



Středoškolská technika 2022

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

NÁSLEDKY ZÁPASŮ MMA NA FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ BOJOVNÍKŮ

Matyáš Jenšovský

Gymnázium Zikmunda Wintra

náměstí Jana Žižky 186, Rakovník

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Rakovníku dne 20. 2. 2022

Matyáš Jenšovský

Poděkování

Především chci vřele poděkovat Mgr. Ervínu Duxovi, vedoucímu a konzultantovi této práce, jehož ochota, vstřícnost a otevřenost mě po celou dobu tvorby navigovaly k tomu nejlepšímu výsledku, který jsem si jen dokázal představit. Konzultace probíhaly vždy v dobré náladě a spolupráce byla bezproblémová. Dále bych chtěl také poděkovat všem, kteří si mou ročníkovou práci přečetli a nebáli se poskytnout mnohdy kritické hodnocení, jež samotné práci jen prospělo.

Anotace

Tato práce se zabývá studii, přiblížením a zmapováním fyzických a psychických následků, které MMA zanechává na tělech a myslích sportovců. Studie těchto následků není příliš podrobná a z pochopitelných důvodů není možno zpracovat naprosto všechny následky a zkušenosti, které MMA bojovníci kdy získali. Jedná se totiž o velice subjektivní téma.

Klíčová slova

MMA; zranění; psychika; sport

Annotation

The aim of this seminar thesis is to study, describe and roughly summarize the physical and psychological consequences of MMA fights. The study itself is not very elaborate and for obvious reasons, not every single health consequence of MMA can be described, as it is a subject of a rather individual and personal theme.

Keywords

MMA; injury; psyche; sport

Obsah

1	Úvod	7
2	Historie MMA	8
2.1	Starověké Řecko	8
2.1.1	Pankration.....	8
2.2	Počátky a evoluce dnešního MMA	9
2.2.1	Bruce Lee.....	9
2.2.2	První MMA turnaj.....	9
2.2.3	Rozsah dnešního MMA ve světě	10
2.3	Pravidla zápasů MMA.....	10
2.3.1	Pravidla profesionálních MMA zápasů	10
3	Následky MMA zápasů na fyzické zdraví bojovníků	12
3.1	Porovnání rizika zranění s ostatními bojovými sporty.....	12
3.2	Nejčastěji ohrožené oblasti.....	12
3.3	Nejčastěji používané techniky a jimi způsobená zranění	13
3.3.1	Armbar = páka na loket.....	13
3.3.2	Kimura.....	16
3.3.3	Heel hook.....	17
3.3.4	Rear naked choke	18
3.3.5	Triangle choke	19
3.4	Nejčastější zranění v oblasti hlavy	20
3.4.1	Zlomenina kostí nosních.....	20
3.4.2	Zlomenina dolní čelisti.....	21
3.5	Nejkontroverznější zranění MMA zápasníků	22
3.5.1	Michael Bisping- ztráta zraku pravého oka.....	23
3.5.2	Anderson Silva- zlomenina kostí bérce	24
4	Následky MMA zápasů na psychické zdraví bojovníků	26
4.1	MMA jakožto smysl života a duchovní pouť	26
4.1.1	Titul šampiona	27
4.2	Problematika domácího násilí.....	28
4.2.1	Největší jména spojená s domácím násilím.....	28
4.2.2	Agrese jakožto základ řešení problémů.....	31
5	Praktická část- osobní zkušenost s MMA, dopad na fyzické a psychické zdraví	32

5.1	Zranění.....	32
5.1.1	Výron levého kotníku.....	32
5.1.2	Poškození postranních vazů pravého kolene	33
5.1.3	Poškození kloubního spojení kosti klíční a lopatkové	34
5.1.4	Zlomenina kostí nosních.....	35
5.2	Psychické a emocionální následky, zkušenosti.....	36
5.2.1	Sebevědomí.....	36
5.2.2	Zápasová příprava	37

1 ÚVOD

Téma a problematiku sportu smíšených bojových umění, celosvětově známého jako mixed martial arts, odtud tedy zkratka MMA, jsem se rozhodl zpracovat z jednoduchého důvodu. Sám jsem praktikantem tohoto sportu, tudíž mě dlouhodobé následky jeho provozování pochopitelně zajímají.

Práce se skládá z části teoretické a části praktické. V první kapitole teoretické části této práce jsou vysvětleny základní informace o sportu smíšených bojových umění, tedy historie, pravidla a dnešní rozsah sportu. Pro ulehčení čitelnosti bude nadále v textu pro název sportu „smíšená bojová umění“ používána zkratka „MMA“. Kapitola druhá teoretické části se zabývá následky MMA na *fyzické* zdraví bojovníků (tj. sportovců praktikujících MMA). Kapitola třetí teoretické části pak pojednává o následcích MMA na psychické zdraví a psychickou kondici bojovníků.

V první kapitole praktické části jsou shrnuta všechna má osobní zranění, jejich příčiny a samozřejmě následky. Kapitola druhá obsahuje shrnutí mnoha osobních a emocionálních zkušeností, které jsem díky MMA získal.

Cílem této práce je vypátrání a srozumitelné zmapování nejčastějších následků MMA na zdraví lidského těla. Vyhledávání zdrojů za tímto účelem zahrnovalo čerpání značného množství informací z různých článků a rozhovorů s profesionálními zápasníky, jejichž zkušenosti jsem se snažil co nejdříve zachytit.

2 HISTORIE MMA

Dnes již poměrně rozšířené MMA je mnohými vnímáno jako velmi mladý a stále kořeny zapouštějící sport. Pouze část této domněnky je pravdou. MMA je ve své dnešní podobě skutečně neustále vyvíjeno a posouváno vpřed, ostatně první oficiální MMA turnaj byl zorganizován 12. listopadu 1993 v Coloradu (UFC 1: The Beginning).[1]

Druhá část domněnky je ovšem mylná. Dnešní MMA se sice ještě vsakuje a postupně akceptuje do moderní společnosti, ovšem bojový sport, který bojovníkům zanechává co možná největší svobodu a co možná nejméně omezuje umění boje, kráčí s vývojem lidstva ruku v ruce již od dob starověkého Řecka. Zdrojů popisujících tento sport napříč historií existuje poměrně málo, z čehož vyplývá, že sportovní aktivita ve formě naprostého boje bez limitů bývala častokrát odsuzována a odstrkována na okraje různých kultur a společností.

2.1 Starověké Řecko

Řecko je dodnes považováno za kolébkku mnohých bojových sportů, např. typický řecko-římský zápas stále přetrvává jako tradiční olympijská disciplína, jeho techniky jsou dokonce součástí dnešního MMA.

Zmínky o brutálním sportu, který propojoval světy antického boxu (pygmé) a antického zápasení (palé), tedy pocházejí právě z Řecka, zhruba ze 7. stol. př. n. l. Tento sport dostal jméno pankration, v překladu „celková/veškerá síla“.

2.1.1 Pankration

Pankration byl natolik milován, že byl dokonce zvolen jednou z disciplín tehdejších Olympijských her. Jednalo se o surovou podívanou. V zápasech neexistovala časomíra, souboje se tedy mohly protáhnout i na několik hodin. Povolených technik bylo mnoho. Pravidla ovšem zakazovala např. kousání, škrábání, útoky na oči a na rozkrok soupeře.

Zápas končil pouze ve chvíli, kdy se jeden z bojovníků vzdal, nebo již nebyl schopen pokračovat. Existoval ovšem i jiný výsledek těchto soubojů, tím byla smrt. Jsou zaznamenány případy, kdy jeden z bojovníků zemřel na následky zranění, nebo byl zabit přímo v souboji např. uškrcením.

Souboje pankrationistů tedy často připomínaly velmi známé souboje gladiátorské, které se ovšem nikdy nepočítaly mezi olympijské disciplíny. Pankration byl tedy tehdejší společností opravdu vnímán jako sport s extrémními fyzickými následky. Dále můžeme také pozorovat lidskou žízeň po neustálém vývoji a posunu, v tomto případě ke drastičtější formě sportovního násilí.[2]

2.2 Počátky a evoluce dnešního MMA

Za jakýsi zrod moderního MMA lze považovat postupné porovnávání jednotlivých stylů boje v průběhu 20. stol. Zakladateli této mnohdy brutální činnosti jsou bratři Hélio a Carlos Gracie. Jméno jejich rodiny dodnes velmi hlasitě rezonuje nejen v brazilském jiu-jitsu (zkráceně BJJ), tedy ve stylu boje, který bratři založili, ovšem i v moderním MMA.

Aby prokázali, že brazilské jiu-jitsu je superiorním stylem boje všem ostatním nadřazeným, bratři začali přibližně roku 1950 postupně vyzývat a porážet zastánce jiných bojových stylů. Tyto souboje se konaly pod pravidly vale-tudo (portugalsky- „vše dovoleno“), jednalo se tedy o souboje s jednoduchými pravidly, prakticky stejnými, jako jsou pravidla již zmíněného pankrationu.

Oba bratři pak své umění začali předávat svým synům, rodina Gracie se rozrůstala a společně s ní i zájem o pokoření zdánlivě neprůstřelného brazilského jiu-jitsu. Postupem času dokonce vznikla tzv. Gracie Challenge (Výzva Gracie). Jednalo se o možnost zápasu pod pravidly vale-tudo s kterýmkoliv členem rodiny Gracie, pokud bylo v tu dobu známé brazilské jméno poraženo, vyzvateľ mohl získat až 100 000 dolarů. Do těchto utkání se ovšem chtělo jen menšině zastánců boje, některé souboje dokonce zůstaly utajované a v soukromí.[3]

2.2.1 Bruce Lee

Za extra zmínku bezpochyby stojí jedna z největších hvězd bojových umění a světoznámý herec Bruce Lee (1940- 1973). Od svého útlého mládí se věnoval tradičním bojovým stylům a hereckou kariéru začal v 70. letech 20. stol. Pro své schopnosti a odevzdání se svému řemeslu byl respektován a často dokonce oslavován, během několika let dokázal tedy nabrat na popularitě a lidé naslouchali jeho učení.

Jeho postoj k dobové problematice porovnávání bojových umění se totiž lišil od všech ostatních. Vypůjčoval si totiž prvky z mnoha stylů a snažil se je sjednocovat. Pozoroval, co opravdu funguje, a co nikoliv. Tímto stylem vývoje se dopracoval k založení svého vlastního bojového umění zvaného Jeet Kune Do.

Když Bruce Lee 20. 7. 1973 nečekaně zemřel, okolo jeho odkazu se strhla naprostá bouře. Bojovníci všech stylů najednou začali vnímat a interpretovat jeho myšlenky. Díky těmto událostem začala na začátku 80. let 20. stol. kolem světa léhat idea o propojování a zlepšování bojových umění. Sport zvaný „smíšená bojová umění“ tedy ještě neexistoval, ovšem jeho koncept se pomalu ale jistě stával skutečností.[4]

2.2.2 První MMA turnaj

Postupné setkávání jednotlivých stylů např. v již zmíněných vale-tudo soubojích budilo mnoho otázek, nejdůležitější z nich samozřejmě zněla: „Které bojové umění je nejdominantnější?“. Tato otázka budila zvědavost i v mysli muže jménem Art Davie, který již během 80. let

organizoval lokální vale-tudo souboje v Kalifornii. Společně s Rorionem Gracie se ovšem rozhodl pro posunutí této brutální podívané na světový formát.

12. listopadu 1993 se tedy uskutečnil historicky vůbec první oficiální MMA turnaj na světě. Událo se tomu tak v americkém Coloradu, přesněji ve městě Denver. Událost dostala jméno „Ultimate Fighting Championship 1: The Beginning“ a podařilo se sestavit pouze 8- členný mezinárodně vybraný žebříček bojovníků (na vale-tudo turnajích se v této době objevovaly převážně žebříčky 16- členné). Souboje byly bez jakýchkoliv pravidel a výherce celé pyramidy si odnesl 50 000 dolarů.

Tímto mužem se stal Royce Gracie, který se za pomoci technik boje na zemi z brazilského jiu-jitsu probil až k celkovému vítězství, za jeden večer tedy porazil Arta Jimmersona, Kena Shemrocka a Gerarda Gordeau.[5]

2.2.3 Rozsah dnešního MMA ve světě

Za posledních 28 let se MMA jakožto sportovní a soutěžní aktivita samozřejmě posunulo kupředu. Pravidla se mezinárodně sjednotila, vznikl bezpočet profesionálních a amatérských soutěží po celém světě a moderní společnost začíná po malých krůčcích vnímat MMA opravdu jako sport, ne jako „bezhlavé mlácení soupeře v kleci“. Toto jsou největší milníky, kterých MMA za svou existenci dosáhlo.

