

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Parabox jako sport a možná kompenzační pohybová
aktivita pro jedince s tělesným postižením

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Radek Seman

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph. D.

Plzeň 2019

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

V Plzni, 1. června 2019

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěl poděkovat Mgr. Věře Knappové, Ph. D. za trpělivost, cenné rady k mojí práci, za užitečné konzultace a celkové vedení práce.

Dále Terezii Krejbychové, prezidentce ČPA, za to, že mě oslovila a projevila mi důvěru při volbě trenéra paraboxu v Plzni.

Děkuji předsedovi NRZP Plzeňské krajské rady osob se zdravotním postižením RNDr. Miroslavu Valinovi za pomoc se vznikem oddílu paraboxu.

Poděkování také patří mému oddílovému kolegovi a kamarádovi Miroslavu Bursovi za pomoc s vedením oddílu paraboxu a s přípravou této bakalářské práce.

Závěrečné poděkování patří celému mému parapoxerskému týmu.

Jmenovitě děkuji Anna Muziková, Ladislav Nedbal, Ondřej Melichar, Milan Zídek, Václav Kuták, Oliver Moučka, Petr Nerad, Martin Černý, Petr Žároveň, Petr Rampich.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

OBSAH.....	1
SEZNAM ZKRATEK.....	3
ÚVOD.....	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
1.1 CÍL PRÁCE.....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	5
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	6
2.1 HISTORIE BOXU.....	6
2.1.1 Obecná historie boxu.....	6
2.1.2 Historie boxu v Československu.....	7
2.1.3 Současnost.....	8
2.2 ROZDĚLENÍ BOXU.....	8
2.2.1 Amatérský box.....	8
2.2.2 Profesionální box.....	9
2.3 PARABOX.....	10
2.3.1 Pravidla paraboxu.....	12
2.3.2 Klasifikace tělesného postižení.....	13
2.3.3 Kategorie postižení.....	15
2.3.4 Vznik České Paraboxerské Asociace.....	15
2.3.5 Rozdíl mezi boxem a paraboxem.....	16
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	18
3.1 TRÉNINKOVÉ ZÁZEMÍ.....	18
3.1.1 Tělocvična.....	18
3.1.2 Vybavení boxerského sálu.....	19
3.2 VÝSTROJ PARABOXERA.....	20
3.3 PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ TRÉNINKU.....	20
4 METODIKA PARABOXU.....	22
4.1 TRÉNINK PARABOXU.....	22
4.2 NÁCVIK TECHNIKY ÚDERŮ.....	23
4.2.1 Přímé techniky – direkty.....	23
4.2.2 Obloukové boční techniky - háky.....	24
4.2.3 Obloukové vertikální techniky - zvedáky.....	26
4.3 DALŠÍ TECHNIKY V BOXU.....	27
4.3.1 Blokace a vykrývání úderů.....	27
4.4 ORGANIZACE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.....	30
4.4.1 Zahájení tréninkové jednotky – úvodní část.....	30
4.4.2 Rušná a průpravná část tréninkové jednotky.....	30
4.4.3 Hlavní část tréninkové jednotky.....	32
4.4.4 Stínový boj.....	33
4.4.5 Techniky na boxerských aparátech (boxerské pytle apod.).....	34
4.4.6 Sparing.....	35
4.4.7 Posilování.....	36
4.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.....	38
5 ZÁPASY PARABOXERŮ.....	40
5.1 LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY.....	40
5.2 BOXERSKÁ ZÁPASOVÁ VÝSTROJ.....	40

5.2.1	Podávání rukou	40
5.2.2	Ringový rozhodčí	40
5.2.3	Bodový rozhodčí	40
5.3	PRŮBĚH UTKÁNÍ	41
5.3.1	Bodované údery	41
5.3.2	Nedovolené způsoby boje	41
5.3.3	Rozhodnutí utkání	42
6	ZDRAVOTNÍ A KONDIČNÍ PŘÍNOS TRÉNINKU PARABOXU	43
6.1	FYZICKÁ KONDICE	43
6.2	PSYCHICKÁ KONDICE	43
	DISKUZE	44
	ZÁVĚR	45
	RESUMÉ	46
	SEZNAM LITERATURY	47
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	49
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

AIBA - Association Internationale de Boxe Amateur

CPA - Česká parboxerská asociace

ČBA - Česká boxerská asociace

ČUBP – Česká unie boxerů profesionálů

FFB - Fédération Française de Boxe

IBF - International Boxing Federation

IBO - International Boxing Organization

IPC - International Paralympic Committee – Mezinárodní paralympijský výbor

NRZP – Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

WBA - World Boxing Association

WBC - World Boxing Council

WBO - World Boxing Organization

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je parabox. Toto téma jsem si vybral zcela záměrně, jelikož se prací s jedinci s tělesným postižením upoutanými na invalidní vozík zabývám více než tři roky, a také na žádost vedení Národní rady osob se zdravotním postižením a České paraboxerské asociace. Jako trenér jsem nasbíral spoustu zkušeností a ty bych rád předal novým i stávajícím trenérům, kteří by měli zájem rozvíjet své svěřence tímto směrem. Po dobu mé práce s vozíčkáři jsem se zajímal o stav paraboxu v ČR i ve světě a chtěl jsem vytvořit nějaká srovnání nebo předat získané zkušenosti.

Po prostudování situace v přípravě paraboxerů v ČR jsem došel k závěru, že je nutné sepsat odborný základ pro vedení cvičební jednotky paraboxu z hlediska rozdílného přístupu k jednotlivým hendikepům. A to tak, aby parabox sloužil v první řadě jako kompenzační pohybová aktivita, která hendikepovaným pomůže pestrým zapojením horních končetin a trupu s využitím všech dalších tréninkových principů úpolových sportů co nejlépe kompenzovat přetížení pohybového aparátu plynoucí z celodenního sezení na vozíku.

Práce je vytvořena jako ucelený metodický postup nácviku základních pohybových dovedností v novém sportovním úpolovém odvětví (parabox) pro vybranou skupinu jedinců s tělesným postižením.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit ucelený metodický postup nácviku základních pohybových dovedností v novém úpolovém odvětví (parabox) pro vybranou skupinu jedinců s tělesným postižením.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

Pro dosažení cíle práce byly stanoveny tyto úkoly:

- Stanovit ideální metodický postup práce s tělesně postiženými jedinci na základě prostudování dostupné literatury a osobních zkušeností s intaktní populací ve sportovním odvětví boxu.
- Realizovat zvolený metodický postup na vybrané skupině jedinců s tělesným postižením (vozíčkářů) a upravit jej podle potřeby.
- Zvolit a vhodně zdokumentovat obecně zaměřený postup nácviku jednotlivých technik v paraboxu metodicky cílený na jedince s tělesným postižením.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 HISTORIE BOXU

