



FITNESS 18. 09. 2020

MMA jen pro drsné povahy? Zjistěte, v čem spočívají smíšená bojová umění

MMA je zkratka pro Mixed Martial Arts, což v překladu do češtiny znamená smíšená bojová umění. Někdy je tento sport nazývaný i jako boj v kleci, probíhá totiž v oplocené aréně. MMA je obecně považovaný za jeden z fyzicky nejnáročnějších sportů. Soustředí se však nejen na fyzickou stránku zápasníka, ale i na tu psychickou. Obě musí být ideálně v harmonii. Potřebná je při zápase i vytrvalost a odolnost.

Zápasníci MMA jsou často označováni jako **gladiátoři moderní doby**. Styl boje se může zdát obdobný. V podstatě i vychází **ze starověkých olympijských her**. V tehdejší době byl populární takzvaný **Pankration**, který v sobě snoubil techniky jakéhosi boxu s nejrůznějšími chvaty a kopy. Zápasníkům bylo tehdy povoleno v podstatě vše. **MMA** má však svá pravidla.

MMA a jeho vznik

Už ve starověkém Řecku se statní zápasníci střetávali v bojích. Počátky nejstaršího bojového umění zvaného Pankration se datují až **do roku 648 př. n. l.** Jak již bylo zmíněno, tyto zápasy neměly žádná pravidla. Byly tedy ze své podstaty poměrně kruté a obvykle končily i smrtí protivníka. Soudobá podoba smíšených bojových umění se začala rozvíjet **v roce 1993** v Brazílii. Právě v tomto roce se také odehrál v Americe historicky **první amatérský šampionát MMA**. Používaly se různé bojové styly jako například box, karate, jiu-jitsu, nebo savate (známé také jako kick-box).



MMA a současnost

MMA představuje velmi **komplexní sestavu bojových umění**, které mají vést k efektivní obraně vůči protivníkovi. Nepoužívá se jen kopů a chvatů, ale **také myslí**. MMA má své přesné postupy a pravidla, která zápasníci nesmí porušit, jinak jsou diskvalifikováni. Bojuje se na zemi, v postoji a užívají se i **nejrůznější zápasnické techniky**. Jednotliví zápasníci jsou rozděleni do příslušných **váhových kategorií**, načež u mužů jich je osm (muší váha až těžká váha) a u žen pouze tři (women strawweight až „pérová“ váha). Smíšená bojová umění neprovozují tedy pouze muži, ale **i ženy**. Zápas probíhá v takzvaném „**oktagonu**“, což je osmiúhelníková aréna **ohraňovaná pletivem**. Oděv na provozování MMA je obvykle přesně daný. Muži nosí pouze šortky, či kraťasy a ženy samozřejmě také sportovní podprsenku. Bojuje se **na bosu**. Zakázané jsou jakékoliv náušnice, [piercingy](#) a také použití tělových krémů a olejů. Nutné je použít rovněž **chránič na chrup**, suspensor a chránič hrudníku u zápasnic. Na rukách mají zápasníci nasazené **speciální bezprsté rukavice**.

MMA a podstata boje

Pokud si pod **MMA** stále představujete nelidský [zápas](#), který končí nepříjemným zraněním, pak jste na omylu. Dávno jsou pryč ty doby, kdy [bojové umění](#) bylo spojené s velmi brutálními útoky na protivníka, které končily **zdravotními indispozicemi**. Samozřejmě může dojít **k menším poraněním**, ta ale nejsou fatální. **Zakázané** jsou v boji především **úderý hlavou**, kousání, **úderý do oblasti páteře a zátylku**, plivání, tahání za vlasy, útok na oči, škrábání, stisk kůže, úchyt za oděv protivníka, **slovní agrese vůči protivníkovi**, kopání a dupání do oblasti rozkroku a hlavy. To je pouze základní výčet zakázaných technik při zápasu MMA. Je jich totiž celá řada. Jasně **vymezují chování** zápasníků, kteří by si měli během boje zachovat **vzájemnou úctu**. Cílem není protivníka zneškodnit a zdravotně poškodit, ale pokořit ho co **nejefektivnější** technikou s použitím fyzické i mentální síly. Vítězem kola je ten zápasník, který získá od rozhodčího **10 bodů**. Zápasy, kde se hraje o titul, jsou rozdělené **do pěti kol**, které trvají tři minuty. Mezitím jsou dané minutové pauzy. Mezi známé české zápasníky MMA můžeme zařadit například **Karlose Vémolu**, nebo **Davidu Dvořáka**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)