Mezi největší a nejznámější profesionální organizace ve světě patří bezpochyby kolébka profesionálních MMA zápasů Ultimate Fighting Championship, dále pak Bellator, ONE Fighting Championship a Rizin Fighting Federation. Nutno je také zmínit, že v České Republice za posledních 6 let MMA doslova raketově vzrostlo, stalo se tak z větší části zásluhou dnes již evropské organizace Oktagon MMA, která od roku 2016 naprosto dominuje domácí MMA scéně. Další české profesionální organizace jsou např. IAF a GCF. Za nejrozsáhlejší celosvětovou amatérskou MMA soutěž je pak považována organizace IMMFA, která se bezpochyby zasloužila o zpřístupnění tohoto sportu mladším generacím bojovníků.

2.3 Pravidla zápasů MMA

Při objasňování pravidel tohoto sportu je nutno zaměřit se na soutěže profesionální a soutěže amatérské. Mezi těmito dvěma sférami totiž existuje propastný rozdíl. Dále je nutno zmínit, že byla mezinárodně domluvena základní pravidla, ovšem v jistých organizacích (zejména profesionálních) se mohou až drasticky lišit. Děje se tomu tak primárně z marketingových důvodů, každá organizace se samozřejmě snaží přinést platícím fanouškům něco nového.

2.3.1 Pravidla profesionálních MMA zápasů

Pro vysvětlení profesionálních pravidel sportu použijte jako šablonu oficiální pravidla organizace Ultimate Fighting Championship.

Následující seznam obsahuje všechny činy, které jsou považovány za nesportovní chování, za které může být na pokyn rozhodčího jeden ze zápasníků potrestán:

- jakékoliv údery hlavou
- dloubání do očí
- kousání a plivání na oponenta
- háčkování (tj. vstrčení ukazováčku do úst oponenta a následné tahání za jednu z tváří)
- tahání za vlasy
- zahození oponenta přímo na hlavu nebo krk
- údery do páteře a krku
- sevření dýchací trubice oponenta v prstech
- natahování prstů přímo do obličeje oponenta
- úder loktem směrem shora dolů (známé jako „twelve to six rule“)
- útoky na rozkrok
- údery kolenem do hlavy uzemněného oponenta
- kopání do uzemněného oponenta
- chytání za rukavice
- chytání za zápasnické kraťasy
- držení pletiva nebo provazů
- manipulace s malými klouby (prsty)
- vyhození oponenta ven z klece nebo z ringu
- dloubání do otevřené rány
- štípání a škrábání
- úmyslné vyhýbání se kontaktu se soupeřem
- ofensivní nadávky (např. rasové)
- opětovné neuposlechnutí instrukcí rozhodčího
- útok na oponenta po zaznění signálu k ukončení kola nebo zápasu
- útok na oponenta během přestávky mezi koly
- útok na oponenta pod aktuálním dohledem rozhodčího (např. ze zdravotních důvodů)
- jakákoliv forma vyrušení či útoku z rohu jednoho z bojovníků

Diskvalifikace může nastat v případě opětovného porušování kteréhokoliv z výše uvedených pravidel, ovšem pouze na uvážení rozhodčího. Méně závažné porušování pravidel může vést ke ztrátě bodů na kartách bodových rozhodčí. O nesportovním chování, jeho limitech a porušování pravidel může v zápase rozhodnout pouze rozhodčí.

Zápasy se odehrávají v kleci ve tvaru osmiúhelníku („oktagonu“). Jedno kolo v zápase trvá 5 minut. V titulových zápasech se zápasí na 5 kol, v ostatních zápasech pak na 3. V počtech kol se ovšem může vytvořit či domluvit výjimka.[6]

3 NÁSLEDKY MMA ZÁPASŮ NA FYZICKÉ ZDRAVÍ BOJOVNÍKŮ

Obecně vzato jsou sportovní zranění v MMA až příliš častá. Dokonce i z vyhraných zápasů odchází bojovníci velmi často závažně zraněni. Tuto skutečnost lze samozřejmě jednoduše vysvětlit. Jedná se o sport, který vznikl z nefiltrovaného a střízlivého násilí boje beze zbraní. Je tedy nutno pochopit, že způsobit soupeři zranění je mnohdy samotným cílem zápasu.

Právě z důvodu extrémního rizika zranění se bojovníkům nechce tzv. „natahovat“ zápas až do vypršení časového limitu (kdy je vítěz deklarován rozhodčími na základě bodů). Souboje se tedy poměrně často ukončují před limitem, někteří profesionální zápasníci se dokonce mohou pyšnit 100% poměrem ukončení, rozhodnutí na základě bodů se tedy nikdy nedočkali.

3.1 Porovnání rizika zranění s ostatními bojovými sporty

Co se týče jistého poměru zranění v MMA vzhledem k jiným bojovým sportům, MMA samozřejmě nepokulhává na nižších příčkách. Jakožto mix mnoha sportů, technik a množství se pyšní skoro dvojnásobným počtem zranění, než např. taekwondo nebo judo.

Tabulka 1: Poměr zranění v nejznámějších bojových sportech [48]

Bojový sport	Poměr zranění utržených v 1000 zápasů (vystavení riziku zranění)
Mixed Martial Arts	236-286
Taekwondo	20.5-139.5
Judo	25.3-130.6
Řecko-římský zápas	9-30.7
Brazílské jiu-jitsu	9.2

3.2 Nejčastěji ohrožené oblasti

Podle již zmíněných pravidel MMA si tedy mohou soupeři nasazovat určité páky na klouby a mnohá škrčení. To jsou nejčastější zdroje závažných zranění. Dále pak samozřejmě nelze opomenout údery, tedy využití pěstí, loktů, holení a kolen, které nejčastěji způsobují zranění v oblasti hlavy. Různé úrazy způsobují také strhy, jejichž techniky se liší, ty nejnebezpečnější ovšem ohrožují především oblast krku.

Podle jisté studie, poprvé publikované roku 2016, můžeme vyzorovat, že v největším nebezpečí jsou oblasti horní části těla, např. tedy paže/ruce, krk a hlava.[7] Dále lze z tabulky č. 2 vyčíst poměrně zajímavý fakt, který naznačuje, že pokud jsou zápasníci škrčení jakýmkoliv způsobem (tzn. je ohrožována hlavně oblast krku), jejich tendence vzdát se je poněkud pomíjivá. Ovšem pokud se zápasník ocitne chycený v páce nasazené soupeřem (na jakýkoliv

kloub), tendence pro „odklepání“ a samovolnou kapitulaci jsou mnohem vyšší. Tento fakt je viditelný na frekvenci a procentuálním poměru zranění kloubů a krku. Jak již bylo zmíněno, krk je jedna z nejohrožovanějších oblastí, nachází se tedy v tabulce 2 hned na druhém místě. Nejčastější páky pak bývají nasazovány na lokty a kolena, tyto klouby se ovšem v tabulce 2 nachází až na daleko nižších příčkách, loket dokonce až na příčce předposlední.

Z tabulky 2 tedy vyplývá, že zápasníci se bezpochyby své klouby snaží chránit veškerou svou mocí a pokud cítí, že z nasazené páky lze uniknout jen nesnadno, neváhají a zápas vzdají. U škrcení, která se zaměřují na oblast krku, je ovšem riziko zranění vnímáno jinak, resp. je potlačeno. Zápasníci se totiž soustředí na samotné přivření dýchacích cest a krčních tepen, nikoliv na ohrožení krční části páteře a krčních svalů. Ve většině případů se tedy zápasníci snaží se škrcením bojovat do posledního dechu, mnozí se dokonce raději nechají „uspat“, což znamená, že se škrcením bojují tak dlouho, až mozek přestane být zásobován okysličenou krví a škrcený zápasník tak ztrácí vědomí. V takovýto moment musí do zápasu samozřejmě vstoupit rozhodčí, jehož prací je mimo jiné také rozpoznat, zda je škrcený zápasník stále při vědomí či nikoliv, a zápas ukončit, a to pochopitelně ve prospěch zápasníka, který škrcení nasadil.

Zápasníci touto praktikou (známou též jako „I black out before I tap out“, neboli: „Raději usnu, než odklepu“) dávají najevo svou mentalitu. Kdyby se jednalo o zápas na život a na smrt, škrcený zápasník by bojoval do posledního dechu a zemřel by válečnickou smrtí, nikdy se nevzdávající, vybírajíc si raději smrt než kapitulaci soupeři.

Pokud totiž škrcený zápasník upadne do bezvědomí, krční svalstvo postupně ochabne a přestane tak chránit dýchací cesty a krční část páteře. Jestliže v tuto chvíli není škrcení uvolněno, síla sevření různých technik škrcení může trvale (i fatálně) poškodit dýchací cesty nebo páteř. I nadále by se samozřejmě také neokysličoval mozek, což by vždy vedlo k fatálním následkům.

3.3 Nejčastěji používané techniky a jimi způsobená zranění

Po seznámení s částmi těla, která se stávají nejčastějším terčem všech možných typů zranění, se zaměřím na podrobnější vysvětlení a následky několika nejznámějších a nejčastěji využívaných technik páčení kloubů a škrcení.

3.3.1 Armbar = páka na loket

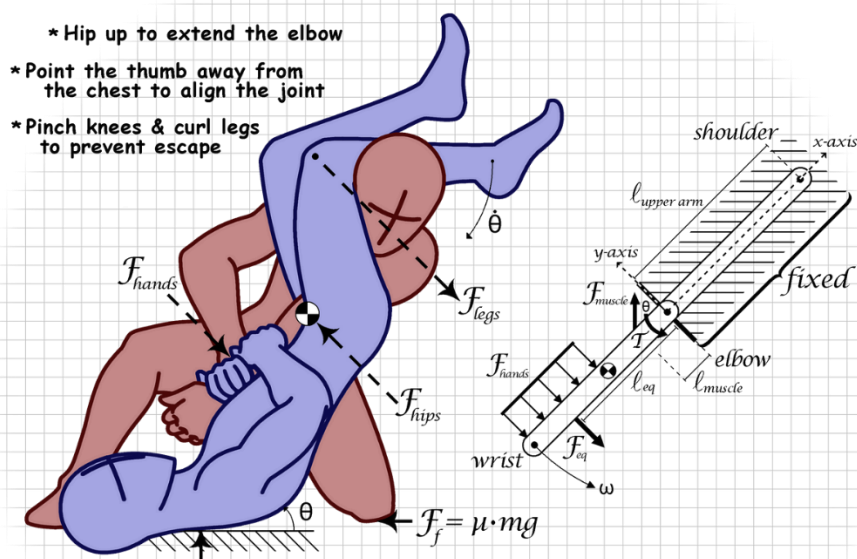
Tato technika se řadí mezi původní techniky japonských umění jujutsu a judo, proslavena ovšem byla až s příchodem brazilského jiu-jitsu. Dnes je armbar využíván v mnoha bojových sportech, kromě MMA se jedná např. o ruské sambo.

Základním principem techniky je získání kontroly nad paží oponenta a následné propnutí lokte za hranice přírodní mobility. Mezi klíčové detaily patří kontrola pozice oponenta a maximální propnutí lokte pomocí boků.

Tabulka 2: Shrnutí frekvence a oblastí zranění 455 MMA zápasníků [49]

Oblast	Frekvence zranění	%
paže	253	30.4
krk	146	17.6
hlava	118	14.2
ruka	71	8.5
zápěstí	65	7.8
rameno	37	4.5
stehno	30	3.6
předloktí	25	3
noha	17	2
prsty (ruka)	15	1.8
koleno	10	1.2
dolní končetina	9	1.1
kotník	8	1
záda	8	1
prsty (noha)	7	0.8
trup	5	0.6
kyčel	4	0.5
loket	3	0.4

Anatomy of an ARMBAR



Obrázek 1: Znáornění správného nasazení techniky armbaru [31]

Hyperextenze lokte způsobí poškození loketních vazů a šlach, mnohdy také trvale poškodí místa úponů předloketních svalů (např. extenzorů). Zápasníci jsou po poškození lokte v průběhu zápasu tedy postiženi omezenou mobilitou paže, bolestí a obecným pocitem nestability v oblasti poraněného loketního kloubu. Po prodělání určitých zranění způsobených armbarem může samozřejmě být vyžadován chirurgický zákrok a následný mnohotýdenní rekonvalescenční proces.[8]

Zvláštním a značně brutálním zraněním může být zlomení obou kostí předloktí (vřetení a loketní) v případě, že je páka nasazena příliš nízko a veškerá síla působí nikoliv na loket, nýbrž na již zmíněné kosti. Stalo se tomu tak např. v zápase Frank Mir vs. Tim Sylvia.