2.1.1 OBECNÁ HISTORIE BOXU

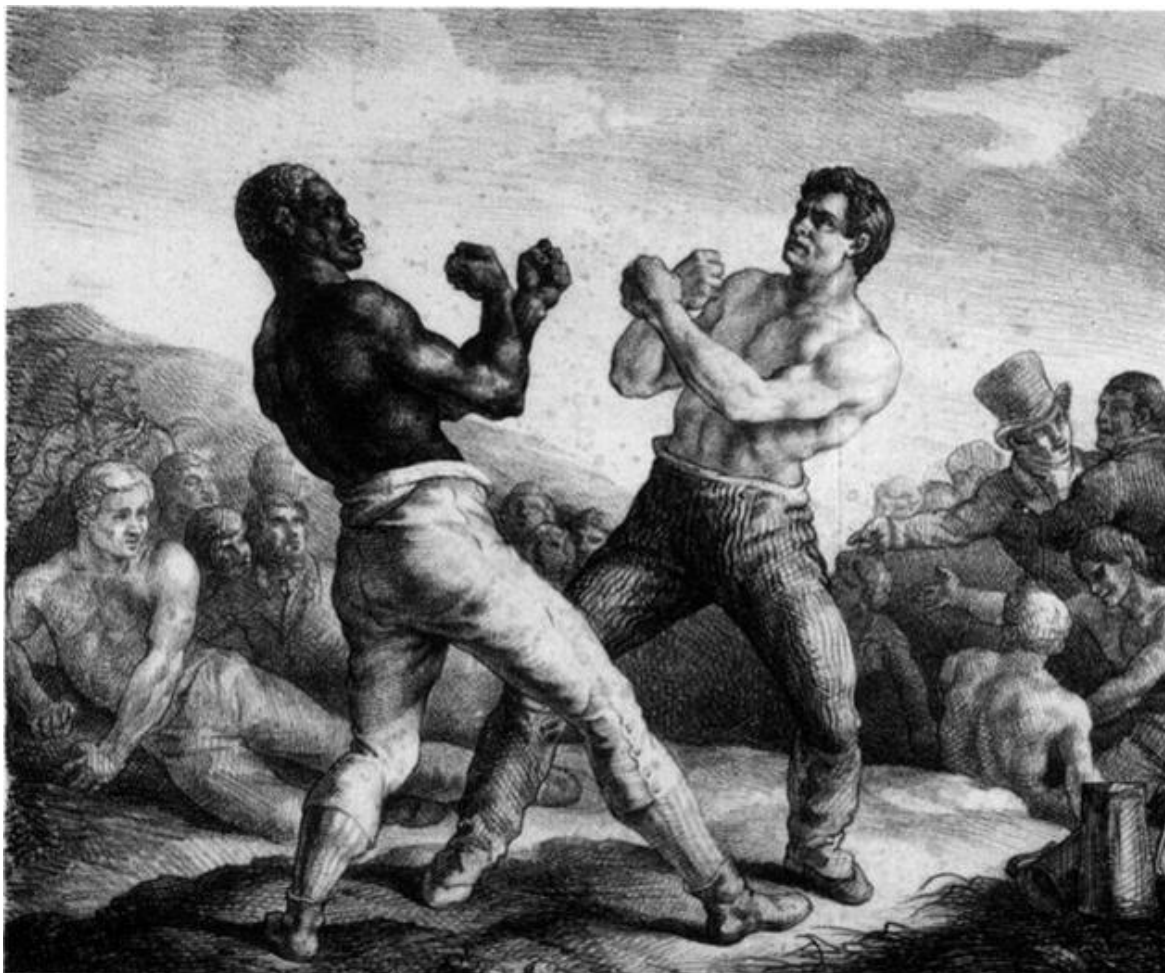
Box je jednou z nejstarších sportovních disciplín a to buď v závodní podobě, kdy se v aréně proti sobě postavili dva odhodlaní soupeři, nebo v podobě sebeobrany a přípravy na boj. Nejstarší dochované zmínky o pěstních zápasech se datují od období zhruba 2000 let př. n. l., což dokládají archeologické nálezy soch, kreseb nebo rytin.

Mezi souboji pěstí ve starověku a současným boxem jsou velmi značné rozdíly - ve starém Řecku se soupeři měřili nebo, chcete-li, bili holými pěstmi, později si začali ovazovat ruce koženými páskami. Pak si také pro větší pobavení publika začali vlévat do řemíků kov, nebo je prokládali kovovými předměty. Starověcí borci už také pracovali na zabezpečené obraně a dokázali vynikat trénovanými úhyby těla s následným útokem na soupeře.

Boxerský sport se od dob slávy Řecka na poměrně dlouhou dobu odmlčel. Zápasy pěstí se staly určitou formou lidové zábavy při všemožných příležitostech, ať už na poutích nebo folklorních slavnostech všeho druhu. Znovuzrození boxu začalo koncem 17. století v Anglii, kdy James Figg založil v Londýně boxerskou školu a propagoval šerm beze zbraní, takzvaný šerm pěstí. Právě on dal boxu pravidla, která zná i moderní box. James Figg se stal prvním mistrem těžké váhy a tento primát, i když neoficiální, držel 15 let. Dalším významným jménem a druhým mistrem světa se stal Jack Broughton, který v titulovém zápase zabil svého soupeře Stevenson. Po této tragické události byla v roce 1743 zpracována nová pravidla boxu a do nové podoby je přepracoval J. Broughton, který zavedl do boxerských klání boxerské rukavice (Reguli, 2006).

Roku 1866 pracoval známý anglický milovník sportu markýz Marguss z Queensberry na upřesnění pravidel, která pak nesla jeho jméno a která jsou s určitými obměnami v platnosti dosud. Podmínkou je používání rukavic, délka jednoho kola je stanovena na 3 minuty a je zavedeno bodování několika rozhodčími. Prvním oficiálním mistrem světa všech vah se stal v roce 1882 John L. Sullivan.

Na boxerském trůnu se vystřídal mnoho novodobých pánů arény a pravidla se ještě měnila dle aktuálních potřeb dané doby. Zlatý věk boxu začal v Americe, kdy mezi přistěhovalci dominoval Jack Dempsey a právě on usedl na pomyslný boxerský trůn. Bylo to v roce 1919, obliba boxu raketově rostla a začínal se masově šířit do celého světa.



Obrázek 1 - historie

2.1.2 HISTORIE BOXU V ČESKOSLOVENSKU

Nový věk pro box a to i v našich zeměpisných šířkách začíná rokem 1862, kdy se promyšleně cvičilo v Sokole, který založil světoznámý Dr. Miroslav Tyrš. Cvičení v Sokole podléhalo platným zásadám dle francouzského sebeobraného stylu savate. Vznikaly také kluby a tělocvičny, které se na box specializovaly. Známou byla boxerská tělocvična Fridolína Hoyera, založená roku 1896 (Pavelka, Stich, 2005). Už v této době se sporty dělily na amatérské a profesionální. Psal se rok 1920 a vzniklo mezinárodní společenství amatérských boxerů a v Paříži vzniká Federation Internationale de Boxe Amateur

(seskupení pěti států). V roce 1921 u nás zásluhou Jiřího Hoyera, Václava Pondělíčka, Emanuela Herverta a Františka Malínského vznikla Československá unie boxerů profesionálů.

Pěstních soubojů nebylo mnoho a veřejnost si na box teprve zvykala. V roce 1926 vznikla Československá unie boxerů amatérů, která byla předchůdkyní a vzorem pro dnešní Českou boxerskou asociaci. Na spolupráci a vše organizační poté navázala AIBA (Amateur International Boxing Association) založená v Londýně. Nedlouho poté v roce 1974 proběhlo také první amatérské mistrovství světa v boxu, konané v Havaně na Kubě, kde titul mistra světa bral domácí šampion Teófilo Stevenson.

Československo také mělo svoji boxerskou hvězdičku. Byl jí František Růžička, který používal přezdívku Frank Rose a uplatnil se i jako herec. Mezi další naše významné boxery patřil určitě Jan Heřmánek, jenž se stal naším prvním boxerem, který získal stříbrnou medaili na Olympijských hrách v Amsterdamu roku 1928. Dále naše top hvězda Július Torma, který získal na londýnských hrách v roce 1948 zlatou medaili. Dalším a na dlouho posledním byl Bohumil Němeček, ten si přivezl zlatou medaili roku 1960 z Říma.

2.1.3 SOUČASNOST

Dnes dělíme box na amatérský a profesionální. Rozdíly jsou ve výstroji nebo její absenci, dále v pojetí boje nebo délce a stylu zápasu. Amatérští boxeři boxují oblečení do dresů odlišných barev dle určení rohů na červený nebo modrý, profesionálové boxují pouze do půli těla bez barevného omezení boxerského vybavení.

Amatérský boxerský zápas v kategorii senioři je zpravidla vypsán na tři kola po třech minutách, pauza mezi koly je minutová. V profesionálním boxu může být zápas vypsán až na dvanáct kol. Rozdíl je i v určení váhových kategorií, zatímco amatérský box jich má pouze 10, profesionální 17.

2.2 ROZDĚLENÍ BOXU

2.2.1 AMATÉRSKÝ BOX

Amatérský box zná deset váhových kategorií mezi muži. V amatérském boxu jsou kategorie přípravka, školní mládež, kadet a junior. V těchto mládežnických kategoriích se

dbá především na ochranu zdraví, jsou nastaveny velmi přísné normy pro rukavice a přilby, ty musí splňovat požadavky amatérské mezinárodní boxerské asociace (AIBA).

Mezi amatéry se boxuje na tři třiminutová kola, stejné je to i u žen. V minulosti se počty kol a minut několikrát upravovaly až do současné podoby.

Zavedeným trendem je, že muži (senioři) boxují bez helem a bez nátělníků. Změna v pravidlech vedla k ztraktivnější boxerských utkání pro širokou veřejnost. Amatérští boxeři se mohou kromě domácích šampionátů zúčastnit také kontinentálních šampionátů, které se konají každý rok. Mistrovství světa se pořádá jednou za dva roky a z něj se nejlepší boxeři kvalifikují na absolutní vrchol amatérského boxu a tím jsou Olympijské hry.

Boxerské zápasy se vedou ve čtvercovém vyvýšeném ringu se stranou 610cm, ohraničeném třemi, nebo čtyřmi lany do výšky 130cm (nebo 132.1cm). Ring se nachází nad úrovní země ve výšce 93-122cm. (Gabriel, 2016)

Rozhoduje pět bodových rozhodčích, kteří jsou rozmístěni okolo ringu a bodují jednotlivé úderu stisknutím tlačítka v barvě boxera. Bodový systém nehodnotí razanci úderu, ale přesnost a počet úderů za zápas. Moderní trend amatérského boxu preferuje spíše rychlost a četnost úderů před tvrdostí (Miňovský, 2006).

