



Vybrat si to správné bojové umění není až tak jednoduché. Často se nám líbí něco úplně jiného, než na co máme tělesné předpoklady. Někteří lidé, kteří trénují dvě bojová umění, v jednom zpravidla vynikají a ve druhém dosahují jen průměru, i když se mu věnují se stejnou intenzitou. Je velmi důležité uvědomit si naše možnosti a předejít tak zklamání a případnému zanevření na trenéra, klub či styl bojového umění. Otázka genetických předpokladů je ve skutečnosti o hodně širší, než se zdá. V úvahu je třeba vzít více faktorů, které ovlivňují náš fyzický výkon a tím i předpoklad pro zvolené bojové umění.

# VÝBĚR BOJOVÉHO UMĚNÍ

**1) Pohlaví:** I když současná doba umožňuje ženám zapojit se do sportu nebo činnosti, které byly donedávna jen čistě mužskou doménou, je třeba si uvědomit fyzické rozdíly mezi oběma pohlavími. Žena má větší poměr tělesného tuku a menší poměr svalové hmoty v porovnání s mužem. Z toho vyplývá nepoměr ve fyzické síle, který se tréninkem ještě víc prohlubuje. Pro porovnání – masa svalstva na nohách je o 25% menší, než mají muži, a co se týká horní poloviny těla, tak je to až o 60% méně. Pravdou je, že trénovaná žena má mnohem větší fyzickou sílu než netrénovaná, ale i tak nedosahuje silový potenciál muže, hlavně (především) co se týká statické a dynamické síly. Trénující muž zesílí mnohem více a mnohem rychleji v porovnání s trénující ženou. Kromě toho má žena v porovnání s mužem tenčí a slabší kosti a až na pár výjimek i nižší stupeň adrenalinu. V praxi to znamená slabší údery či kopy, slabší odraz a nižší skok při kopech ve výskoku, psychické zábrany při nácviku akrobatických prvků, pasivní formu zápasu, strach z tvrdšího kontaktu... Naštěstí množství adrenalinu neurčuje jen pohlaví, ale i temperament, díky kterému mají i ženy své reprezentantky v tvrdých kontaktních stylech, ty však nastupují do ringu ve vlastní ženské kategorii, protože ani ony svými fyzickými dispozicemi nemohou odolávat silnějším úderům mužského protivníka. Se ženami se všeobecně nepočítá jako s rovnocennými soupeřkami mužů, protože jsou odlišné nejen fyzicky, ale i psychicky. Tento nepoměr by však v konečném důsledku nebyl až tak výrazný, kdyby ženy nepoužívaly takové silové techniky jako jejich mužští sparringpartneři, protože ženská fyziognomie opravdu neumožňuje efektivně bojovat přímou silou proti mužům, viz tabulka č. 1. Avšak ženský mozek má o 30% více nervového propojení mezi pravou a levou hemisférou mozku, díky tomu dokážou ženy mnohem rychleji reagovat na jednotlivé podněty a soustředit se na více detailů současně, z čehož vyplývá, že mají lepší koordinaci těla a zvládají i technicky náročnější řešení jednotlivých bojových situací. Zároveň lépe odhadnou svého soupeře a rychleji identifikují jeho slabá místa nebo chyby v útoku a nebo v obraně a dokáží více a samostatněji tvořit uprostřed samotné akce.

**2) Věk:** Buď si to připustíme, anebo ne, čas vládne všemu, i našemu tělu. Lidé mají často mylnou představu, že když od mládí aktivně sportují, udrží si svoje vytrénované dispozice po celý život, nebo přinejmenším do vysokého věku. Mnohokrát přicházejí lidé ve středním věku na trénink bojových umění a apelují na své sportovní mládí, z kterého se však do dalšího období života bohužel nepřenaší nic, snad kro-



mě svalových disbalancí nebo degeneraci kloubů. Pravdou je, že když starší člověk aktivně sportuje, stále bude na tom lépe než jeho vrstevníci, ale když se bude držet stejné skladby tréninku, sám pocítí, že organismus na něj reaguje odlišně. S věkem klesá obsah vody v těle, čímž se snižuje elasticita svalové tkáně, svaly se méně a pomaleji prokrvují, snižuje se celková svalová síla, snižuje se transport kyslíku do svalů, zvyšuje se krevní tlak, zmenšuje se kapacita plic, řídne kostní tkáň, mění se metabolické procesy v těle, objevují se degenerativní změny v kloubech a na páteři. ... Neznačená to, že starší lidé nemohou cvičit nebo věnovat se některému bojovému umění, ale intenzita cvičení a výběr pohybových prostředků musí zodpovídat biologickému věku (ne kalendářnímu). Izometrické, rychlostní, dynamické a podobná cvičení nejsou pro starší lidi příliš vhodná a brzy přibývají i problémy s koordinačními cvičeními. Lidský organismus nejdéle toleruje vytrvalostní zátěž, která se jako jediná dá rozvíjet do vysokého věku. Všechno ostatní se ztrácí spolu s chemickými a metabolickými změnami v našem těle, i když sportujeme od útlé-