Obrázek 2: Amrbar nasazený Charlesem Olivierou v zápase vs. Tony Ferguson [32]



3.3.2 Kimura

Jedná se o další typ páky, tentokrát však tato technika útočí na ramenní kloub, který je nejmobilnějším kloubem v lidském těle, dokonalé nasazení techniky je tedy nutností.

Hlavním krokem při nasazování kimury je zachycení soupeřova předloktí způsobem, který je známý jako „double wrist lock“ nebo „figure four“.[10] Tímto zachycením tak zajistíme znehybnění loketního kloubu, při následném páčení bude tedy veškerá síla páky aplikována na ramenní kloub soupeře. Pro dokončení techniky je tedy nutno tlačit soupeřovo zápěstí „za záda“, ramenní kloub se tak dostává za hranice své mobility, jelikož tělo soupeře je kontrolováno a nemůže tedy ramennímu kloubu asistovat vytáčením, což by odebralo část síly páky působící na ramenní kloub.

Obrázek 3: Kimura nasazená Frankem Mirem v zápase vs. Antonio Nogueira [33]



Kimura ohrožuje zápasníky hned dvojím způsobem. Zaprvé se jedná o páku na rameno, vazy zajišťující mobilitu/pevnost ramenního kloubu jsou tedy vystaveny nebezpečí. Nejčastějším cílem se stává nižší glenohumerální vaz, který se snaží ramennímu kloubu bránit ve vytáčení směrem „za záda“, tedy směrem nasazené páky. V nejhorších případech může hlavice pažní kosti naprosto vyskočit ze svého místa v pletenci horní končetiny.

Zadruhé ovšem může při nasazení kimury také „povolit“ loketní kloub. Tímto termínem je myšlena dislokace, popř. zlomenina pažní kosti. Stává se tomu tak v ojedinělých případech, kdy kimura nemusí být nasazena naprosto správně a hrubá síla páky začne působit na jiných místech paže.

3.3.3 Heel hook

Páky na klouby dolních končetin patří k nejnebezpečnějším technikám, které jsou v MMA legální. Např. koleno totiž vystavují nebezpečí vážného permanentního poškození, mezi následky zranění pak tedy může patřit i kulhání po celý zbytek života.

Nejvyužívanější pákou na koleno je právě heel hook, proto je také považován za nejvíce poškozující submisi v MMA. Cílem nasazení této páky je fixace dolní končetiny a následná rotace v oblasti kolene. Rotační mobilita kolene je minimální a o stabilizaci kolene v této oblasti se starají primárně vazy, které zároveň spojují kost stehenní a kost lýtkovou. Tyto vazy se označují jako ACL, PCL, MCL, LCL a PLC. Při dokonalém nasazení heel hooku jsou všechny z těchto vazů v ohrožení.

Hlavní příčinou mnoha závažných zranění způsobených touto technikou je nedostatečné umístění nervových receptorů v jednotlivých vazech, což je tedy činí „méně citlivé“ na bolest, než jsou např. svaly. V praxi to znamená, že pokud jsou vazy v ohrožení, zápasník nemusí vůbec nic cítit. Pokud ucítí bolest, vazy v koleni jsou již na pokraji poškození a zápasníkovi je tak poskytnuto jen velmi málo času na odklepání. Řádově se jedná o 1-2 vteřiny, poté již vazy mohou povolit.[10]

Pro aplikaci heel hooku je nutno izolovat a zafixovat soupeřovu dolní končetinu, např. sevřením stehna oběma nohama. Poté se soupeřovu špičku (prsty na nohou) snažíme dostat do svého podpaží tak, abychom mohli svým loktem zafixovat soupeřův kotník. Po celou dobu tohoto procesu fixace je nutno udržet kontrolu nad celou dolní končetinou soupeře. Posledním krokem je celková rotace horní části těla, tzn. i se sevřeným kotníkem soupeře. Výsledkem je již zmíněná devastace kolene. Stehenní kost je zafixována, napojení holeně ke kotníku také, jediným „mobilním“ článkem tedy zůstává právě koleno, na které je aplikována veškerá rotace.

V ojedinělých případech může dojít i ke zlomenině, resp. prasknutí holenní kosti, a to právě důsledkem rotace, která kost vystavuje většímu tlaku, než různé nárazy. Tímto brutálním způsobem skončil např. zápas Bas Rutten vs. Kazuo Takahashi.

Obrázek 4: Heel hook nasazený Rousimarem Palharesem v zápase vs. Jon Fitch [34]



3.3.4 Rear naked choke

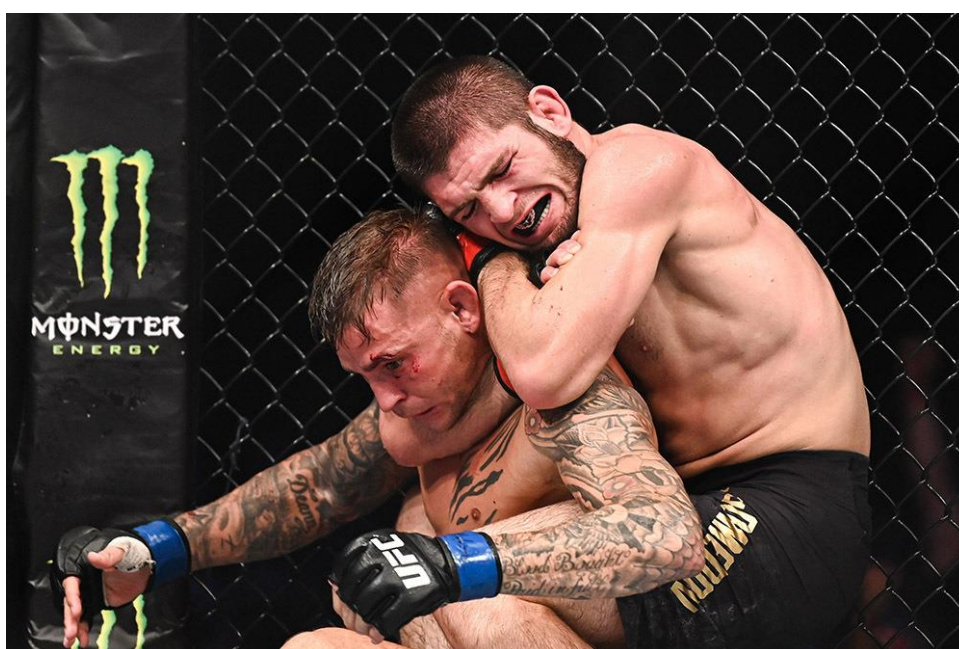
Nepochybně nejvyužívanější a nejefektivnější technikou škrcení je rear naked choke. Bylo využíváno již ve zmíněném antickém Řecku a mnoha dalších civilizacích napříč historií, jedná se tedy o osvědčenou a dost možná nesmrtelnou techniku, která patří k nejlepším zbraním každého zápasníka.

Slovo „rear“ v názvu naznačuje, že technika musí aplikována ze soupeřových zad, zkráceně tedy zezadu. Slovo „naked“ naznačuje, že na rozdíl od mnoha technik škrcení např. z juda nebo brazilského jiu-jitsu není k aplikaci této určité techniky zapotřebí kimona (tzv. gi nebo keikogi).

Technika funguje na principu aplikace vnějšího tlaku na levou a pravou společnou karotidu, největší krční tepny. Reakcí našeho organismu na tuto hrozbu je redukce krevního oběhu v zasažené oblasti, v tomto případě tedy směrem do mozku. K mozkové hypoxii (stavu nedostatečného množství kyslíku v mozku) dochází při snížení rychlosti krevního oběhu ve společné karotidě pod 50%. V praxi to tedy znamená, že pokud zápasník neodklepe a zápas nevzdá, ztrácí vědomí. K tomuto jevu dochází po 8.9 – 10 vteřinách. Při ztrátě vědomí je zápasník po několika chvílích opět probrán, žádné trvalé následky se tedy nedostaví [11], ovšem „probuzení“ může doprovázet chvilková ztráta paměti a dezorientace. Proces tzv. „rozkoukávání“ může trvat i několik desítek minut.

K aplikaci této techniky je tedy zapotřebí pevně sevřít obě přední strany krku a v nejlepším případě postupně navyšovat tlak vyvíjený na společnou karotidu. Jednou rukou tedy obkroužíme soupeřův krk tak, abychom svou loketní jamkou tlačili na soupeřův ohryzek. Poté si rukou tlačící na krk chytáme biceps druhé ruky, která zároveň chytá a tlačí na soupeřův týl. Výsledkem je opravdu pevné sevření, schopné vytvořit dostatečný tlak na společnou karotidu. Jak již bylo zmíněno, posledním krokem je vše sevřít a po dobu minimálně 10 vteřin tlak nepolevit, ideálně navyšovat.

Obrázek 5: Rear naked choke nasazený Khabibem Nurmagomedovem v zápase vs. Dustin Poirier [35]



3.3.5 Triangle choke

Všechny techniky škrcení fungují přibližně na stejném principu. Cílem triangle choku je tedy opět vytvořit tlak na krkavici (společnou karotidu) z obou stran krku a omezit tak krevní oběh směrem do mozku soupeře. Cíl i následky jsou tedy stejné jako u již probíraného rear naked choku, technika provedení se však drasticky liší.

Pro provedení triangle choku je zapotřebí izolovat soupeři jednu ruku, kterou následně společně se soupeřovou hlavou sevřeme mezi svými nohama. Po dokončení této izolace hlavy a ruky se soustředíme na samotný útok na krk. Nohu, která se nachází u soupeřovy hlavy, protáhneme až nad rameno izolované ruky, kde ji spojíme se druhou nohou tak, že holeň protažené nohy nachází na vnitřní straně kolene nohy druhé. Tímto sevřením vznikne útočnickovi mezi nohama otvor tvaru trojúhelníku, odtud název triangle choke. Pro dokončení techniky se vytočíme na stranu „za soupeřovu hlavu“ a postupně začínáme napínat svaly v nohou, vytvářejíce tak potřebný tlak. Na jednu společnou karotidu soupeře tlačí naše noha, na druhou pak tlačí soupeřovo vlastní rameno izolované ruky. Postupně tak dochází k mozkové hypoxii.

Triangle choke je velmi efektivní technikou škrcení, ovšem v ojedinělých případech může dojít i k cervikální radikulopatii, zkráceně skřípnutí nervů v oblasti krku. Na krk je při využití triangle choku vyvíjen obrovský tlak. Pokud se tedy zápasník z nasazeného triangle choku vybojuje, mnohdy je po zbytek zápasu postižen omezenou mobilitou a hybností krku, kterou samozřejmě doprovází ostré výstřely bolesti. Po skončení zápasu může krční oblast zápasníka zůstat v „zablokovaném“ stavu ještě několik dní, poslední příznaky bolesti mohou vymizet dokonce až po 1-2 týdnech. Žádný případ permanentního poškození krční oblasti zásluhou triangle choku ovšem není dohledatelný.[12]



Obrázek 6: Triangle choke nasazený Andreou Lee v zápase vs. Antonia Schevchenko [36]

3.4 Nejčastější zranění v oblasti hlavy

Páky a škracení pochopitelně nejsou jediné útočné techniky, které MMA zápasníci používají. Další univerzální zbraní v arzenálu každého zápasníka jsou údery. Nejčastějším terčem široké škály typů úderů v zápasech MMA je samozřejmě hlava soupeře, resp. obličejová část. Jediný dobrý zásah může způsobit ukončení zápasu, směřovat údery na hlavu je tedy pochopitelně výhodné. Tyto údery ovšem nemusí způsobit jen knockaut (KO), ovšem i celou škálu dalších zranění, kvůli kterým může zápas skončit předčasně.

Tato zranění většinou představují zlomeniny, které jsou vždy doprovázeny otoky a pohmožděninami, jimiž se z důvodu samozřejmého výskytu při zranění obličeje nebudou dopodrobna zabývat.

3.4.1 Zlomenina kostí nosních

V jakémkoliv bojovém sportu, kde jsou povoleny údery na hlavu soupeře, je nos vystaven určitému riziku. V MMA tomu pochopitelně není jinak, nejčastěji zlomenými kostmi na obličejové části hlavy jsou právě kosti nosní.

Zevní nos je složen z pevnější a výše postavené části, tedy z nosních kostí, a z části měkčí, tedy z nosních chrupavek. Nosní kosti se napojují na kost čelní. Nosní chrupavky tvoří jakýsi tunel pro nosní dírky, jež jsou vzájemně odděleny přepážkou nosní.[13]

Zlomeniny nosních kostí jsou způsobeny nepřiměřenou silou na ně působící. Při těchto zlomeninách bývají ve většině případů do jisté míry poškozeny i nosní chrupavky. Zlomeniny jsou samozřejmě doprovázeny kosmetickou deformací zevního nosu, která je závislá na směru působení již zmíněné excesivní síly, která zlomeninu způsobila, v MMA tedy směru úderu. V naprosté většině případů bývá nos asymetricky vybočen do jedné strany. Při plném frontálním poškození ovšem může dojít k posunutí nosních kostí směrem vzhůru, vzniká pak schodková zlomenina, kdy špička nosu většinou ostře směřuje k zemi.