Cílem zápasu v boxu je viditelná převaha nad protivníkem. Zápasí tedy mezi sebou dva borci, kteří se snaží pomocí úderů pěstí zasáhnout soupeřovo tělo v rámci předepsaných pravidel. Povolené úderu jsou na oblast trupu a hlavy. Zakázány jsou rány pod pas a do jiné než obličejové části hlavy. Borci jsou rozděleni do dvou rohů (modrý a červený), zbylé dva bílé rohy jsou neutrální. Boxer může vyhrát na body, nebo prostřednictvím KO (knockout), nebo TOK (technický knockout). Dále může soupeř vzdát, nebo zápas ukončí lékař.

Posledním významným boxerem z boxerské síně slávy České republiky je Rudolf Kraj, který vybojoval na Olympijských hrách v Sydney v roce 2000 stříbrnou medaili.

2.2.2 PROFESIONÁLNÍ BOX

Mezi profesionály se ve světě bojuje o čtyři největší a nejprestižnější boxerské organizace – WBA, WBC, WBO a IBF. Pak existuje i několik dalších světových asociací, pod něž spadají desítky kontinentálních či mezinárodních federací. Každá organizace pak

pořádá a vypisuje své vlastní zápasy o titul mistra světa a snahou těch nejlepších boxerů je sjednocení titulů a boj o šampióna napříč váhami a federacemi.

Otázkou je, proč je potřeba tolik organizací? Jde především o finanční prostředky, které v boxu jsou, anebo v titulových zápasech mohou být. Znamená to tedy obrovské finanční možnosti s maximálním využitím médií a marketingu.

Minimální věk pro profesionální box je 15 let. Soutěží se v sedmnácti váhových kategoriích. Boxeři se mohou utkat v zápasech vypsanych na 4, 6, 8, 10 a 12 kol po třech minutách.

Mezi známé top profesionální boxery patří například Manny Pacquiao, Floyd Mayweather, Vladimír Kličko, Bernard Hopkins nebo Sergio Gabriel Martinez . Do historie patří bohužel již zesnulý Cassius Marcellus Aladdin Mulligan Montmoreney O'Toole Clay alias Muhammad Ali . Profesionální box je především obrovská mediální a divácká show.

Někteří znalci z řad odborné veřejnosti nebo boxeři samotní tvrdí, že jde o dva různé sporty. Donedávna bylo výsadou právě jen a jen amatérských boxerů boxovat na olympijských hrách, od her 2016 se však pravidla mění.

2.3 PARABOX

Historie paraboxu, neboli boxu osob upoutaných na invalidním vozíku, je tématem několika posledních let. V podstatě se jedná o nové ale dynamicky se rozvíjející sportovní odvětví, bohužel jak jsem již uvedl, není k němu dostatek studijního materiálu. Ovšem počátky paralympijského sportu spadají již do roku 1948, kdy se uskutečnily první slavné Stoke-mandevillské hry sportovců vozíčkářů ve Velké Británii. (ANON., 2016)

Velikým pozitivem je, jak se na našem území parabox vyvíjí, stále přibývají zájemci o tento sport a i z řad trenérů je zřejmá ochota věnovat se nejen zdravým sportovcům.

Zmínil jsem možnost srovnání s okolními státy, zde je bohužel prozatím absence vlastních národních či mezinárodních organizací pro paraboxery. Fungují maximálně v rámci regionálních boxerských oddílů a to je rozhodně nevýhodou pro komunikaci či předávání zkušeností. Dále je to tato absence federací nevýhodou pro možné pořádání boxerských setkání, soustředění či společných mezistátních zápasů. Díky sociálním sítím a po vzoru ostatních začínají vznikat kluby, které mají zájem spolupracovat a získat mezi své členy i paraboxery. Sleduji dění ve Francii, Itálii, Německu, Polsku a sousedním Slovensku a

zjišťují, že paraboxeři mají většinou společný trénink se zdravými boxery ve společné tréninkové jednotce.

Parabox je určen paraplegikům, kvadraparetikům a sportovcům s různými druhy tělesného i mentálního postižení. Mezi základní vybavení patří vozík, sportovní bandáže, boxerské rukavice, chránič zubů, helma a jisticí pás kolem vozíku k zajištění pasu či nohou. Tréninky se svojí strukturou nijak výrazně neliší od klasického tréninku boxu, je však nutné respektovat druh postižení jednotlivců, jejich potřeby a hlavně tréninkové možnosti.



Obrázek 2 - jisticí pás



Obrázek 3 - jisticí pás

Osobně preferuji pomoc a práci asistentů, nebo trenéry se specializací. Jsem velmi vděčný za pravidelnou pomoc z řad studentů Pedagogické fakulty ZČU, Centra tělesné a sportovní výchovy, protože každý z vozíčkářů potřebuje individuální přístup a jištění svého vozíku. Asistenti přizpůsobují trénink pokynům trenéra a pomáhají s nácvikem úderů do odrážecích bloků nebo společně s paraboxery trénují techniku úhybů pomocí pěnových válců.



Obrázek 4 - nácvik úderů s asistenty



Obrázek 5 - nácvik úhybů s asistenty

2.3.1 PRAVIDLA PARABOXU



Obrázek 6 - kotvicí systém

Parabox nezná rozdělení na amatérský nebo profesionální styl. Zápasy paraboxerů boxujících na invalidním vozíku probíhají podle pravidel olympijského boxu s malými úpravami. Boxuje se 3x1minutu s minutovou pauzou mezi koly. V případě, že je zápas vypsán o pás šampiona, je to 4x90 sekund.

Paraboxeři sedí čelem k sobě nebo bokem u sebe na vozíku a jsou jištěni zezadu svými pomocníky. Mně osobně se osvědčilo zajištění speciálním kotvicím zařízením, systémem zaseknutých karabin, které nedovolí vozíkům posun vpřed nebo do stran. Poslední možností je volný pohyb na vozících po ringu pomocí sportovních vozíků. Tato možnost ovšem vyžaduje, aby oba soupeři měli srovnatelný stupeň postižení.

Vzdálenost boxerů ve startovní pozici je určena délkou natažené paže. Na veškeré zápasové regule dohlíží a o dodržení pravidel se stará ringový rozhodčí. Body přidělují čtyři bodoví rozhodčí.

Mezi základní povely ringového rozhodčího patří povel BOX (zahájení boje či pokyn k pokračování v boji po přerušení), STOP (přerušení či ukončení boje), TIME (přerušení boje na dobu delší než 10 sekund).

Na základě předvedeného výkonu přidělují bodoví rozhodčí po každém kole paraboxerům body. Hodnocení je stejné jako u klasického boxu a i zde se hodnotí především počet čistých úderů na bodovanou část těla. Jsou nepřipustné údery pod pas, za hlavu, na ledviny, údery na krk. Dále rozeznáváme i nepovolené taktiky a mezi ně patří opírání se o stupačky, tlačení a držení soupeře, chaoticky a bezhlavě vedené údery či údery hlavou. Proti olympijskému boxu jsou v paraboxu povoleny údery i otevřenou rukavicí.

Při rozhodování o vítězi daného kola se zvýhodňuje technická a taktická připravenost, aktivita, fyzická kondice a samozřejmě i sportovní dojem a chování. Bodování zápasu je zcela v kompetenci rozhodčího, který musí vlastnit platnou licenci rozhodčího České boxerské asociace a zároveň být proškolený Českou paraboxerskou asociací.

Každý regulérní zápas musí končit jasným určením vítěze. V případě shody rozhodčích se musí rozhodčí přiklonit k jednomu vítězi. Remíza je možná pouze u neoficiálních a exhibičních duelů.

2.3.2. KLASIFIKACE TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ

Postižení dle zdravotní klasifikace:

II. třída

- vadné držení těla

III. třída

- amelie
- dysmelie
- vrozené rozštěpy páteře, ortopedické vady páteře
- amputace a deformace končetiny
- degenerativní onemocnění svalstva (svalová dystrofie)
- stavy po úrazech pohybového ústrojí s trvalými následky
- dětská mozková obrna

Vadné držení těla - Příčiny vzniku onemocnění pohybového aparátu je třeba hledat již v dětství, kdy se vlivem nesprávného zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalová nerovnováha, která vede k vadnému držení těla (funkční porucha pohybového systému projevující se změnami ve tvaru reliéfu těla, kterou lze, na rozdíl od skutečných deformit či ortopedických vad, volným úsilím vyrovnat).