ho mládí či dětství bez jediného výpadku. Ženy to mají opět o něco těžší, protože na počátku svého života procházejí více změnami, které se odvíjejí na jejich těle a následně i na jejich sportovním výkonu. První období začíná v pubertě přibližně mezi 13. – 14. rokem, tehdy silový výkon děvčat začne viditelně zaostávat za výkonem chlapců vrstevníků. Další období změny nastává zhruba po 20. – 25. roce (v některých případech i dřív), tehdy metabolické a hormonální změny v těle ženy dají pocítit i aktivním sportovkyním, které si to doposud nestihly uvědomit, že se cosi změnilo a že cvičení a disciplíny které s lehkostí zvládaly, jim začínají připadat o něco náročnější. Souvisí to s hormonálními změnami, které připravují ženské tělo na roli matky bez ohledu na to, jestli se jí stane, nebo ne.

**3) Výška, váha, tělesná stavba:** Další atributy přímo ovlivňující náš úspěch ve zvoleném bojovém umění. Je třeba si uvědomit, že vyšší člověk má delší končetiny a dále s nimi dosáhne. To znamená, že za stejných podmínek zasáhne svého nižšího protivníka dřív, než se k němu on

přiblíží do vzdálenosti, z které by ho zasáhl. Těžší člověk má zase tvrdší úder, ale nebývá příliš pohyblivý. Má však mnohem pevnější postoj a tím i výhodu ve statických a silových bojových systémech, jako jsou například různé druhy zápasení, judo, aikido, případně box. Tělesná stavba zde také sehrává svou roli. Rozeznáváme tři základní tělesné typy: ektomorf, mezomorf, endomorf. Ektomorf je štíhlý až chudý člověk s nízkým obsahem podkožního tuku. Mezomorf se hodnotí jako tělesně dobře disponovaný jedinec s dobře vyvinutým svalstvem a optimálním procentem podkožního tuku. Endomorf je člověk zavalitější postavy s velkým procentem podkožního tuku. Zařazení k některému typu tělesné stavby je dědičné, tj. geneticky dané. Pravidelným tréninkem se dá ovlivnit, ale jen opticky nebo například jiným rozložením svalstva či spalováním podkožního tuku. Tvar kostry či složení svalstva se však ovlivnit nedá. To znamená, že poměr svalových vláken a tuku zůstane stejný. Můžeme zvětšit průměr svalových vláken a zmenšit průměr tukových buněk, ale jejich počet zůstává stejný tak jistě jako poměr rychlých a pomalých svalových vláken. Všeobecně se dá říct, že ektomorf dokáže být velmi rychlý, ale svou rychlost si neudrží příliš dlouhý čas, protože na vytrvalostní výkon třeba podporu

Tabulka č. 1: Fyziognomické rozdíly

Žena	Muž
Menší výška a váha	Větší výška a váha
Níže položené tělísko	Výše položené tělísko
Méně svalové hmoty	Více svalové hmoty
Podíl tělesného tuku 22 – 26 %	Podíl tělesného tuku 12 – 16 %
Celkově o 30 % méně svalové hmoty, z toho v horní části je to až o 60 % méně a v dolní polovině o 25 %	O 30 % více svalové hmoty, na trupu o 60 % více a nohách o 25 % více.
Menší srdeční objem	Větší srdeční objem
Křehčí kosti	Tvrdší kosti
Měkčí a volnější kloubní pouzdra	Pevnější klouby

rozvinutější svalové hmoty. Mezomorf je schopný podat vyrovnaný rychlostně-silový výkon a endomorf má zase předpoklady na využití maximální síly a čisté vytrvalosti. Když bychom to promítli do bojových umění, tak ektomorf dokáže efektivně využít techniky wing-tsun, ale v judu by byl v nevýhodě. Mezomorf si může vybrat jedno i druhé. Endomorf je zase pro svoje silové schopnosti vhodný právě na judo. Když by se v boji s technikami wing-tsun střetli proti sobě ektomorf a endomorf, právě pro svou rychlost by byl ve výhodě ektomorf. Když by se střetli v judu, nepochybným vítězem by byl endomorf.

Mezomorf se víceméně může střetnout s oběma v jakékoliv disciplíně, avšak při většině bojových umění se zaručuje vyrovnanost sil při cvičení vybíráním přibližně stejných soupeřů do dvojic. To platí i při 99% turnajích a soutěžích v bojových sportech, protože existující rozdělení do váhových kategorií není ničím jiným než snahou postavit proti sobě přibližně stejné bojovníky a vyrovnat tak jejich šance na vítězství i porážku. Otázkou je však funkčnost naučených bojových postupů mimo vlastní váhové kategorie.