Pokud v zápase MMA nastane zlomenina nosu jednoho z bojovníků, zápas je většinou přerušen a zlomenina zkontrolována lékařem. Pokud je shledáno, že není závažná a postižený bojovník si přeje pokračovat v zápase, je mu to umožněno. Zlomeniny nosních kostí se pojí s excesivním krvácením z nosu (postižený zápasník je tedy ve většině případů zbaven schopnosti dýchání nosem) a otoky v oblasti nosu a očí. V praxi tedy další údery do již postižené oblasti bolí zásluhou otoků několikrát více a poškozené nosní kosti jsou v konstantním stavu ohrožení. Jsou ovšem známy případy, kdy i takto handicapovaný bojovník zápas vyhraje, např. zápas Brito vs. Kníže v české organizaci Oktagon. Pokud je lékařem shledáno, že zlomenina je příliš závažná, zápas je ukončen a zraněný bojovník prohrává.

Zlomeniny nosních kostí zpravidla nebývají obzvlášť nebezpečné a dají si poměrně dobře léčit. Vzhledem k míře původní deformace může nos i po úspěšné léčbě zůstat trvale zakřiven, většinou se ale jedná pouze o kosmetický nedostatek. Pokud ovšem při zlomení nosních kostí

dojde k i zakřivení nosní přepážky, může se postižený i po dokončení léčby potýkat např. s potížemi s dýcháním a otoky v oblasti nosu a očí.[14]

V MMA zápasech ovšem mnohdy dochází k opravdu drastickým deformacím zevního nosu, zejména pokud zlomeninu způsobí úder loktem či úspěšně trefený kop. Tímto případem je např. zápas Mike Perry vs. Vicente Luque. Zranění nosních kostí Mika Perryho se po skončení zápasu muselo vyřešit chirurgickým zákrokem.



Obrázek 7: Zlomenina nosních kostí Mika Perryho na turnaji UFC Fight Night: Montevideo [37]

3.4.2 Zlomenina dolní čelisti

Dolní čelisti, neboli také mandibule, hrozí při zápasech MMA menší nebezpečí, než kostem nosním. Jedná se o kost, která si svou rigidní stavbou zajišťuje pevnost a odolnost vůči nárazům, při nárazu o dostatečné síle se ovšem samozřejmě zlomit či našťipnout může.

Při úrazech dolní čelisti jsou v MMA nejčastější dva typy zlomenin. Prvním typem jsou zlomeniny v oblasti gonionu, tedy v okolí úhlu dolní čelisti. Druhým typem jsou zlomeniny v oblasti brady, tedy na „špičce“ dolní čelisti.[15]

Zápasník má po zlomení mandibuly v zápase po lékařské kontrole samozřejmě možnost pokračovat, ovšem ve většině případů je po lékařském rozhodnutí zápas ukončen. Existují

ovšem i případy, kdy je zraněnému zápasníkovi skutečně povoleno v boji pokračovat. Příkladem je zápas Colby Covington vs. Kumaru Usman. Ve třetím kole tohoto zápasu o UFC titul ve welterové váze obdržel Covington úder, který mu v oblasti brady přelomil dolní čelist. Nehledě na zranění dokázal bojovat ještě necelá dvě kola, ovšem v pátém kole Usman zápas definitivně ukončil tvrdými údery na zemi. Světem MMA se však rychle rozšířila zpráva o nezlomném Covingtonovi, který se zlomenou čelistí odolával Usmanovu tlaku skoro 10 minut. Čtvrté kolo zápasu si na kartách rozhodčích dokonce Covington připsal na svou stranu.

Podobně jako u zlomenin nosních kostí, fraktura dolní čelisti není ve většině případů závažné poranění. První krok léčby může probíhat „zavřeným“ znehybněním čelisti, tedy fixací dolních dásní k dásním horním (většinou pomocí drátů), nebo „otevřeným“ znehybněním čelisti, tedy chirurgickým zákrokem, u kterého je zapotřebí dostat se rozříznutím dásní až ke zlomené kosti a oba konce zlomeniny přidrátovat k sobě. Průměrná doba léčby je 4-6 týdnů a pro dokonalý srůst kosti musí po celou dobu léčby zůstat poškozená čelist znehybněna. Tento proces je většinou spojen se ztrátou tělesné váhy, jelikož mohou nastat problémy s příjmem živin (lze podávat pouze tekutou stravu).[16]



Obrázek 8: Úder, který způsobil Covingtonovi frakturu dolní čelisti na UFC: 268 [38]

3.5 Nejkontroverznější zranění MMA zápasníků

MMA je bezpochyby nebezpečným a riskantním sportem. Zápasníci si samozřejmě jsou vědomi toho, že s každým zápasem se vystavují jistému riziku. Tento fakt je tedy akceptován, vysoké riziko zranění je součástí MMA. Náhledy na zlomeniny, pohmožděnin, výrony a vykloubení se postupem času zmírnily. Existují ovšem i vysoce kontroverzní a vážná zranění,

kteřá byla MMA zápasy způsobena. Některá z těchto zranění bezpodmínečně ukončují kariéry zápasníků, jiná zase brutálně dokazují surovost a divokost tohoto sportu.

3.5.1 Michael Bisping- ztráta zraku pravého oka

V roce 2013 se na turnaji UFC on FX 7 UFC postavil Michael Bisping, zápasník střední váhy, proti Vitoru Belfortovi, který po získání titulu v polotěžké váze přecházel do váhy střední. Oba zápasníci byli zkušení a ve světě MMA se rozhodně nejednalo o malá a neznámá jména, od obou účastníků souboje byl tedy očekáván skvělý výkon.

V druhém kole trefil Vitor Belfort čistý kop na pravou stranu hlavy M. Bispinga. Tímto kopem se zápas naklonil na Belfortovu stranu, který po několika dalších vteřinách na zemi schouleného Bispinga zasypal údery a zápas tak jednoznačně ukončil. Zmíněným kopem ovšem Bisping obdržel zranění, se kterým se potýká dodnes. Náraz kopu totiž způsobil odchlípnutí sítnice pravého oka. Výsledkem zranění bylo rozmazané vidění a naprostá neschopnost zaostřit, Bisping také popisuje všemožné zákaly a skvrny.[17]

Po roční zdravotní přestávce ovšem dokázal Bisping projít zrakovým testem a bylo mu opět povoleno zápasit. Sám ovšem prohlašuje, že testem prošel jen těsně. Se svým návratem začal Bisping stoupat ke slávě, ve střední váze dokázal dokonce vyhrát UFC titul. Tímto úspěchem se v MMA světě stal „jednookým šampionem“, což není daleko od pravdy. Sám retrospektivně vzpomíná: „Po každém testování zraku na mě bylo apelováno doktory, abych již nezápasil. Hodnota schopnosti zraku v mém pravém oku byla pořád klinicky na úrovni naprosté sleposti, ovšem podle formulářů UFC to tehdy stačilo.“[18]

Michael Bisping definitivně opustil svou MMA kariéru roku 2018, po jeho posledním zápase (UFC Fight Night: Bisping vs. Gastelum) prohlašuje: „Užil jsem si to. Teď ovšem začínám mít problémy i se svým zdravým okem a ten risk už za to nestojí.“[19] Do Bispingova pravého oka je dnes již voperována pomocná čočka, která mu s kvalitou vidění nepatrně pomáhá. .

Obrázek 9: Viditelné kosmetické následky zranění pravého oka Michaela Bispinga [39]



3.5.2 Anderson Silva- zlomenina kostí bérce

V prosinci 2013 se na turnaji UFC 168 stal zápas Anderson Silva vs. Chris Weidman jedním z nejznámějších MMA zápasů vůbec. Tito dva muži již spolu klec sdíleli o několik měsíců dříve, v červenci. Chris Weidman tento zápas jednoznačně ukončil nekompromisním KO ve druhém kole. Anderson Silva se dožadoval odvetného zápasu, který byl nakonec velkolepě zakomponován do posledního UFC turnaje roku 2013.

V tomto odvetném zápase Chris Weidman naprosto dominoval první kolo, ve kterém si měl podle některých zdrojů Silva relativně špatně poškodit svou levou holeň. Druhé kolo již přineslo vyrovnanější výkon obou zápasníků a Silva začal více útočit. Jeden z jeho kopů, původně mířený na vnitřní stranu stehna, však dopadl těsně pod Weidmanovo koleno. Tato srážka holenních kostí obou zápasníků skončila tragickou zlomeninou kosti holenní a kosti lýtkové. Silvovy levé nohy, zápas tak skončil okamžitým TKO a Weidman si odnesl další výhru.

Andersona Silvu však čekala dlouhá a strastiplná cesta k úplnému uzdravení. Po ukončení zápasu byl okamžitě převezen do nejbližší nemocnice, kde podstoupil chirurgický zákrok, při kterém mu byl do kostní dutiny kosti holenní voperován tzv. nitrodřeňový hřeb. Tímto procesem tak byla zajištěna vnitřní fixace kosti. Kost lýtková byla resetována zpět na své místo a další fixace nebyla zapotřebí. Regenerační proces podobných zranění trvá 3-6 měsíců. Po dosažení plného uzdravení se Silva vrátil k MMA zápasení a v březnu roku 2021 dokonce nastartoval svou profesionální kariéru v boxu, kde si zápasem Anderson Silva vs. Julio César Chávez Jr. dokázal připsat svou první výhru.

Nahrávky legendárního „přeražení“ Silvovy levé nohy obletěly celý svět a opět potvrdily obecně známý názor, že v MMA zápasech je třeba očekávat neočekávatelné. Silvův kop byl přesně mířený, Weidman ovšem včas a správně zareagoval pozdvihnutím své levé nohy a nárazu kopu tak místo vnitřních svalů svého stehna vystavil nejpevnější část své holenní kosti, která se nachází přímo pod kolenem. Ve srážce kostí měl tedy jistou výhodu, jelikož Silva si jakožto nárazovou plochu svého kopu zvolil místo, které se na holenní kosti nachází zhruba 10-15cm nad kotníkem, tedy v místech, kde se holenní kost postupně zužuje. Jedná se tedy o klasický kop ve stylu Muay Thai, technika byla provedena naprosto správně. Síla a rychlý spád kopu pak ovšem vzaly za své a zlomení obou kostí Silvova bérce nastalo okamžitě po vzájemné kolizi nohou obou zápasníků. Jednalo se o první zranění tohoto typu v celé UFC historii.[20]

Za zmínku rozhodně stojí i fakt, že samotný Chris Weidman při svém zápase vs. Uriah Hall v dubnu 2021 utrpěl až nadpřirozeně přesně stejné zranění, jako právě Anderson Silva. Mezi příznivci MMA tak začínají vznikat fámy o jakémsi „začarovaném kruhu“, ze kterého vyplývá, že Uriah Hall je další na řadě. Chris Weidman ovšem narazil na těžší průběh regeneračního procesu, než Silva. Kolem úplného uzdravení Weidmanovy pravé nohy se objevují značné komplikace.



Obrázek 10: UFC 168: Anderson Silva (vpravo) setiny vteřiny po zlomení obou kostí bérce své levé nohy[40]



Obrázek 11: UFC 261: Chris Weidman (vpravo) setiny vteřiny po zlomení obou kostí bérce své pravé nohy. Ke zranění došlo při použití stejné techniky kopu, jakou použil Anderson Silva na UFC 168.[41]

4 NÁSLEDKY MMA ZÁPASŮ NA PSYCHICKÉ ZDRAVÍ BOJOVNÍKŮ

Zranění samozřejmě nejsou jediné jizvy, které si bojovníci ze zápasů odnášejí. Nedílnou součástí každého boje jsou emoční zkušenosti, pozitivní i negativní. V MMA tomu není jinak, z každého zápasu odcházejí bojovníci s určitými emocemi, které se mnohdy proměňují na dlouhodobé psychické následky. Díky MMA jsou tedy často drasticky ovlivňovány životy bojovníků a jejich blízkých.