Na vzniku vadného držení těla se podílejí jak vnitřní faktory (vrozené vady, úrazy či choroby, které snižují odolnost pohybového ústrojí vůči zatížení), tak faktory vnější (jako dlouhé stání, nesprávné sezení, nevhodné pracovní a leckdy i odpočinkové polohy i nevhodný způsob provádění pohybu při běžných činnostech - stoj, chůze, přenášení těžkých předmětů). K rozvoji vadného držení těla přispívá i celá řada zdánlivě dosti vzdálených příčin (vady zraku, neprůchodnost dýchacích cest, zpožděný duševní vývoj).

Amelie - úplný vrozený defekt jedné nebo několika končetin, vzácně se vyskytující. Vždy jsou zachovány alespoň rudimenty kostí chybějící končetiny.

Dysmelie - porucha zárodečného vývoje končetin (absence části končetin při narození)

Vrozené rozštěpy páteře - Spina bifida (rozštěp páteře) je jednou z nejrozšířenějších vrozených vad. Vzniká v prvních 25 dnech těhotenství. Je to vada páteře, při které se jeden nebo více obratlů neuzavřou normálně a vznikne v nich mezera. V důsledku toho je dítě do jisté míry ochrnuté a mnoho dětí i dospělých má problémy s inkontinencí.

Degenerativní onemocnění svalstva neboli svalová dystrofie - široký termín pro označení genetických onemocnění, které zasahují svalstvo. Svalová dystrofie zahrnuje více než 20 specifických genetických vad. U většiny dochází ke stejným příznakům (ochabování svalstva), ale průběh bývá různorodý.

Dětská mozková obrna - je zastřešující pojem pro označení skupiny chronických onemocnění charakterizovaných poruchou centrální kontroly hybnosti, která se objevuje v několika prvních letech života a která se zpravidla v dalším průběhu nezhoršuje. Příčinou

špatné kontroly hybnosti a vadné držení trupu a končetin je u DMO porucha vývoje nebo poškození motorických (hybných) oblastí mozku. (DMO Klinika, http://neurocentrum.cz/DMO_info.htm#DMO)

2.3.3 KATEGORIE POSTIŽENÍ

Do určité kategorie zařazují boxery examinační klubů podle stupně postižení.

- **Kategorie A – Quadrubox**

Kategorie pro sportovce postižené sníženou hybností rukou, trupu a dolních končetin. Někdy však s částečnou hybností trupu i dolních končetin, vždy však se zhoršenou hybností horních končetin díky poškození míchy v horní části páteře.

- **Kategorie B – Parabox (bez nebo s částečně funkčním břišním svalstvem)**

Kategorie pro sportovce s poškozením střední části páteře, kde je zachovaná plná hybnost rukou, ve většině případů však s nefunkční nebo jen částečnou hybností trupu.

- **Kategorie C – Parabox (s funkčním trupem a částečnou hybností spodních končetin)**

Kategorie pro sportovce s plnou hybností horních končetin, trupu a v některých případech i s částečnou hybností dolních končetin.

(Janečka, 2012)

2.3.4 VZNIK ČESKÉ PARABOXERSKÉ ASOCIACE

Česká Paraboxerská Asociace (Czech Paraboxing Assotiation) vznikla v červnu roku 2013. Hlavním zaměřením asociace je box na vozíku jako sportovní odvětví. Česká Paraboxerská asociace (dále jen CPA) byla zaregistrovaná Ministerstvem vnitra ČR dne 20. 5. 2013. Tato asociace sdružuje a připravuje všechny hendikepované zájemce o parabox.

CPA vznikla za účelem rozšíření sportovní základny pro hendikepované sportovce. Zároveň je jednou z prvních oficiálních organizací tohoto typu na světě. CPA usiluje o zařazení paraboxu mezi paralympijské sporty a věřím, že Mezinárodní paralympijský výbor brzy zařadí tento sport na seznam letních OH, jelikož obliba paraboxu po celém světě stále roste.

Mezi zakladatele CPA patří současná prezidentka Terezie Krejbychová, která je mimo jiné trenérkou boxu, Eva Líšková, která je bývalou trenérkou reprezentačního družstva boxu žen a sama je dlouholetou úspěšnou boxerkou a Vladka Malíková, několikanásobná Mistryně ČR v boxu a svěřenkyň Evy Líškové. Historicky první oficiální zápas boxerů na vozíku uspořádala CPA 1. 5. 2015, proběhl v parku Folimanka v rámci tradičního festivalu hudby a pohybu „Pojď dál“, který organizuje kapela TheTapTap.

Seznam klubů České Paraboxerské Asociace

Na území celé ČR je k dispozici několik registrovaných klubů, ve kterých se mohou vedle boxerů připravovat i paraboxeři. Kolébkou českého paraboxu je Praha.

Níže jsou uvedeny kluby, které jsou registrovány dle CPA:

S.A.C. Boxing Praha
 Boxing Poděbrady
 Boxing Club Star Plzeň
 Box Klub Gambare Olomouc
 Boxing Club Respect Neratovice
 Fight boxing club Mikulášovice

2.3.5 ROZDÍL MEZI BOXEM A PARABOXEM

Zde jsou pro představu uvedeny odlišnosti, rozdíly v pravidlech nebo zajímavosti týkající se jednotlivých odvětví boxu.

	Amatérský box	Profesionální box	Parabox
Délka boje	3kola x 3minuty	4-12kol x 3minuty	3kola x 1,5 minuty
Pauza	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Kategorie	10	17	3
Ženy	Ano	Ano	Ano
Věková hranice	Ano (40let max)	Ne	Ne
Zařazení na OH	Ano	Ano*	Ne

**Světová boxerská asociace AIBA schválila na mimořádném kongresu v Lausanne účast profesionálů na olympijských hrách v Riu de Janeiro.*



1 **Boxing Poděbrady**
Středočeský kraj
50.1435772N, 15.1220153E

2 **S.A.C. Boxing Praha**
Praha, okres Hlavní město Praha
50.1059419N, 14.4890903E

3 **Boxing Club Star Plzeň**
Plzeň, okres Plzeň-město
49.7308225N, 13.4237194E

4 **Box Klub Gambare Olomouc**
Olomouc, okres Olomouc
49.5965747N, 17.2399336E

5 **Boxing Club Respect Neratovice**
Neratovice, okres Mělník
50.2585031N, 14.5217339E

6 **Fight boxing club Mikulášovice**
Mikulášovice, okres Děčín
50.9830156N, 14.3425339E

Obrázek 7 - mapa středisek paraboxu v ČR

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 TRÉNINKOVÉ ZÁZEMÍ

V této kapitole bych se rád trochu podrobněji věnoval sportovnímu zázemí pro vozíčkáře včetně fotodokumentace.

3.1.1 TĚLOCVIČNA

K trénování boxu vozíčkářů je nutná tělocvična, boxerský a zrcadlový sál. Veškeré prostory musí být bezbariérové (obrázek č. 8). Musí v maximální možné míře splňovat podmínky pro volný pohyb vozíčkářů a to před, v průběhu cvičení, ale i po jeho skončení. Oddíl BOXING CLUB STAR PLZEŇ trénuje v podmínkách nově zrekonstruované tělocvičny (obrázek č. 9), kde mají vozíčkáři maximální komfort volného pohybu a trénování.



Obrázek 8 - bezbariérový přístup



Obrázek 9 - vstup do tělocvičny

3.1.2 VYBAVENÍ BOXERSKÉHO SÁLU

K základnímu vybavení patří boxerský ring, velký nebo malý bezbariérový podlahový ring, boxovací pytle různých vah, tvarů a barevného provedení pro nácviky úderů. Dále závěsný posilovací systém, overbally, gymbally, různé expandery, jednoruční zátěže nebo velké a malé činky, závaží (kotouče) různých hmotností, medicinbaly různé váhy. Je vhodné mít k dispozici i sportovní rehabilitační pomůcky jako jsou různé typy masážních válců, míčů a dalších pomůcek k uvolnění a regeneraci.



Obrázek 10 - boxerský sál



Obrázek 11 - boxerský sál



Obrázek 12 - zrcadlový sál



Obrázek 13 - zrcadlový sál

3.2 VÝSTROJ PARABOXERA

K vybavení patří bandáže různé délky dle potřeby, boxerské rukavice, chránič zubů a boxerská helma (obrázek č. 14), obdobně jako u boxu, navíc zde samozřejmě figurují vozíky.



Obrázek 14 - výstroj paraboxera

3.3 PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ TRÉNINKU

Trénink by měli vést trenéři s požadovanou odbornou kvalifikací, tj. platnou licenci ČBA minimálně III. třídy, a s platným aktuálním proškolením od ČPA. Dle počtu sportovců je nutné mít na tréninku přítomen i adekvátní počet trenérů nebo asistentů pro zajištění kvality tréninku, aby nedocházelo ke zbytečným prostojeům, sportovci byli v adekvátním zatížení a tréninkový proces měl optimální přínos pro

sportovce s odlišným typem hendikepu. Na základě našich zkušeností doporučujeme, aby jeden trenér pracoval maximálně s trojicí paraboxerů.

