukční úpravy byly provedeny v programu Adobe Premiere Pro CC. Sparingpartnera při natáčení mi dělal zápasník Milan Uhlíř. S natáčením i postprodukcí mi pomáhal Luboš Sakmary z důvodu mých nedostatečných zkušeností s tvorbou videa.

Mým původním plánem bylo, abych při natáčení technik rovnou namlouval předem připravený komentář. Tento záměr jsem musel hned po prvním záběru, který jsme opakovali šestkrát, opustit, protože jsem nedokázal při ukázkách technik připravený text dostatečně nahlas a srozumitelně odříkat, navíc díky citlivosti mikrofonu zvuky, které byly vydávány při pohybu, rušily celý záběr. Proto jsme zvolili druhý způsob - natočení videa s následným komentářem, který byl dodatečně přidán s ohledem k potřebám jednotlivých záběrů. Na další problémy jsme spolu s kameramanem Lubošem Sakmarym nenarazili. Úprava videa - střih, detaily, hudební doprovod a úprava komentáře probíhaly bez komplikací.

Kompletace textu s finálním formátováním proběhla v programu Open office bez větších nesnází.

Závěr

MMA je progresivním sportem, který oprávněně nabývá na popularitě. Osvojení pohybových schopností, technik pádů či morální rozvoj osobnosti jsou jedněmi z benefitů, kterými MMA, stejně jako další úpolové sporty, disponuje. Z těchto důvodů jsem přesvědčen, že úpolové sporty mají v hodinách tělesné výchovy své místo.

Při výběru tématu své bakalářské práce jsem si proto kladl za cíl vytvořit videoprogram s technikami z MMA, jenž bude podložen teoretickým základem a mými praktickými zkušenostmi ze zápasů a tréninkových příprav. Vzniklo tedy instruktážní video s názornými ukázkami technik, které mají původ v brazilském jiu jitsu, ale našly uplatnění také v MMA. Podle mého názoru byl cíl bakalářské práce splněn.

Video jsem rozčlenil do jednotné a přehledné struktury, která má usnadnit proces učení. Každá technika je představena praktickým nácvikem s doprovodným komentářem a následným upozorněním na nejčastější chyby. Dále dochází k ukázce celé techniky a nakonec k ilustrativním záběrům z reálného zápasu. Videoprogram může posloužit nejen začínajícím zápasníkům, kteří mohou odhalit případné nedostatky v provádění dané techniky, ale také informovat (především) učitelskou veřejnost o možnostech, jaké úpolové sporty nabízejí.

Díky tvorbě bakalářské práce jsem si rozšířil a utřídil znalosti o jiu jitsu a MMA a naučil se pracovat s množstvím informací v elektronické i tištěné podobě. Dalším přínosem a zkušeností je pro mě tvorba videa - natáčení i následná postprodukce.

Resumé

Ve své bakalářské práci jsem se pokusil teoreticky popsat techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA a vytvořit instruktážní videoprogram s praktickou metodikou nácviku učení. Práce je rozčleněna do čtyř kapitol, přičemž jedna z nich má praktický charakter. První dvě kapitoly se věnují charakteristice a historii MMA a brazilského jiu jitsu. Třetí kapitola obsahuje popis jednotlivých technik s jejich vlivem na lidský organismus. V poslední kapitole se nachází technický scénář k videoprogramu, jenž je praktickou složkou této bakalářské práce.

Summary

In my Bachelor Thesis I tried to describe the techniques of Brazilian jiu jitsu used in MMA theoretically and to create an instructional video program with a practical methodology of training. The thesis is divided into four chapters, when one of it has a practical character. The first two chapters deal with the characteristics and history of MMA and the Brazilian jiu jitsu. The third chapter describes the individual technics with their influence on the human organism. In the last chapter there is a technical scenario for a video program, which is a practical part of this Bachelor Thesis.

Seznam literatury

Literatura:

CRUDELLI, Chris. *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2248-4.

FOJTÍK, Ivan. *Úpoly pro 5. až 8. ročník základní školy: metodická příručka*. Praha: SPN, 1990. Metodické příručky. ISBN 80-04-24420-3.

GURGEL, Fabio Duca do Amaral. *Brazílské džúdzucu: technika pro pokročilé*. Praha: Naše vojsko, 2009. ISBN 978-80-206-1063-8.

GURGEL, Fabio Duca do Amaral. *Brazílské džúdzucu: základní technika*. Praha: Naše vojsko, 2009. ISBN 978-80-206-1053-9.

NOVÁK, Arne. *Biomechanika tělesných cvičení: základy obecné biomechaniky*. Praha: SPN, 1965. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

SCHÄFER ANDREAS. *Judo - průvodce sportem*. České Budějovice, Kopp, 2006. ISBN 978-80-723-2327-2

Internet:

Complete martial arts. com [online]. [cit. 19. 8. 2017]. Dostupné z URL: <http://www.completemartialarts.com/whoswho/ufc/ufchistory.htm>

Ibjjf. com [online]. [cit. 3. 3. 2018]. Dostupné z URL: http://ibjjf.com/wp-content/uploads/2015/04/RulesIBJJF_v4_en-US.pdf

Mmaa. cz [online]. [cit. 3. 3. 2018]. Dostupné z URL: <http://mmaa.cz/pravidla>

Renzo Gracie. com [online]. [cit. 19. 8. 2017]. Dostupné z URL: <http://www.renzogracie.com/jiu-jitsu/>.

tv1.ktv-plzen. cz [online]. [cit. 19. 8. 2017]. Dostupné z URL: <http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/gymnasticke-nazvoslovi.html>

Web. Ftvs. cuni. cz [online]. [cit. 3. 3. 2018]. Dostupné z URL: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/pravidla.html>

Wikipedia. org [online]. [cit. 19. 8. 2017]. Dostupné z URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Vale_tudo

Videa:

Fabricio Werdum vs Fedor Emelianenko full fight. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QaMTMJpuNkk>

Fight Night West 3: Václav Štastný - Vojta Veselovský. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=A5JavB57h5g>

Miesha Tate vs. Ronda Rousey II highlight video. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ombrS1FFdEw>

Oktagon 2 - František Fodor vs Jaroslav "Číňan" Poborský. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HWLUTMPcfyc>

Top 5 - Frank Mir Submissions. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dqyg2k6rmR4>

UFC on Fox 22: Mickey Gall vs. Sage Northcutt Highlights 2016. In: *Youtube* [online]. [cit. 5. 4. 2018]. Dostupné z URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EwdGs5mCSUE>

Přílohy

DVD - Techniky z brazilského jiu jitsu používané v MMA