4.1 MMA jakožto smysl života a duchovní pout'

Poměrně vysoké procento bojovníků nepochází z finančně zajištěných rodin. Boj za peníze často představuje jediný způsob obživy, na který mohou zápasníci mnoha stylů a bojových umění v dané situaci dosáhnout. Např. v některých částech Thajska je naprosto normální, že děti kolem 13 let věku mají za sebou na desítky utkání v thajském boxu, též známém jako Muay Thai. Jedná se o velmi tvrdý a náročný bojový sport, který je mimo jiné velkou součástí MMA. Tyto zápasy dětí se pořádají víceméně proto, že rodiče mnohých rodin v chudších oblastech nejsou schopni uživit rodinu svým vlastním zaměstnáním. Pokud má rodina např. tři děti, dvě z nich chodí do školy a třetí musí od útlého věku bojovat za peníze, aby napomohlo zaplatit stipendium pro své sourozence. Kultura Muay Thai je v Thajsku velmi rozsáhlá a sázky na lokální zápasy jsou uzavírány prakticky všude. Do zápasů se tedy často vloží mnoho peněz a výplata zápasníků, dětských či nikoliv, nebývá vůbec nízká. V mnoha oblastech této asijské země se jedná o jeden z nejlepších způsobů generování finančního příjmu pro své blízké. I z tohoto důvodu máme ještě dnes možnost vidět Muay Thai zápasy dětí, které nepřesáhly ani devět let věku.[21]

Např. v Americe si MMA pomalu buduje reputaci nejlépe placeného bojového sportu. Dětské zápasy jsou zde samozřejmě zakázané, ovšem mladí muži, kteří potřebují finančně zajistit rodinu, se zde mnohdy naprosto oddávají MMA kariéře. Jakožto skvělý případ tohoto jednání poslouží Jon Jones, bývalý UFC šampion polotěžké váhy, který je mnohými považován za nejlepšího MMA zápasníka na světě. Čerstvě po narození své dcery byl Jones, tehdy dvacetiletý, donucen obstarat značné finanční částky pro nově založenou rodinu. Riskantně tedy opustil zaměstnání a začal s tréninkem MMA. Za několik měsíců absolvoval svůj první profesionální zápas, který mu vynesl více peněz, než byla Jonesova roční mzda v jeho bývalém zaměstnání.[22] Profesionální cestu na vrchol tedy započal naprostým odevzdáním. Již neexistovala jiná možnost.

Mnozí ze zápasníků nemají na výběr, jiní zase nic jiného neznají. Pokud je Muay Thai zápasník od mládí úspěšný, ve svých dvaceti letech se může v Thajsku stát nekompromisní hvězdou a svou rodinu tak samozřejmě finančně zabezpečí. Pokud je mladý MMA zápasník schopen postarat se o svou rodinu díky zápasům, mnohdy si tuto moderní cestu bojovníka zvolí za svůj smysl života, za svou cestu. MMA pak těmto mužům přináší nejen finanční a majetkové zázemí, ale i duchovní uspokojení a pocit jasného cíle. Tento cíl se samozřejmě může během kariéry měnit. Prioritou většiny zápasníků je zabezpečení rodiny. Jakmile tak učiní, často upřou

své zraky na šampionský titul MMA organizací, ve kterých momentálně zápasí. Za vrchol kariéry se obecně označuje získání titulu v organizaci UFC, jehož držitel je tedy považován za nejlepšího zápasníka na světě v určité váhové kategorii.



Obrázek 12: Muay Thai zápas dětí pod profesionálními pravidly [42]

4.1.1 Titul šampiona

Každý MMA zápasník chce být nejlepší a každý chce vyhrávat. Označení za toho nejlepšího na světě, tedy získání šampionského titulu, znamená pro mnoho zápasníků více, než cokoliv jiného. Je nutno pochopit, že cesta na samotný vrchol se stane jejich životním cílem. Právě z toho důvodu má selhání či ztráta titulu často drastické psychické následky.

K samotnému titulovému zápasu, čili k vyzvání aktuálního šampiona, se totiž musí každý zápasník probojovat. V organizaci UFC se většinou jedná o absolvování vítězných 6-8 zápasů. Tento konsektivní řetěz výher většina vyzyvatelů získává zhruba 3 roky. Po vystoupení v žebříčkách své váhy a získání pozice vyzyvatele č. 1 mohou samovolně vyzvat aktuálního šampiona, ovšem právě tento titulový zápas se často stává kamenem úrazu.

Obrovský psychický nátlak si bezpochyby dokáže vybrat svou daň. Celý svět sleduje, jak se vyzyvatel, který se k tomuto zápasu roky propracovával, pokusí porazit šampiona. Pokud selže, často zažije naprostou mentální devastaci a zhroucení vnitřního světa. Veškerá práce pak vyzyvateli připadá vniveč, roky zápasů jsou často označeny za ztracené. Období po prohrané titulové bitvě je vždy náročné. Jedná se v podstatě o smířování se s faktem, že zlatý hřeb svého profesionálního života měl vyzyvatel doslova na dosah ruky, přesto selhal. Na tiskové konferenci po UFC 242, kde byl titulový vyzyvatel Dustin Poirier poražen stávajícím

šampionem Khabibem Nurmagomedovem, Poirier mezi slzami prohlašuje: „Byl jsem velmi dobře připraven. Tahle prohra mě neskutečně bolí. Chtěl jsem dnes odejít jakožto světový šampion, ale zklamal jsem sám sebe. Myslím, že jsem mohl předvést více. Za tohle se budu nenávidět do konce svého života. Ve své kariéře jsem podstoupil 41 MMA zápasů a teď jsem se konečně dostal k pravému titulu, ale nevyšlo to. Nevím, co chci dělat dál. Uvidíme. Jen se chci už dostat domů.“[23]

Toto období většinou trvá minimálně několik měsíců a pro mnoho zápasníků pak samozřejmě představuje největší oporu rodina, která jim neustále připomíná, že nic není ztraceno a že všechno, co vybuodovali, zůstane na svém místě. Po absolvování této náročné psychické a často samozřejmě i fyzické rekonvalescence se zápasníci znovu naplno vrátí k tvrdé práci a snaze probojovat se žebříčkem na místo vyzyvatele č. 1. Vzniká tak v podstatě nekonečný koloběh MMA zápasů. Zápasníci stoupají ke slávě, šampioni padají a generace střídá generaci.

4.2 Problematika domácího násilí

V několika posledních letech začalo vyplývat na mediální povrch obstojné množství oznámení a s nimi spojených zatčení týkajících se domácího násilí v domovech MMA zápasníků. Organizace jako UFC a Bellator MMA byly v určitých případech dokonce donuceny několik zápasníků propustit. V říjnu roku 2021 byli v jediném týdnu kvůli údajnému domácímu násilí zatčeni hned tři UFC zápasníci, aktivní i bývalí. Těmito zápasníky byli Jon Jones, Chuck Lidell a Luis Pena, který byl po několika dnech z UFC propuštěn. Zbylá dvě jména ovšem představují velikány MMA a bývalé UFC šampiony, váhu těchto případů tedy nešlo pouze lehkomyšlně přejít. Rozšíření těchto zpráv po světě pak samozřejmě rozpoutalo horlivou debatu týkající se psychických následků, které MMA zanechává na zápasnících.

4.2.1 Největší jména spojená s domácím násilím

Když podivné zprávy o zatčení bývalého UFC šampiona polotěžké váhy Chucka Lidella obletěly svět, mnoho lidí zůstalo v šoku. Lidell je fanoušky velmi oblíbený a mimo klec nikdy nebyval označován za agresivního či násilného. Po jeho zatčení 11. října 2021 se ovšem objevily určité skutečnosti, které váhu celého vážnost celého případu ještě prohloubily.

Na Lidellově Instagramovém účtu se totiž objevil příspěvek, ve kterém obecně vyložil svůj náhled na celou situaci. Sám Lidell byl údajně obětí tohoto incidentu, násilný útok své manželky neopětoval a na jeho těle byly viditelné modřiny a větší rány způsobené škrábáním či řezáním. Z respektu pro svou rodinu se dobrovolně nechal zatknout místo své manželky a celý incident vyložil policii. Lidellův popis celé situace pokračoval následovně: „Toto byla jedna z mnoha událostí, při které jsem se snažil zakrýt emoční problémy naší rodiny od pohledů společnosti. Teď je ovšem více než jasné, že to takhle nemůže pokračovat, jelikož naše osobní životy se dostaly do bodu veřejně viditelného rozpadu. Vynasnažím se provést naši rodinu tímto temnějším obdobím, ovšem respektujte, prosím, naše soukromí.“ Velká většina společnosti se s tímto zjištěním naklonila na Lidellovu stranu, což ovšem nemění nic na tom, že jeho jméno bude již navždy spojeno s incidentem domácího násilí.[24]

Je tedy zcela možné, že násilí spojené s profesí hlavy této rodiny si na jejím mentálním zdraví vybralo svou daň, tento úsudek je ovšem pouhou spekulací a není možné ho čímkoli podpořit. Rodina mohla samozřejmě zažívat nesčetné množství jiných problémů, které s MMA nemohou být jakkoliv propojeny. Široká veřejnost ovšem nezná slitování a na tento incident zcela určitě nezapomene lehce.

Dalším velkým jménem spojeným s mnoha problémy osobního rázu je v této práci již zmiňovaný Jon Jones. 24. září 2021 byl pro domácí násilí a poškození vozidla zatčen policií v jednom z hotelů Las Vegas. Nebylo to ovšem poprvé, co si Jones musel podobnou situaci projít. Díky jeho historii řízení pod vlivem mnoha druhů omamných látek, ohrožování střelnou zbraní a několika konfliktů s policií není Jones mezi fanoušky příliš oblíbeným zápasníkem, jeho bojové schopnosti, které mu vysloužily profesionální skóre v poměru 26-1-0 (výhra-prohra-remíza), ovšem nelze jednoduše přehlédnout.

Jones se po noci strávené s přáteli vrátil do svého hotelového pokoje, kde spala jeho manželka Jessie Mosesová a jejich tři děti. Podle Jessie vypadal Jones po svém návratu našťavaně a nevyrovnaně, poté na svou manželku údajně začal velmi „násilně“ sahat a tahat ji za vlasy. Jessie poté hotelový pokoj společně s dětmi opustila a zamířila na recepci, kde se dožadovala o klíč od jakéhokoliv jiného pokoje. Jedno s dětí se ovšem zeptalo, jestli není možné přivolat policejní pomoc, recepce hotelu tedy tak učinila a při výslechu také dodala, že Jessie vypadala, jako když se bojí do jejího hotelového pokoje vrátit.

Jones během svého zatčení s policisty vtipkoval, údajně s nimi chtěl uzavřít sázku o tom, zda by je dokázal v boji beze zbraně porazit všechny naráz, na místě byla skupina 2-3 policistů. Dále měl během cesty k policejnímu vozidlu udeřit do onoho vozidla hlavou, poté byl konečně převezen na místní policejní oddělení.

Jessie měla zkrvavené rty a horní polovinu svého svetru. Kromě zmíněného tahání za vlasy ovšem během policejního výslechu popírala veškeré násilné chování Jonese, podle policie se bála jeho chování do detailu popsat. Samotný Jones hned další den po svém zatčení vzkazuje skrz svůj Instagramový účet: „Ve své hlavě nosím příliš mnoho temna na to, abych požíval alkohol. Má hlava už si s tím nedokáže poradit, alkohol tedy nechám navždy ve své minulosti. Teď se budu snažit přeměnit tuhle noční můru v tu nejlepší věc, která se mi kdy přihodila.“[25]

Svou ženou je Jones popisován jako milující člověk, napadení v hotelovém pokoji tedy mělo být spontánní a z větší části způsobené alkoholem a jinými látkami, které Jones tu noc požil.[26] Po několika dnech si k sobě tento pár opět našel cestu a jejich rodina funguje i nadále. Je ovšem nutno podotknout, že minimálně na zmíněných třech dětech tato událost zanechala jisté následky, nejstaršímu z nich bylo v tu dobu 12 let.

V neposlední řadě bývá domácí násilí často spojována se jménem Mika Perryho, taktéž již zmíněného v této práci. Celá situace, která nastala 10. února 2020, byla pro veřejnost vyložena převážně slovy Danielle Nickersonové, nyní již ex-manželky Perryho a oběti celého incidentu. U výslechu napomohla také Sabra Young, Perryho matka, která v tomto incidentu také hraje určitou roli.