4 METODIKA PARABOXU.

V metodice práce jsem se primárně zaměřil na dvě nejpočetnější tréninkové skupiny tělesného postižení a to dětská mozková obrna (DMO), která tvoří nepočtenější poruchu hybnosti v dětském věku, jakožto následek prenatální, postnatální nebo raně postnatální léze vyvíjejícího se mozku. Druhou skupinu tvořili paraplegici, tedy jedinci s postižením způsobeným poškozením míchy. Patří mezi ně především ochrnutí dolních končetin, poruchy vegetativní činnosti, poruchy svalového tonu a další. Nejčastější příčinou jsou úrazy, zejména autonehody a úrazy páteře. Přes vstupní potíže se ukázalo, že pro všechny byl příchod do úpolové tělocvičny krok správným směrem s velmi hodnotným přínosem. Mnou zvolená forma tréninku spočívající ve zdokonalení sebeobrany, zlepšení duševní a fyzické kondice se ukázala spolu s nácvikem správné techniky jako optimální.

4.1 TRÉNINK PARABOXU

V knižních publikacích (Miňovský, Gabriel), které se zaměřují na techniku boxu, se autoři shodují, že k hlavním dovednostem v boxu patří úder. Kombinace úderů využívá všechny svalové skupiny ve vzájemně propojeném pohybu. Úder tvoří naprosto nezbytnou součást na cestě k vítězství v průběhu zápasu. Během úderu dochází ke zvýšení svalového napětí na celé horní končetině, ke zvyšování svalové síly trupu včetně břišních svalů a k nárůstu celkové vytrvalosti.



Obrázek 15 - direkt do odražeče



Obrázek 16 - posilování

4.2 NÁCVIK TECHNIKY ÚDERŮ

V parboxu rozeznáváme 3 základní typy úderů – direkty, zvedáky a háky.

4.2.1 PŘÍMÉ TECHNIKY – DIREKTY

Při tréninku techniky úderu bychom měli začít s výukou nebo s nácvikem přímých úderů (direktů). Údery jsou primárně směřovány na hlavu, nejvýhodnější je směřovat úder na bradu nebo nos. Další částí těla, kam směřujeme přímý úder, je střed těla, konkrétně oblast solar plexus. Přímý úder lze provést levou či pravou rukou, přední či zadní paží dle postavení rukou.

Všechny údery v boxu vycházejí z bojového střehu, který ovšem při parboxu není vždy primárně dodržen, neboť záleží na postavení obou parboxerů (dle postavení vozíků). Ideálně by při provedení úderu nemělo docházet k naznačení započetí techniky. V klasickém boxu je síla úderu generována rotací boků a vytažením úderu z ramen do dálky. V klasickém boxerském postoji je přední ruka levá a zadní ruka pravá, z tohoto postavení pak vycházejí naučené údery. Sedící parboxer zaujímá bojový střeh (guard) primárně čelem k soupeři, přední ruka zahazuje útok přímým úderem, druhá ruka zajišťuje obranu hlavy. Po dokončení se ihned ruka vrací zpět k hlavě do obranného postavení a parboxer může zahájit úder znovu stejnou přední rukou nebo úder zahájí zadní ruka.

V případech, že na sebe soupeři při zahájení z důvodu hendikepu nedosáhnou, vydá rozhodčí pokyn k postavení vozíků bokem k sobě a parboxer je tedy nucen naučený střeh změnit a přizpůsobit novému postavení. (Miňovský, 2006)



Obrázek 17 - levý direkt



Obrázek 18 – pravý direkt

4.2.2 OBLOUKOVÉ BOČNÍ TECHNIKY - HÁKY

Háky řadíme mezi tvrdé údery,

které při správném provedení a přesném zasažení mohou zpravidla soupeře zcela vyřadit. Vycházejí opět buď z přední ruky (levý hák) nebo zadní ruky (pravý hák), dle poloměru oblouku rozlišujeme techniku zkrácenou nebo naopak prodlouženou. Úder přizpůsobujeme vzdálenosti od soupeře. Háky, stejně jako ostatní údery, vychází z bojového střehu. Boxer zvedne loket do výše ramene a v okamžiku, kdy je celé předloktí rovnoběžné se zemí, následuje vnitřní rotace pěsti a celá paže provádí úder z boku do středu proti soupeři. Zasahujeme primárně oblast brady, hlavy z boku nebo trup z boku. (Miňovský, 2006)

Paraboxeři jsou z tohoto hlediska limitováni postavením vozíků a funkčností svalstva trupu. Při čelním postavení vozíků jsou od sebe soupeři natolik vzdáleni, že nelze tuto krátkou techniku použít (nedosáhnou na sebe). Při bočním postavení vozíků jsou nuceni provést techniku z takového postavení v ramenním kloubu, kterého většinou nejsou rozsahem schopni (nutnost velké extenze v rameni). Vzhledem k nedostatečné funkci trupového svalstva dochází velmi často k limitaci boxera v rotacích, výsledná síla úderu je ochuzena o rotační složku a dochází k přetížení deltových svalů.



Obrázek 19 – levý hák



Obrázek 20 – pravý hák

4.2.3 OBLOUKOVÉ VERTIKÁLNÍ TECHNIKY - ZVEDÁKY

Zvedák je obdobná technika jako hák, pouze je veden zdola směrem vzhůru. Jedná se o úder, při kterém boxer vede svou ruku z bojového střehu mírně dolů a pak zdola prudce udeří směrem vzhůru. Primárně se snažíme zasáhnout spodní část brady nebo střed těla (solar plexus). Při zahájení boxer rotuje boky, snižuje své postavení v kolenou a druhá ruka brání hlavu. Zasaňující paže při pohybu vzhůru současně rotuje směrem ven (dlaní k sobě). Zvedák lze provádět dle střehu přední i zadní rukou.

Paraboxer vychází stejně jako v ostatních technikách z postavení vozíků. Při čelním postavení na sebe soupeři většinou dostatečně nedosáhnou, technika je využitelná u jedinců s mírnějším postižením a lepší stabilitou trupu. Při bočním postavení vozíků lze zasahovat soupeře do oblasti solar plexus či dolních žeber. (Miňovský, 2006)



Obrázek 21 - pravý zvedák



Obrázek 22 – levý zvedák

Všechny tyto údery se používají samostatně nebo v kombinaci. Základní nacvičovanou kombinací je direkt – zvedák – hák, nebo direkt – hák z pravé ruky - hák z levé ruky. Výběr kombinací pro výuku je dán trenérovou erudicí a stavem pohybového aparátu svěřenců.

4.3 DALŠÍ TECHNIKY V BOXU

4.3.1 BLOKACE A VYKRÝVÁNÍ ÚDERŮ

Blokace a vykrytí soupeřových úderů jsou v boxu velmi důležité. Základem je stále udržovat bojový střeh, který se skládá z optimálního postavení nohou a paží.

U paraboxerů je situace závislá na postavení vozíků, držení paží a funkčnosti trupu. Příkladů obrany je mnoho, zde uvádím možné obranné kombinace.

- **Slipping** - Na blížící se přímý úder (direkt)boxer reaguje prudkým úhybem hlavy a boků do strany, takže ho úder mine a prochází těsně kolem hlavy.



Obrázek 23 - úhyb před direktem

- **Ducking** - Boxer jde do lehkého ohnutí trupu a úder jej v ideálním případě mine.



Obrázek 24 - ducking

- **Bobbing** – Jde o obrannou kombinaci vznikající spojením dvou předešlých technik. Paraboxer v závislosti na typu postižení provádí horizontální půlkruhový pohyb ve směru do strany a vzad.
- **Sway** nebo **fade** - Paraboxer uhne hlavou nebo celým tělem vzad do záklonu (rozsah pohybu dle úrovně stability trupu).
- **Blocking (blokace)** – Paraboxer všechny přicházející údery těsně před sebou odráží nebo zastaví a to rukavicí nebo předloktím.



Obrázek 25 - blokace úderu

- **Blokace boční techniky - háku** – Háček, který je mířen na hlavu, je blokován vždy opačnou rukou (pravý pravou, levý levou), paraboxer následně okamžitě využívá odkrytí soupeře k protiúderu.



Obrázek 26 - blokace háku

- **Cover up (zabalení se)** - Paraboxer přiloží ruce malíkovými hranami k sobě (předloktí v zevní rotaci, dlaně k sobě), vytvoří tím tzv. dvojitý kryt vytvořený z předloktí či boxerských rukavic.