**4) Temperament, povaha:** To, jak prožíváme různé situace a jak reagujeme na určité podněty, určuje náš temperament, který nás může v některých aspektech ve vybrané činnosti zvýhodňovat či naopak. Temperament ovlivňuje naši reakční dobu či motorické a reakční schopnosti, ale taktéž i silové. To znamená, že nejen somatotyp a složení našeho těla jsou rozhodujícím ukazatelem našich schopností, ale tyto jsou ovlivňované i z vnitra, těmi méně viditelnými faktory, tedy vším tím, co se odehrává v naší mysli. Například choleric dokáže zapojit 100% rychlejší síly, ale jen 35% maximální síly a minimum silové vytrvalosti. Sangvinik zapojí 100% maximální síly, 85% rychlé síly a 50% silové vytrvalosti. Flegmatik tak jistě zapojí 100% maximální síly a také 100% silové vytrvalosti, ale minimum rychlé síly. Melancholik dokáže zapojit jen 30% maximální síly a 35% silové vytrvalosti a v rychlé síle je to 50%. Pokud máte prudkou povahu a vyberete si bojové umění založené na defenzivě (obraně), v případě opravdového nebezpečí zaútočíte, a naopak, když jste flegmatik a vyberete si ofenzivní (útočné) bojové umění, také vám jeho použití v reálné situaci může selhat. To je příčinou, proč mnoho dobrých adeptů bojových umění v situaci reálného ohrožení zapomenou všechno, co tak dlouho natrénovali, pokud osvojené taktiky přímo nekorespondují s jejich přirozenými reakcemi.

**5) Stanovený cíl:** Každý z nás má jiný důvod, pro který trénuje zvolené bojové umění. Někdo trénuje jen pro krásu samotného systému a nic dalšího neočekává. Někdo zase trénuje, aby si zlepšil svoje fyzické dispozice a případně dosáhl i nějaké sportovní úspěchy. Najdou se však i lidé, pro které je bojové umění synonymem sebeobrany a cvičí proto, aby v případě reálné situace obstáli co nejlépe. Ač už bychom měli jakýkoliv důvod ke cvičení bojového umění, není právě nejmoudřejší vrhnout se na klub, který máme nejbližší k domu, hlavně když od cvičení



něco očekáváme. Je třeba si zjistit tréninkovou filozofii vybraných klubů a nerozhodovat se podle atraktivnosti cvičebních uniforem nebo instruktora. To je důležité, když hledáme hlavně funkční sebeobranu. Není vhodné se spoléhat na superrychlého a supersilného instruktora, že nás naučí se efektivně bránit, protože pokud my sami neoplýváme podobnými fyzickými kvalitami, a ani se nám jich nechce ještě více nahánět v posilovně, jen velmi těžko nám budou jeho techniky fungovat. Když ještě k jeho fyzickým kvalitám přičítáme i jeho 20letou praxi v bojových uměních, je více než jisté, že to bude všechno jiné, jenom ne rychle funkční sebeobrana. Pokud hledáme efektivní sebeobranu, je dobré najít si klub, který se právě na ni orientuje. Vyvarujte se sebeobraně systémům postaveným na technikách tradičních bojových umění, protože ty jsou vhodné jen pro fyzicky dobře vybavené jedince. I když se mnohé z těchto technik dají v rámci

tréninku modifikovat pro různé tělesné typy cvičenců, nedají se reálně aplikovat, pokud nás soupeř převyšuje výškou, vahou anebo silou. Je to velmi jednoduchá „fyzika“, která platí i ve volné přírodě, tj. „silnější vyhrává“. Právě proto je ve všech soutěžích a turnajích bojových umění hlavním kritériem pro zařazení do jednotlivých kategorií váha bojovníka. A není to jen v bojových uměních, ale ve všech ostatních individuálních sportech, od atletiky přes fitness až po kulturistiku. Když tedy hledáte sebeobranu, vyberte si takový, který je založen na moderních vědeckých poznatcích, protože právě tyto systémy adaptují jednotlivé techniky cvičencům a ne cvičenci technikám. Ženy by se měly vyhnout tak často propagovaným specializovaným kurzům „sebeobrana pro ženy“, protože absence mužského útočníka je úplně svede z reality, jelikož v jejich případě bývá útočníkem muž, který je sám o sobě už od přírody silnější a agresivnější.

Když jste odhodlaný tvrdě na sobě pracovat a očekáváte i jisté sportovní úspěchy, jsou pro vás kluby bojových sportů jako stvořené. Zde také platí opačné pravidlo jako při sebeobraně. Čím je na tom instruktor fyzicky lépe, tím tvrdší bude trénink, protože tím víc bude od svých svěřenců vyžadovat a tím budou samozřejmě i oni sami podávat lepší výsledky. Když máte rádi filozofii, esoteriku a systémem pevně danou hierarchii, potom jsou pro vás vhodné tradiční bojová umění. Jejich úlohou je udržet při životě některý z historických bojových systémů a zachovávat tradiční techniky a způsob výuky. Je spojený i s uctíváním mistrů celé vývojové linie až po samotného zakladatele. V těchto systémech je provedení technik rozhodující, a proto jsou vizuálně přitažlivé, i když realita použití těchto technik už neodpovídá současné době.

*Text: Soňa Pernecká  
Foto: Budo International*