Obrázek 13: Fotografie Jona Jonese, která byla po jeho zatčení 24. září 2021 pořízena policií [43]

V onu noc se Perry se svou manželkou vydali za zábavou do ulic Orlanda, kde se v nočním klubu setkali s jejich přítelem, který byl v čas jejich příchodu pod značným vlivem alkoholu. Perry se tedy rozhodl, že se s manželkou taktéž napijí a užijí si noc. Již v tuto chvíli prý Danielle zbystrila, později vypověděla, že její manžel je pod vlivem alkoholu naprosto nevypočitatelný. Po nějakém čase stráveném v tomto klubu se skupinka přátel přemístila do dalšího podniku, kde měl Perry po nevhodné poznámce vyřčené jeho směrem tvrdě udeřit jednu z žen, které s nimi seděly u stolu. Manželský pár se tedy rozhodl co nejdříve odejít. V tuto chvíli již byl Perry prý zuřivý a Danielle se ho snažila přesvědčit, aby cestou zpět domů neřídil. Jejich prosbám ovšem neuposlechl a po několika hádkách a značném množství nezodpovědného řízení (projíždění červených světel atd.) se dostali domů. Perry údajně začal být velmi výbušný. Danielle se ho snažila uklidnit, po nějaké době ji ovšem shodil na zem a začal ji surově bít. Přestal prý pouze ve chvíli, kdy uslyšel jedno z jejích žeber prasknout. Této mezery Danielle využila a rychle vyběhla z domu, kde si vypůjčila mobilní telefon od jednoho ze sousedů a dovolala se tak matce Perryho, Sabře Youngové, která žila jen o několik bloků dále. Danielle se dožadovala odvozu. Youngová na místo dorazila za několik minut a Danielle odvezla do svého domu. Perry je ovšem následoval a poté začal před tímto domem vyřvávat a najíždět svým autem až k domovnímu vchodu. Youngová tedy přivolala policii a Perry byl zatčen.[27]

Opět je nutno zmínit, že značná část popisu celé situace vychází z policejního výslechu Danielle Nickersonové, samotný Perry se k incidentu vyjádřil jen minimálně. Ze známých faktů tedy vyplývá, že obrovskou roli hrála Perryho výbušnost, v danou noc dokonce znásobená pozitivním

alkoholem. Veřejnost se víceméně shodla na tom, že Danielle mohla při výslechu lehce přehánět a některé detaily si dokonce domýšlet, obecně vzato však tato situace odpovídá Perryho charakteru. Často totiž bývá svými trenéry a týmovými spolubojovníky popisován jako nestabilní a emočně nevyrovnaný, což se ostatně také podepisuje na jeho bojovém stylu.

4.2.2 Agrese jakožto základ řešení problémů

Z popsaného chování určitých profesionálních MMA zápasníků lze vyzorovat jistou tendenci využít alespoň minimální míru své agrese, která se většinou projevuje ve formě nefalšovaného násilí, k řešení problémů a emocionálních potíží osobního rázu. Tento typ reakce se tedy většinou objevuje např. při vyřčení nadávky či nereagování na přání zápasníků. Důležité je také zmínit, že větší část veškerých incidentů spojených s domácím násilím je propojena s konzumací alkoholu a jiných omamných látek, osobnostní vrstvy přetvářky jsou tedy odstraněny a chování jedince je nefalšované a pravé. Lze tedy usoudit, že příklon k využití agrese ve formě násilí je jednoduše zakódován v osobnostech zmíněných zápasníků.

Tato agrese vychází na povrch z jednoho důvodu, který je bezpochyby následkem tréninku MMA. Obecně jsou všichni zápasníci vedeni k myšlence, že agrese vždy vyhrává nad reaktivním a pasivním chováním. Po mnoha letech vštěpování tohoto ideálu do jejich duší je tedy pochopitelné, že odpověď na mnoho konfrontačních situací v jejich podání bude představovat vstup do role agresora, od čehož si slibují postavení výherce hádky či jakéhokoliv jiného konfliktu, který je staví do emočně zranitelné pozice.

Dalším aspektem rozebíraného chování je tedy násilí, které je v očích zápasníků s agresí nekompromisně spojeno. Tento jev je opět samozřejmě spojen s MMA a s mnohaletým tréninkem tohoto sportu. Je nutno pochopit, že v životě profesionálního zápasníka se násilí stává každodenní rutinou, udeřit či jakkoli jinak napadnout určitou osobu zápasníkům tedy nepřipadá jako extrémně nenormální či společensky nepřijatelný čin. Schopnost rozpoznat situaci, kdy je nezbytně zapotřebí využít násilí, od situace standartní hádky či jiné konfrontace, se tedy během let tréninku MMA zásadně otupí.

5 PRAKTICKÁ ČÁST- OSOBNÍ ZKUŠENOST S MMA, DOPAD NA FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Čistokrevnému MMA se věnuji zhruba dva roky a hned od samého začátku mě okouzlo svou nespoutaností a svobodou. K tomuto sportu jsem přecházel se zkušenostmi z několika let boxu a z několikaměsíční průpravy v brazilském jiu-jitsu. Jedná se o bojové sporty, které mi pro následný přechod do MMA dokázaly poskytnout excelentní základ.

Již od úplných začátků jsem byl tímto sportem naprosto fascinován, stal se pro mě také užitečným nástrojem při jakémsi hledání svého smyslu. Spoustu věcí mě naučil a cítím, že mé všeobecné smýšlení je MMA silně ovlivněno. Zakusil jsem několik zranění a zažil jsem přípravu na amatérský zápas, který byl naneštěstí na poslední chvíli zrušen. Náhled do zápasové zkušenosti tedy poskytnout nemohu, ovšem náhled do mnoha dalších faktorů spojenými s MMA ano.

V praktické části své ročníkové práce tedy shrnu veškerá osobní zranění způsobená MMA a poté se zaměřím na mnohé emocionální zkušenosti, které mi tento sport poskytl.

5.1 Zranění

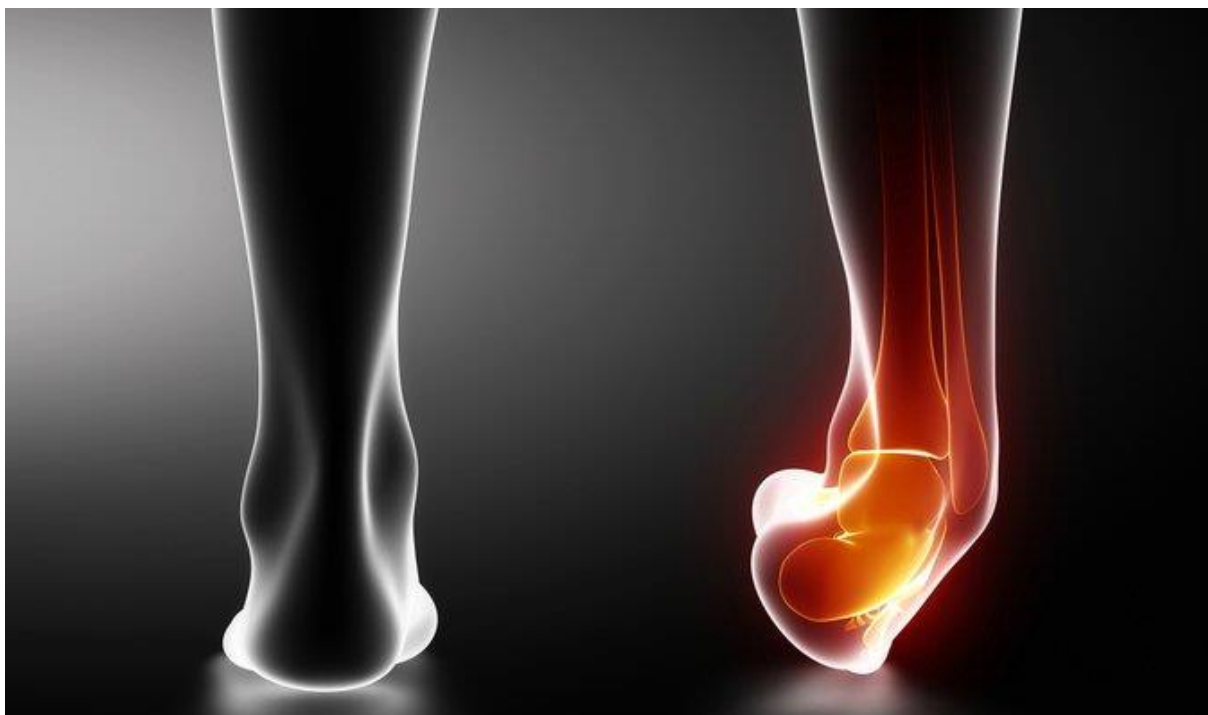
Do tohoto obecného zmapování osobních zranění zahrnuji pouze ta nejzávažnější, tedy zranění, která mě dokázala kompletně odloučit od tréninku na dobu větší, než dva týdny. Činím tak z toho důvodu, že různé pohmožděniny a mnohdy poškozené svalstvo a šlachy jsou v MMA tréninku bohužel poměrně častou záležitostí, frekventovaně se tedy opakují a každý atlet praktikující MMA se s nimi dříve nebo později seznámí.

5.1.1 Výron levého kotníku

Při výronu (podvrtnutí, vymknutí) kotníku v podstatě dochází k poškození vazů, mnohdy poměrně závažnému.[28] V mém případě tomu tak naštěstí nebylo, při špatném dopadu na levou nohu došlo pouze k natažení vnějších kotníkových vazů, ne jejich natržení. Nechtěný dopadový pohyb nohy, který zranění způsobil, se dá popsat jako supinační a addukční, došlo tedy k vytočení chodidla na palcové straně směrem vzhůru.

Ozvalo se typické „lupnutí“ a při každém dalším došlápnutí mou nohou vystřelovala značná bolest. Za několik minut se začaly dostavovat první známky otoku a během několika hodin se vnější strana mého levého kotníku zbarvila lehce do modra.

Jelikož se nejednalo o drastické poškození kotníkových vazů, léčba spočívala v ledování (tedy ochlazování poškozeného místa, což snižuje otok) a zhruba týdenním stažením kotníku obvazem. Celková délka regeneračního procesu činila zhruba 21 dní, vazy jsou perfektně zahojeny, do kotníku se nevrací žádná bolest.



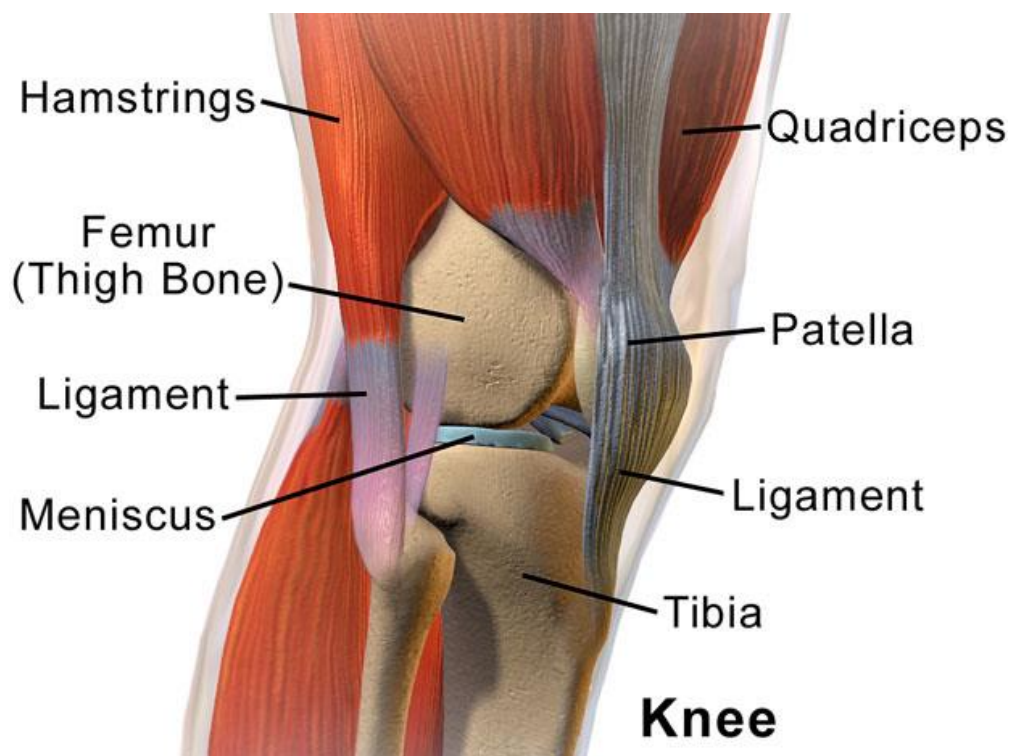
Obrázek 14: Znárodnění supinace + addukce pravého kotníku [44]

5.1.2 Poškození postranních vazů pravého kolene

K tomuto zranění došlo při nadzvedávání soupeře, jehož váha se však neadekvátně rozložila na mou pravou nohu, což způsobilo značné prolomení kolene směrem ven (tedy utváření tvaru písmene O, odborně je tento jev nazýván varozita kolenního kloubu). Došlo tak k poškození vnějšího postranního vazů pravého kolene, přesněji k jeho natažení. Tento vaz se nachází na vnější straně kolene, je napojen na čtyřhlavý sval stehenní a kost lýtkovou.[29]

Zacítíl a uslyšel jsem jakousi ránu a poskočení v koleni, jednalo se ovšem o ostrý trénink, proto jsem jednoduše pokračoval dál ještě zhruba dalších 30 minut. Ohledně funkčnosti kolene jsem pociťoval jisté nedostatky, nejednalo se ovšem o nic vážného. Po skončení tréninku a následném „vychladnutí“ těla se od vnější strany pravého kolene začala ozývat značná bolest, která komplikovala i obyčejnou chůzi.