Obrázek 27 - dvojitý kryt

4.4 ORGANIZACE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

4.4.1 ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – ÚVODNÍ ČÁST

Tréninková jednotka boxerů i paraboxerů začíná v tělocvičně. Nicméně trénink paraboxerů začíná svým způsobem už příjezdem na místo, asistencí při výstupu z auta, následným přesunem do šaten a přípravou na trénink. Úvodem trenér seznamuje svěřence s náplní tréninku. Současně zjišťuje aktuální zdravotní stav svěřenců a reaguje na něj.

4.4.2 RUŠNÁ A PRŮPRAVNÁ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Rušná část tréninkové jednotky se ideálně odehrává v tělocvičně nebo jiném volném prostoru, kde je vozíčkářům umožněno rozjet se na vozících a zahřát svalové skupiny potřebné k tréninku. Dbáme na techniku jízdy, rozjíždíme se pozvolna, aby nedocházelo k protrakci ramenního kloubu a přetížení svalů.



Obrázek 28 - prostor pro před tréninkové rozezhřátí na vozících

Rozcvičení na vozíku začínáme krouživými pohyby horních končetin a v rámci možností i trupu. Následuje aktivní protažení svalů s krátkou výdrží, aby nedošlo ve svalech k velké ztrátě napětí. U výrazně bolestivých či patologicky zkrácených svalových skupin je ideální využít k uvolnění fyzioterapeutických technik.

Zaměřujeme se na svaly předloktí, paží, ramenních pletenců, šíje a krku, dále na velký sval prsní a dostupné svaly trupu. Prostým udržováním rozsahu v kloubech zlepšujeme funkční stav paraboxera. Při posilování, které se už částečně odehrává i v hlavní části tréninkové jednotky, se zaměřujeme na svaly trupu a na stálé zlepšování stabilizace páteře.



Obrázek 29 - rozcvička s therrabandy



Obrázek 30 - rozcvička s therrabandy



Obrázek 31 - rozcvička s overbally

4.4.3 HLAVNÍ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

V této části tréninku se zaměřujeme na rozvoj veškerých boxerských dovedností a to jak samostatně, tak ve dvojicích. Opakujeme údery, úhyby a bloky.



Obrázek 32 - nácvik přímých úderů



Obrázek 33 - nácvik bočních úderů

4.4.4 STÍNOVÝ BOJ

Paraboxer si samostatně do prostoru procvičuje zvládnuté techniky úderů a pohyb na vozíku.



Obrázek 34 - stínový boj

4.4.5 TECHNIKY NA BOXERSKÝCH APARÁTECH (BOXERSKÉ PYTLE APOD.)

K těmto technikám patří procvičování jednotlivých úderů na cíl. Aparáty slouží k nácviku přesnosti, rychlosti a síly využitelné k boji. K dispozici jsou pytle různých vah, velikostí a tvarů. Jako zpětnou vazbu paraboxer získává povědomí o síle vlastního úderu, zapojení vhodných svalových skupin a o reakci celého trupu včetně vozíku.



Obrázek 35 - nácvik obloukových technik na aparátech



Obrázek 36 - nácvik přímých technik na aparátech

4.4.6 SPARING

V této části tréninku procvičujeme a zdokonalujeme získané boxerské dovednosti buď s domluveným sparing partnerem, nebo libovolně ve dvojicích v rámci hlavní části tréninkové jednotky. Samozřejmostí je používání všech nutných ochranných prostředků určených pro parabox. Je na erudici trenéra, jakým způsobem zkombinuje dvojice a zda omezí využití technik, taktiky či síly.

Předem dohodnutý sparing se realizuje například s novým soupeřem z konkurenčního oddílu, počet a délka kol jsou dány předem. Je třeba dbát zvýšeného dohledu, aby během tohoto tréninkového řízeného boje dvou paraboxerů nedošlo ke zranění, které by následně znemožnilo nebo zkomplikovalo závodníkovi start v oficiálním zápase.



Obrázek 37 - sparing

Po sparingu je žádoucí lehké zklidnění a zde je pro regeneraci možné zařadit kolo stínového boje, kdy si může paraboxer zopakovat své dovednosti. Po technické části tréninku je možné rozvíjet motorické schopnosti a zdatnost paraboxera. Realizujeme různá posilovací cvičení samostatně či s asistentem.

4.4.7 POSILOVÁNÍ

Paraboxeři a všeobecně všichni vozíčkáři by se měli v první řadě zaměřit na posilování svalů trupu a na stálé zlepšování stabilizace páteře. Svoji důležitost má i stabilizace lopatek, neboť ramenní klouby jsou nejdůležitější při pohybu vozíčkáře vpřed, a současně jsou i nejvíce zatížené.



Obrázek 38 - posilování s lany



Obrázek 39 - posilování s činkami



Obrázek 40 - posilování na TRX

K rozvoji silových schopností můžeme využívat běžně dostupných pružných odporových gum, TRX lan, manžet s pískem nebo lehkých činek. Trénink je samozřejmě vhodné doplnit o plavání, posilovnu apod.

Problematickými svalovými skupinami u paraboxerů jsou svaly v oblasti ramenních kloubů (často zkrácené svalstvo prsní, sestupná vlákna svalu trapézového, přední část deltových svalů a vnitřní rotátory ramenného kloubu. Dále je pak většinou výrazně oslabeno svalstvo trupu, které pak neposkytuje potřebnou nebo vhodnou oporu pohybům horních končetin a bránici. Při oslabení tohoto typu dochází velmi často k dechovým komplikacím při tréninku a paraboxer je nucen častěji odpočívat z důvodu nižších hodnot vitální kapacity plic.

4.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.

Na samotný závěr jsou zařazena zklidňující, dechová a protahovací cvičení. Trenér by měl zhodnotit trénink, nastínit další tréninkový postup a motivovat svěřence do budoucna.



Obrázek 41 - protažení po tréninku



Obrázek 42 - protažení po tréninku



Obrázek 43 - motivační foto po tréninku

5 ZÁPASY PARABOXERŮ

5.1 LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Každý aktivní paraboxer absolvuje pravidelně celkové lékařské vyšetření. Lékař potvrzuje zdravotní způsobilost a možnost nastoupit do zápasu. Další lékařskou prohlídku podstupuje paraboxer také těsně před domluveným zápasem. Povinností lékaře je být vždy přítomen u ringu v průběhu celého zápasu a v případě ohrožení zdraví boxera je povinen zápas zastavit.

5.2 BOXERSKÁ ZÁPASOVÁ VÝSTROJ

Paraboxer, který nastupuje do zápasu, musí mít lehkou obuv bez podpatků. Má na sobě dres, který se skládá z jednobarevného tílka v barvě přiděleného rohu, dále má trenýrky stejné barvy s výrazně odděleným pasem o šířce 10 centimetrů, které nesmí délkou přesáhnout přes jeho kolena. K povinné výbavě paraboxera patří předepsaný suspensor, chránič zubů a ochranná přilba.

5.2.1 PODÁVÁNÍ RUKOU

Před každým začátkem zápasu a po jeho skončení si paraboxeři podají slušným způsobem ruku na znamení, že jde o sportovní soupeření. Další podávání rukou v průběhu zápasu již není povoleno.

5.2.2 RINGOVÝ ROZHODČÍ

Ringový rozhodčí řídí celé utkání a je přítomen přímo v ringu. Jeho úkolem je především dbát na dodržování pravidel a chránit zdraví paraboxera. K dalším povinnostem pak patří kontrola rukavic a sportovního vybavení paraboxerů. Měl by také ochránit slabšího boxera před zbytečným množstvím tvrdých úderů a dbát na to, aby byl souboj veden v duchu fair play.

5.2.3 BODOVÝ ROZHODČÍ

Stejně jako boxerský zápas, tak i paraboxerský bodují minimálně tři rozhodčí. Počet bodů je zaznamenáván na bodovací lístek a to ihned po ukončení každého kola. V případě, že je na místě technika, je používán bodovací strojek. Po ukončení utkání se tyto body sečtou a určí se vítěz zápasu.

5.3 PRŮBĚH UTKÁNÍ

Po nastoupení do ringu kontroluje ringový rozhodčí paraboxerům jejich výstroj. V případě, že je vše v pořádku, vyzývá soupeře do středu ringu k vyslechnutí posledních pokynů a podání rukou. Hlasatel pak oznámí zahájení zápasu společně s časoměřičovým úderem do gongu a následným pokynem rozhodčího v ringu. Rozhodčí u časomíry společně s rozhodčím v ringu ukončí dané kolo úderem do gongu na povel „stop“. Poté se paraboxeři odeberou do svých rohů, sekundanti se v předepsané pauze starají o jejich regeneraci a předání pokynů. Před uplynutím přestávky hlasatel vyzve sekundanty k odchodu z ringu a zahajuje další kolo, které začne úderem gongu a povellem ringového rozhodčího „box“.