Jelikož jsem nebyl naprosto zbaven schopnosti chůze, vyšetřujícímu lékaři bylo jasné, že vaz je pouze natažený, nikoliv natržený. Toto tvrzení se ovšem nemohlo nijak potvrdit, na RTG snímcích se totiž v oblasti vazů neobjevuje žádná změna, jejich zranění se tedy diagnostikují jen s obtížemi. Celková délka regeneračního procesu činila 6 týdnů. Zhruba za 4 týdny jsem byl schopen bezbolestné chůze, zbývajících dva týdny jsem strávil postupným zvyšováním náporu na koleno. Poškozený vnější postranní vaz se excelentně zahojil a při jakékoliv zátěži se nevrací žádná bolest. Touto zkušeností jsem se naučil, že kolenní kloub je velmi náchylný všem typům zranění a je třeba o něj správně pečovat a zpevňovat jej.



Obrázek 15: Anatomický průřez pravým kolenem, vnější postranní vaz je na obrázku vyznačen nápisem LIGAMENT na levé straně [45]

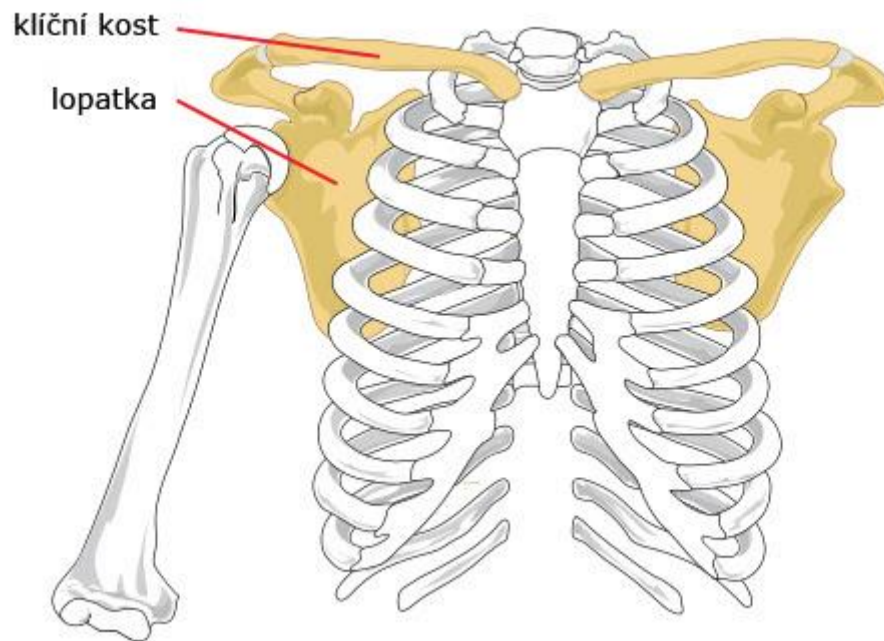
5.1.3 Poškození kloubního spojení kosti klíční a lopatkové

Lidský pletenec horní končetiny je tvořen dvěma kostmi, lopatkovou a klíční. Tyto kosti jsou na sebe kloubně napojeny několik centimetrů nad ramenním kloubem, přesněji řečeno zevní část klíční kosti se zde potkává s nadpažkem kosti lopatkové. Pohyblivost tohoto chrupavčitého spojení je jen minimální, jelikož je omezena délkou vazů, které celý aparát obalují, ty jsou totiž velmi krátké.[30]

K úrazu došlo při ostrém tréninku, soupeř úspěšně aplikoval techniku shození známou jako „double leg takedown“ a strhl mě na zem. Při pádu k zemi ovšem ve většině případů na krátký okamžik zcela ztrácíme kontrolu nad svým tělem, svůj dopad tedy nemůžeme nijak korigovat. Jakožto dopadová plocha celé mé tělesné váhy tedy naneštěstí místo zad posloužilo levé rameno. Náraz dopadu způsobil naprosté odskočení zevního konce klíční kosti od lopatkového nadpažku směrem nahoru. Na rentgenových snímcích tak byla viditelná mezera těmito kostmi, která se pyšnila délkou zhruba 14mm. Kostí zůstaly nepoškozené, ovšem vazy obalující zmíněné napojení kostí nikoliv, došlo k jejich extenzivnímu natažení.

Vzhledem ke zdravému stavu kostí nebylo zapotřebí chirurgického zákroku, regenerační proces tedy spočíval v částečné fixaci celé levé horní končetiny pomocí závěsu, který jsem nosil po dobu 2-3 týdnů. Dále bylo nařizováno každodenní ledování a klidový režim. Jelikož poškozené vazy se díky absenci cévního zásobování hojí déle, než kostní tkáň, celý uzdravovací proces trval zhruba 6 týdnů. Pletenec levé horní končetiny se po uplynutí této doby vrátil do svého

původního stavu a funguje bezbolestně a bezproblémově. Trvalé následky tohoto zranění představují viditelné odsunutí zevního konce levé klíční kosti směrem vzhůru a chronické „lupání“ při určitých pohybech levé končetiny.



Obrázek 16: Přesné umístění kloubního napojení kosti klíční a lopatky [46]

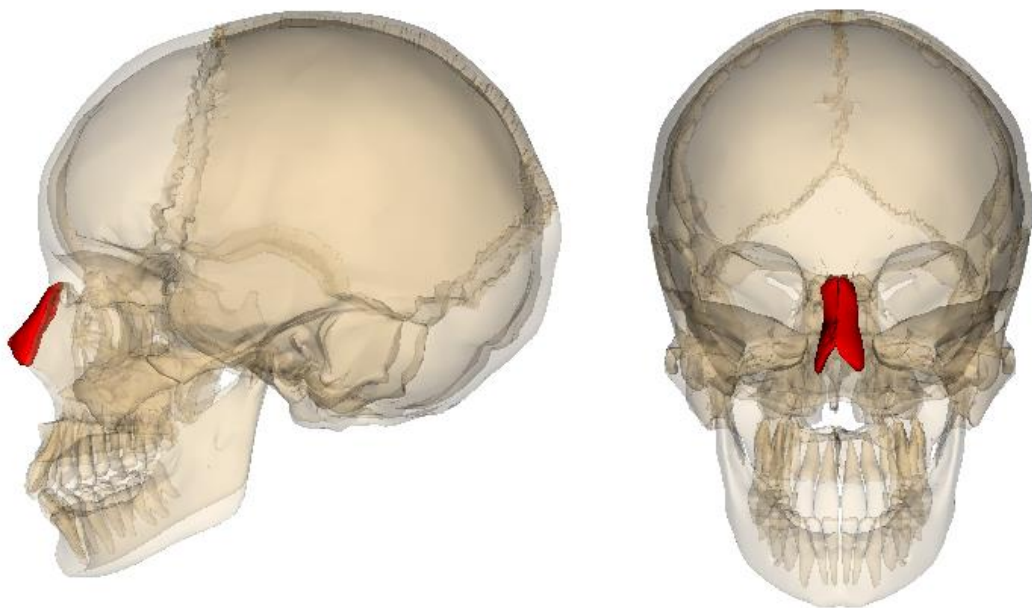
5.1.4 Zlomenina kostí nosních

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 3.4, obličejová část hlavy je v mnoha bojových sportech vystavována nebezpečí. Nosní kosti a chrupavky bývají často označovány za nejzranitelnější část lidského obličeje, naprostá většina MMA atletů si tudíž minimálně jednou prošla jejich zlomením.

Nejednalo se o komplikované zranění, dobře mířeným levým hákem mě soupeř trefil do oblasti pravého oka a nosu. Zacítil jsem značné prasknutí a okamžitě jsem v ústech rozpoznal chuť krve. Pořádně jsem si neuvědomoval, co se vlastně stalo, ovšem po několika vteřinách, ve kterých jsem se snažil z tvrdého úderu „oklepat“, mi z nosu vylétlo nemalé množství krve. Začalo tím krvácení, které se zastavilo až po několika minutách. V tuto chvíli už bylo jasné, že se jedná o zlomeninu. Pamatuji si, že jsem se sám divil tomu množství krve, které může za relativně krátkou dobu vytéct z nosu.

Jednalo se o typickou zlomeninu nosních kostí, extenzivní krvácení bylo zapříčiněno závažněji poškozenou cévní strukturou nosu. Vzhledem ke směru úderu, který frakturu zapříčinil, byl nos osově posunut k mé levé straně. Při nejbližší příležitosti jsem navštívil nemocnici a poškozené

nosní kosti byly bez dalších komplikací manuálně nasazeny zpět na své místo lékařem. Do nosu byla zavedena tamponáda, která měla za úkol zajistit, že se při procesu srůstání kostí a chrupavek nezúží dýchací cesty a nezkriví se nosní přepážka, což by mohlo vést k permanentním potížím s dýcháním. Tato tamponáda splnila svůj úkol a dýchací cesty zůstaly volné a plně funkční. Regenerační proces trval 5-6 týdnů, lékařem mi bylo ovšem zakázáno provozovat ostrý trénink po dobu minimálně 8 týdnů. Kosmetické následky tohoto zranění představují vybočení osy nosu k mé levé straně, dále pak utvoření tzv. hřbetního hrbole, tedy výběžku na hořejší části nosu. Tyto následky jsou velmi mírné a vypovídají o faktu, že zlomenina byla zručně ošetřena a narovnána.



Obrázek 17: Vyznačení kostí nosních na lebce [47]

5.2 Psychické a emocionální následky, zkušenosti

Zranění jsou bohužel neodmyslitelnou součástí MMA a ovlivňují mé fyzické zdraví a schopnost, prohlašuji ovšem, že tento sport má bezpochyby větší dopad na mé zdraví psychické. Jedná se o pozitivní ovlivnění, které přichází s pocitem duševního naplnění a seberealizace.

5.2.1 Sebevědomí

Díky MMA jsem se stal lepším člověkem. Vnitřní změny jsem začal vnímat zhruba po několika měsících tréninku a postupně jsem si začínal uvědomovat, že na první pohled pro mnohé možná značně odpuzující násilí mě učí uvědomovat si své vlastní pocity a manipulovat s nimi. K MMA

jsem přecházel se zkušenostmi z jiných bojových sportů, i přesto mi ovšem trvalo určitý čas, než jsem se naučil zacházet s intenzitou tohoto sportu. Zjistil jsem, že i ostrý trénink mnohdy připomíná čistokrevnou rvačku, se kterou je pochopitelně spojeno mnoho emocí. Nejmocnější z nich je pochopitelně strach, v těsném závěsu následuje jakýsi vnitřní euforický zápal a dále pak např. zklamání.

Pokud se zápasník chce zlepšovat, musí tyto emoce vnímat a zacházet s nimi, jak uzná za vhodné. Pozorovat sám sebe a snažit se udržet si klidnou mysl i ve vysoce stresujících situacích. Tento potenciál vnitřní kontroly musí každý z nás najít sám a např. pro mě se MMA stalo ideálním nástrojem.

Pozoruji na sobě mnoho pozitivních změn souvisejících s možností jisté kontroly nad svými pocity, tou nejvýraznější je ovšem nárůst sebevědomí. Nejen subjektivního, ale i klasicky mužského sebevědomí souvisejícího s jakýmsi zocelením těla a mysli. Zocelení je totiž přesně to, co MMA poskytuje. Opakované prožívání stresových a násilných situací otupí lidské chápání a posouvá hranice bolesti a strachu, mnohdy si toho ani nepovšimneme. Následkem tohoto dobrovolného vystavování se extrémnímu stresu je větší klid mysli v každodenním životě. Tento klid souvisí s vědomím, že rutinně zvládáme složité a násilné situace, události ze všedního života (např. práce, škola...) tedy nevyvolají tak silné emoční odpovědi.

Na tomto principu pak již funguje celá řada emocí. Pro aspekt zdravého sebevědomí je ovšem nejdůležitější uvědomění, že se vytrácí některé pocity strachu a úzkosti, které jsou ve většině případů spojeny se sociální interakcí. Jsme tedy schopni myslet a jednat čistě a klidně, vyjadřování vlastních názorů a vzpírání se proti tlaku vrstevníků je tedy radikálně jednodušší. Podle mého názoru se tedy jedná o emoční benefity, které zejména adolescentní jedinci bezpochyby upotřebí.