V případě že ringový rozhodčí v průběhu utkání zjistí, že je jeden z paraboxerů po úderu otřesen, pozastavuje zápas a zahajuje počítání. Toto počítání musí být pronášeno zřetelně a nahlas a je doprovázeno zdviháním jednotlivých prstů na ruku pro kontrolu. Počítá se do osmi vteřin. Druhý paraboxer je odkázán do bílého neutrálního rohu, kde čeká na další pokyny od ringového rozhodčího. Zjistí-li ringový rozhodčí u paraboxera závadu ve výstroji, je zápas přerušen, paraboxer se vydá do svého přiděleného rohu, kde sekundanti zajistí nápravu. Druhý paraboxer opět vyčká v bílém neutrálním rohu. Je přísně zakázáno útočit na soupeře, je-li viditelně otřesen a neschopen boje.

5.3.1 BODOVANÉ ÚDERY

Aby byl úder bodován a body připsány, měl by dopadnout přímo a viditelně na jakoukoliv přední či postranní část hlavy, nebo na trup od pasu nahoru. Tento bodovaný úder by neměl být zblokován, zastaven nebo sražen. Bodovou hodnotu ztrácejí údery, které zasáhnou paže nebo ty, které jsou vedeny nepřesně pouhým dotekem bez jakékoli váhy těla nebo ramene.

5.3.2 NEDOVOLENÉ ZPŮSOBY BOJE

Mezi nedovolené nebo zakázané způsoby boje patří:

- Úder pod pas, držení pod pasem, podrážení, nebo odstrkování se od soupeře
- Údery otevřenou rukavicí, vnitřní stranou rukavice a hranou ruky
- Údery vedené hlavou, ramenem, předloktím a loktem
- Údery do zad, šíje, temene hlavy a údery na ledviny
- Útok na soupeře, který se nachází v daný okamžik na zemi, nebo se právě zvedá

- Držení soupeře, pokládání se na soupeře celou vahou a otáčení se zády
- Sehnutí se pod pas soupeře
- Pasivní obrana ve dvojitém krytu
- Urážlivé či útočné chování vůči ringovému rozhodčímu
- Za faul se dnes již považuje i vyplivnutí chrániče zubů

5.3.3 ROZHODNUTÍ UTKÁNÍ

Každý boxerský zápas má své označení, po jeho rozhodnutí je do záznamu o utkání zapsán výsledný verdikt, používají se níže uvedené zkratky:

- WP pro vítězství na body
- AB pro vítězství pokud soupeř vzdá
- RSC pro vítězství pokud utkání ukončí ringový rozhodčí
- DISQ pro vítězství diskvalifikací soupeře
- KO pro vítězství knock-out
- NON CONTEST pro neplatný zápas

Po ukončení utkání je výsledek a jeho vítěz vyhlášen hlasatelem. Rozhodčí, který řídí zápas v ringu, zvedne po vyhlášení vítězi ruku. (Jelínek, 2019)

6 ZDRAVOTNÍ A KONDIČNÍ PŘÍNOS TRÉNINKU PARABOXU

Pozitiva trénování paraboxu jsou již dobře známa a potvrzena a také je popisuje CPA na svých stránkách (Dostupné z:<http://czechparaboxing.com/cs/>). Zde jsou některá z nich:

6.1 FYZICKÁ KONDICE

- Zvýšení svalové vytrvalosti, koordinace a fyzické kondice
- Nárůst síly a svalové hmoty
- Zlepšení v hybnosti, především v mezi lopatkové oblasti
- Zlepšení funkce kardiovaskulárního systému
- Získání či zlepšení rovnováhy ve vzpřímeném sedu a napřímění sedu jako takového posílením hlubokého stabilizačního systému
- Snížení hmotnosti

6.2 PSYCHICKÁ KONDICE

- Vyšší sebedůvěra
- Lepší koncentrace a posílení vůle
- Nový impuls a řád
- Nové sociální kontakty a vazby

Dopady na každodenní život:

- Pochopení svých limitů, respektive posouvání svých hranic
- Snadnější překonávání bariér
- Nový pohled na svůj hendikep

DISKUZE

Ze získaných zkušeností, prostudované literatury a již vydaných prací (Malíková, S. 2016, Hýbl, J. 2018) zaměřených na sport hendikepovaných a práci s paraboxery jsem se snažil vytvořit aktuální metodický postup pro trenéry paraboxu.

S jedinci s tělesným postižením jsem se osobně setkal před více než třemi lety na popud předsedkyně ČPA Terezy Krejbychové a na žádost předsedy Národní rady osob se zdravotním postižením Plzeňského kraje PhDr. Miroslava Valiny. Oslovil jsem několik hendikepovaných spoluobčanů a seznámil je se svojí prací, předvedl tréninkovou jednotku a navrhl možnou spolupráci. Dnes pracuji s nejpočetnější členskou základnou paraboxerů, souběžně jsem hlavním trenérem oddílu BC Star Plzeň, trenérem ženské reprezentace a hlavním trenérem Sportovního centra mládeže Plzeň. Díky těmto závazkům cestuji se závodníky do zahraničí a sleduji dění u nás i ve světě. Načerpáné poznatky přenáším do své trenérské praxe, zajímá mě získávání nových zkušeností v oblasti boxu i paraboxu a také možnost celosvětového srovnání.

Po studii stavu přípravy v ČR jsem došel k závěru, že budu prezentovat svůj odborný základ pro trénink. Primárně se snažím, aby parabox sloužil především jako kompenzační pohybová aktivita, která hendikepovaným pomůže pestrým zapojením horních končetin a trupu s využitím dalších tréninkových principů úpolových sportů co nejlépe kompenzovat přetížení pohybového aparátu plynoucí z celodenního sezení na vozíku. Mezi největší úskalí mé práce považuji zajištění vhodných tréninkových prostor pro práci s tělesně postiženými. Dále chuť a ochotu trenérů, asistentů pracovat s hendikepovanými sportovci. Mě osobně tato má zkušenost s prací s postiženými posunula v mé trenérské práci a jsem strašně rád za příležitost pracovat s těmito lidmi.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit ucelený metodický postup nácviku základních pohybových dovedností v novém sportovním úpolovém odvětví (parabox) pro vybranou skupinu jedinců s tělesným postižením.

Na základě zkušeností trenéra boxu, svých znalostí a nově nabytých zkušeností o problematice tělesného hendikepu jsem vytvořil metodický postup, který považuji za nejvhodnější. Mám za sebou více než tři roky realizace tohoto projektu. Dnes moji svěřenci z řad boxerů i paraboxerů úspěšně předvádějí své dovednosti a zkušenosti u nás i v zahraničí. Hnací silou pro pokračování v mé práci trenéra jsou především: zodpovědný přístup k tréninku, nadšení, prezentace „mého“ sportu a osobní úspěchy mých svěřenců.

Mnoho lidí má box (potažmo parabox) spojený se zápasy, ale já zastávám názor, že parabox se bez sportovních utkání obejde. Jak se mi svěřil jeden můj paraboxer, který dochází do mé tělocvičny:

„Box je hlavně o pohybu na nohou, na vozíčku tedy toho moc nezvládnou. Jen se snažím zasáhnout svého soupeře dřív než on mě – nemůžeme v tomto případě mluvit o žádné taktice. Pro mne je mnohem důležitější, že se na trénincích setkávám s kamarády, zdokonalují se ve fyzické přípravě a cítím na sobě, že mi tréninky pomáhají.“

Na svých svěřencích vidím, že mají upřímnou radost, když posouvají své limity, jak fyzické, tak i mentální – začínají si více věřit a překážkám se staví čelem. A to je pro život na vozíku nutnou podmínkou úspěšného zvládnání každodenních povinností.

Z pohledu trenéra je vedení paraboxerského tréninku něco, co Vás také velmi obohatí a zároveň posune v trenérské činnosti o notný kus dopředu. Při tréninku klasického boxu máte mnoho možností jak vést trénink, můžete kreativně používat a vyzkoušet řadu tréninkových postupů. Při vedení tréninku paraboxerů je již složitější vymyslet náplň tréninku tak, aby byla zábavná, přínosná pro paraboxery a zároveň se s opakovanými tréninky nestala stereotypní.

RESUMÉ

Práce je zaměřena na metodiku sportovního tréninku paraboxu. Na základě tréninku boxu u intaktní populace celého věkového spektra jsem vytvořil ucelenou metodiku aplikovatelnou na jedince s tělesným postižením, upoutaného na invalidní vozík. V boxerském oddílu BOXING CLUB STAR PLZEŇ jsem začal trénovat tělesně postižené a mnou vytvořená metodika je směřována k dalším trenérům tohoto nového sportovního odvětví aspirujícího na zařazení do světového paralympijského hnutí.

Vzhledem k tomu, že zatím neexistuje dostupná literatura, která by se věnovala čistě tréninku paraboxu, jsem vycházel z metodického postupu u jedinců intaktních a postupoval s ohledem na specifika vycházející z druhu tělesného postižení mých svěřenců. Metodiku jsem aplikoval na vybranou skupinu jedinců a po úpravách dokumentoval.

SEZNAM LITERATURY

1. AIBA [online]. Skylab, 2019 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <https://www.aiba.org/>
2. ANON., 2016. Sport osob se zdravotním postižením Paralympijské sportovní hnutí. Sport osob se zdravotním postižením Paralympijské sportovní hnutí [online]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-19122016_sport_osob_sezdravotn.pdf
3. Česká boxerská asociace. Česká boxerská asociace [online]. eSports.cz, s.r.o, 2019 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <http://www.czechboxing.cz/>
4. Česká paraboxerská asociace [online]. czechparaboxing.com, 2017 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <http://czechparaboxing.com/cs/>
5. Evaluace metodiky paraboxu pro osoby s tělesným postižením [online]. Brno, 2018. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
6. GABRIEL, Martin. Box: základy techniky a tréninku. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0030-9.
7. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Somatopedie>
8. http://neurocentrum.cz/DMO_info.htm#DMO
9. <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=604>
10. <http://www.maxdorf.cz/maxdorf/vls/index.php?action=article&article=uvod&PHPSESSID=81d0650744e532a112b27a4c6d204e54&ctest=1>
11. JANEČKA, Zbyněk, 2012. Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3107-9.
12. MIŇOVSKÝ, Filip, 2006. Box. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0803-5.
13. MIŇOVSKÝ, Filip. Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0803-5.
14. PAVELKA, Radim a André REINDERS. Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly. Praha: Grada Publishing, 2015. Sammlung romanischer Übungstexte, 2. ISBN 978-80-247-5416-1.
15. PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. Vývoj bojových sportů. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3.
16. Proboxing.cz [online]. Marek Jelínek, 2019 [cit. 2019-06-07]. Dostupné z: <https://www.proboxing.cz/category/zpravy-parabox/>

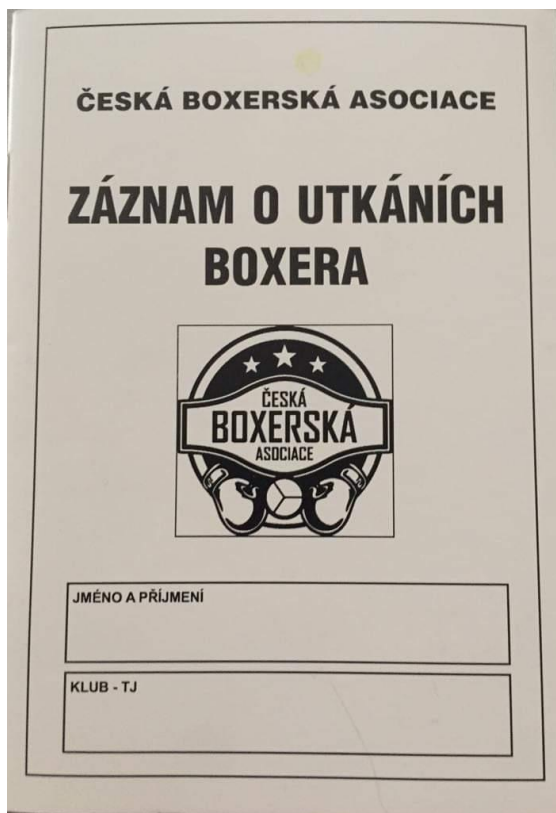
17. REGULI, Zdenko a André REINDERS. Úpolové sporty: distanční studijní text. V Brně: MU FSpS, 2005. Sammlung romanischer Übungstexte, 2. ISBN 80-210-3700-8.
18. Vliv boxu (paraboxu) na respirační funkce u osob závislých na vozíku. 2016. UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE. Vedoucí práce Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
19. Dětská mozková obrna [online]. 2019. I. [cit. 2019-06-26]. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2011/04/02.pdf>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

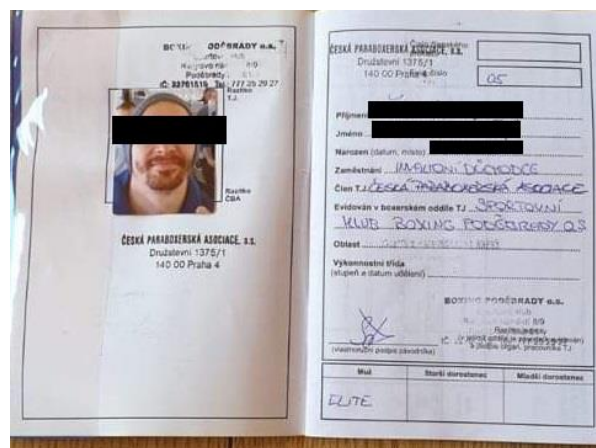
Obrázek 1 - historie.....	7
Obrázek 2 - jisticí pás.....	11
Obrázek 3 - jisticí pás.....	11
Obrázek 4 - nácvik úderů s asistenty	12
Obrázek 5 - nácvik úhybů s asistenty	12
Obrázek 6 - kotvicí systém.....	12
Obrázek 7 - mapa středisek paraboxu v ČR.....	17
Obrázek 8 - bezbariérový přístup	18
Obrázek 9 - vstup do tělocvičny	18
Obrázek 10 - boxerský sál.....	19
Obrázek 11 - boxerský sál.....	19
Obrázek 12 – zrcadlový sál	19
Obrázek 13 – zrcadlový sál	19
Obrázek 14 - výstroj paraboxera.....	20
Obrázek 15 - direkt do odražeče.....	22
Obrázek 16 - posilování	22
Obrázek 17 - levý direkt.....	24
Obrázek 18 – pravý direkt.....	24
Obrázek 19 – levý hák	25
Obrázek 20 – pravý hák	25
Obrázek 21 - pravý zvedák.....	26
Obrázek 22 – levý zvedák	26
Obrázek 23 - úhyb před direktem	27
Obrázek 24 - ducking.....	28
Obrázek 25 - blokace úderu.....	28
Obrázek 26 - blokace háku.....	29
Obrázek 27 - dvojité kryt	29
Obrázek 28 - prostor pro před tréninkové rozehrání na vozících	30
Obrázek 29 - rozcvička s therrabandy.....	31
Obrázek 30 - rozcvička s therrabandy.....	31
Obrázek 31 - rozcvička s overbally	31
Obrázek 32 - nácvik přímých úderů.....	32
Obrázek 33 - nácvik bočních úderů	32
Obrázek 34 - stínový boj.....	33
Obrázek 35 - nácvik obloukových technik na aparátech	34
Obrázek 36 - nácvik přímých technik na aparátech.....	34
Obrázek 37 - sparring	35
Obrázek 38 - posilování s lany	36
Obrázek 39 - posilování s činkami	36
Obrázek 40 - posilování na TRX	37
Obrázek 41 - protažení po tréninku	38
Obrázek 42 - protažení po tréninku	38
Obrázek 43 - motivační foto po tréninku	39

Obrázek 44 - průkazka paraboxera	I
Obrázek 45 – průkazka boxera ČBA	I
Obrázek 46 - průkazka profesionálního boxera.....	I
Obrázek 47 - licence parasportovce.....	I

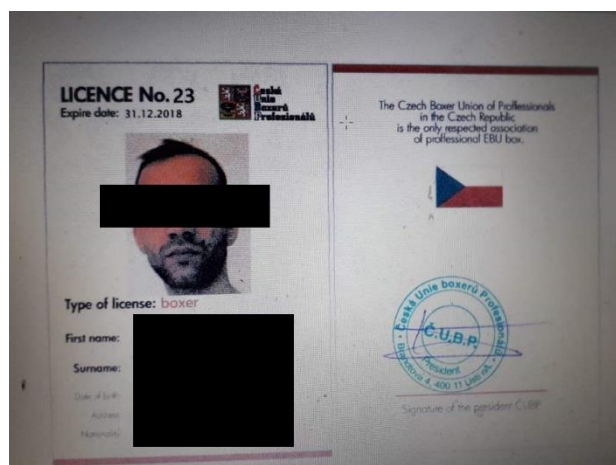
PŘÍLOHY



Obrázek 45 – průkazka boxera ČBA



Obrázek 44 - průkazka paraboxera



Obrázek 46 - průkazka profesionálního boxera

Athlete Licence Card

IPC Licence Number _____

Season _____

Family Name _____

Given Name _____

SDMS ID _____


Sport _____

Date of Validity _____

Date of Expiry _____

Gender _____

Date of Birth _____



International
Paralympic
Committee

www.paralympic.org

Obrázek 47 - licence parasportovce