5.2.2 Zápasová příprava

Pro každého MMA bojovníka, profesionála či amatéra, je příprava na zápas speciálním obdobím. Délka přípravy je vysoce subjektivní téma, ovšem většina profesionálních zápasníků považuje za standart 4-6 týdnů, zatímco v amatérských ligách většinou postačí 2-3 týdny. Jedná se o období těsně před zápasem, během kterého se postupně zvyšuje intenzita tréninků, začíná se dodržovat striktní dieta a shazuje se tělesná hmotnost, aby zápasníci splňovali váhový limit svých kategorií. Zápasová příprava je tedy poměrně náročné a stresující období.

Osobně jsem si prošel přípravou na svůj první amatérský zápas. Jak již bylo zmíněno, tento zápas musel být ze zdravotních důvodů naneštěstí na poslední chvíli zrušen, zkušenosti z poměrně krátké a intenzivní přípravy jsem si ovšem odnesl. Ta byla silně ovlivněna několika faktory: redukcí tělesné hmotnosti, intenzivním a specifickým tréninkovým režimem a po několik dní také značným psychickým náparem.

Nabídka zápasu se objevila 16 dní před termínem, čas na redukcii tělesné hmotnosti byl tedy limitovaný. Naštěstí se nejednalo o nějak drastické shazování. Abych dosáhl váhového limitu polotěžké váhy v MMA (-93 kg), musel jsem pomocí striktní diety za 10 dní zredukovat zhruba

4-5 kg své váhy. Prvních několik dní nasazené diety šlo vše hladce, po několika dnech ovšem začalo mé tělo podléhat lehkému vyčerpání a začínal jsem pozorovat problémy se soustředěností. Šetřil jsem si tedy veškerou svou energii na intenzivní tréninky a snažil se co nejvíce pít a spát. Po 9 dnech se má váha ustálila na váze zápasové, což znamenalo, že jsem již nepotřeboval redukovat žádnou hmotnost, ovšem pouze si udržet tu aktuální. V jídelníčku se tedy objevilo trochu více jídla a můj mentální i fyzický výkon se opět vrátil do normálu, před samotným zápasem jsem tedy dietou nebyl nijak limitovaný. Absolvování náročných tréninků v kalorickém deficitu, bylo lehčí, než jsem původně očekával, musel jsem ovšem obětovat mnohem více času odpočinku a regeneraci.

Tréninky samotné probíhaly bezproblémově. Můj fyzický výkon hned po začátku diety na několik dní sice klesl, ovšem zhruba za 4 dny si mé tělo navyklo na extrémní energetický výdej v určité fázi dne (zhruba dvouhodinové) a upravilo veškeré funkce ke své potřebě. Znamenalo to, že během dne jsem se na vyučovacích hodinách častokrát zastihl napůl spící, tělo se tak snažilo šetřit zásoby energie. Při tréninku jsem ovšem žádný zásadní rozdíl nepoznal, mé výkony se v důsledku narůstající soustředěnosti ohledně zápasu dokonce začaly zlepšovat.

Čím více se zápas blížil, tím více jsem se snažil odizolovat vše ostatní. Již na začátku přípravy jsem pochopil, že jestli chci v zápase dosáhnout vítězství, nesmí mě nic rozptylovat. Začal jsem tak omezovat společenský kontakt a několik dní před zápasem jsem se snažil poctivě si urovnat veškeré své myšlenky. Mysl se pak očistí a nic ji nezpomaluje. Tomuto procesu se přezdívá „nastavování hlavy, či probouzení démona“. Je tedy možné, že poslední dny před zápasem jsem se choval poněkud nespolečensky a příliš moc jsem nemluvil. Právě v této fázi jsem pochopil, že psychický aspekt přípravy mnohdy může znamenat mnohem více, než ten fyzický. Začal jsem si také mnohem více uvědomovat podporu lidí, které jsem skoro každý den potkával na tréninku. Jelikož jsem členem Reinders MMA teamu, v naší tělocvičně často potkávám profesionální MMA zápasníky, jejichž vlídná a povzbudivá slova mi mnohdy pomohla.

Dalším zdrojem podpory byla zcela jistě rodina. Samozřejmě jsem vycítil, že všichni z mých nejbližších o mě mají strach, ovšem vždy se mě snažili podpořit, jak jen jim to jejich svědomí dovolilo. Je těžké někoho podpořit v cestě za něčím, pro co nemáte pochopení. Mnohokrát jsem se snažil své rodině vysvětlit, že v zápasení v kleci vidím určitý smysl a duchovní cestu. Došel jsem ovšem k tomu názoru, že dokud člověk naprosto odevzdaně nezakusí, co všechno tento sport obnáší a jaký fyzický a psychický nátlak dokáže vyvinout na lidskou bytost, pravý význam MMA nikdy nepochopí. Toto zjištění mi pomohlo pochopit, že na cestě za zápasem nejsem jediný, pro koho je celý proces zápasové přípravy náročný. I když mé nejbližší okolí nedokázalo a nikdy nedokáže pochopit, proč se tolik odevzdávám MMA, nikdy jsem kolem sebe necítil žádnou touhu mne omezovat. MMA mi tedy jistým způsobem otevřelo oči a donutilo mě zamyslet se nad pravou hodnotou mých nejbližších. Jejich podpory si převelice vážím.

6 ZÁVĚR

Již v úvodu vyřčeným cílem této práce je obecné zmapování následků, které MMA zanechává na zápasnících. Dle osobního mínění jsem tento cíl splnil. Postupně byla shrnuta mnohá zranění a jejich příčiny, tedy používané techniky boje. Následovalo pak svižné seznámení s mentalitou zápasníků, jejich cíli a samozřejmě psychickými a emočními následky zápasů MMA. Sepsáním této práce jsem také splnil můj druhý stanovený cíl, tentokrát poněkud osobnějšího rázu. Podrobné přiblížení tohoto sportu alespoň několika málo čtenářům. MMA totiž do dnešního dne doprovází jistá aura nejistoty a předsudků, která s sebou nese časté odsuzování tohoto nekorunovaného vládce bojových sportů. Domnívám se, že díky mé práci bude jejím čtenářům nabídnut náhled do hodnot, které MMA utvářejí. Jsem tedy ze srdce rád, že jsem mohl alespoň minimálně přispět k postupnému posouvání tohoto sportu blíže ke společenské přijatelnosti.

Je ovšem nutno zmínit, že při popisu psychických následků v teoretické části práce jsem se zaměřil převážně následky negativní. Učinil jsem tak proto, že na pozitivní psychické následky a zkušenosti (např. zvýšení sebevědomí, pocit sebezlepšování, ...), které MMA nabízí, je možno narazit i ve velkém množství jiných sportů, převážně samozřejmě bojových. S tímto zjištěním jsem usoudil, že zmíněné pozitivní následky nejsou pro MMA specifické, tudíž jsem je v této práci zmínil pouze v části praktické.

Celkově jsem s dosaženými výsledky naprosto spokojen. Nechť tato práce slouží jakožto zdroj informací každému, kdo se zajímá o kteroukoliv stránku MMA a s ním spjatou problematiku. Veškeré informace v této práci jsem se snažil shrnout systematicky a přehledně, doufajíc tak ve vytvoření praktického systému, který popisuje a jaksí rozřazuje nevyhnutelnou brutalitu tohoto sportu tak, aby čtenáři pochopili jeho násilné jádro, které ovšem již představuje téma zcela samostatné.

Jelikož mám k tématu smíšených bojových umění velice blízký vztah, zpracovával jsem jej svědomitě a zodpovědně, což se samozřejmě muselo podepsat na celkovém výsledku, s nímž jsem nadměru spokojen.

7 ZDROJE

- [1] *Ultimate Fighting Championship: History of UFC* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.ufc.com/history-ufc>
- [2] CRUDELLI, Chris. *Cesta bojovníka*. Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2248-4.
- [3] GENTRY, Clyde. *No Holds Barred: The Complete History of Mixed Martial Arts in America*. Triumph Books, 2011. ISBN 978-1600785450.
- [4] AUGUSTYN, Adam. *Bruce Lee: Li Jun Fan* [online]. In.: [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Bruce-Lee>
- [5] *Ultimate Fighting Championship: History of UFC* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.ufc.com/history-ufc>
- [6] Unified rules of mixed martial arts. *Ultimate Fighting Championship* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.ufc.com/unified-rules-mixed-martial-arts>
- [7] Ji, MinJoon. *Analysis of injury types for mixed martial arts athletes* [online]. 2016 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4905906/>
- [8] PAVELKA, Radim. *Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova: Armbar* [online]. 2014 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1961.html>
- [9] BURKHARDT, William. *BJJ Heroes: Kimura lock (submission)* [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.bjjheroes.com/techniques/kimura-lock>
- [10] WRAY, David. *Low Kick MMA: Heel hook: BJJ submission explained* [online]. 2020 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.lowkickmma.com/heel-hook/>
- [11] *Jiu Jitsu Brotherhood: The Rear Naked Choke- The king of submissions* [online]. 2019 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.jiujitsubrotherhood.com/blogs/blog/the-rear-naked-choke-the-king-of-submissions>
- [12] PAVELKA, Radim. *Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu: Triangle choke* [online]. 2014 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/techniky/skrceeni/triangle-choke.html>
- [13] NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. *Biologie člověka pro gymnázia*. 2021. Fortuna. ISBN 978-80-7373-169-4.
- [14] HOLMANNOVÁ, Drahomíra. *Zlomenina (fraktura) nosu* [online]. 2019 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.uzdravim.cz/zlomenina-fraktura-nosu.html>
- [15] *Fracture of the lower jaw* [online]. 2020 [cit. 2021-11-13]. Dostupné z: <https://www.hey.nhs.uk/patient-leaflet/fracture-lower-jaw/>

- [16] *Fracture of the lower jaw* [online]. 2020 [cit. 2021-11-20]. Dostupné z: <https://www.hey.nhs.uk/patient-leaflet/fracture-lower-jaw/>
- [17] TEWARI, Avinash. *What happened to Michael Bisping's eye?* [online]. 2020, 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.sportskeeda.com/mma/what-happened-michael-bisping-s-eye>
- [18] ELLIS, Philip. *Michael Bisping clinically blind during his career* [online]. 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.menshealth.com/entertainment/a35795194/michael-bisping-ufc-clinically-blind-detached-retina-artificial-eye-steve-o/>
- [19] ELLIS, Philip. *Michael Bisping clinically blind during his career* [online]. 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.menshealth.com/entertainment/a35795194/michael-bisping-ufc-clinically-blind-detached-retina-artificial-eye-steve-o/>
- [20] BELL, Stephania. *How Anderson Silva's gruesome injury changed his life for the better* [online]. 2019 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: https://www.espn.com/mma/story/_/id/25941783/how-anderson-silva-gruesome-injury-changed-life-better
- [21] SARTORIO, Guillem. *Fight school: The children of Muay Thai* [online]. 2019 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.equaltimes.org/fight-school-the-children-of-muay?lang=en#.YbfMVb3MKUk>
- [22] JOHNSTON, Mike. *A timeline of the rise and fall of UFC superstar Jon Jones* [online]. 2017 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.sportsnet.ca/mma/timeline-rise-fall-ufc-superstar-jon-jones/>
- [23] GRIFFEE, Will. *Dustin Poirier admits he was 'beat up and heartbroken' after losing to Khabib* [online]. 2017 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://www.sportsnet.ca/mma/timeline-rise-fall-ufc-superstar-jon-jones/>
- [24] STASZEWSKI, Joseph. *Chuck Liddell: I was victim* [online]. 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://nypost.com/2021/10/11/chuck-liddell-explains-domestic-violence-arrest-i-was-victim/>
- [25] TASCH, Justin. *Disturbing details emerge from UFC star Jon Jones' latest arrest* [online]. 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://nypost.com/2021/09/29/disturbing-details-emerge-from-ufc-star-jon-jones-latest-arrest/>
- [26] TASCH, Justin. *Disturbing details emerge from UFC star Jon Jones' latest arrest* [online]. 2021 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://nypost.com/2021/09/29/disturbing-details-emerge-from-ufc-star-jon-jones-latest-arrest/>

- [27] SAMANO, Simon. *Mike Perry's ex-wife, Danielle Nickerson, speaks out on alleged abuse* [online]. 2020 [cit. 2021-12-5]. Dostupné z: <https://mmajunkie.usatoday.com/2020/10/ufc-news-mike-perry-domestic-violence-allegations-ex-wife-speaks-out>
- [28] PILNÝ, Jaroslav. *Úrazy ve sportu a jak jim předcházet*. Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0757-5.
- [29] *Poškození kolenních vazů* [online]. 2013 [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.dentimedshop.cz/cs/poskozeni-kolennich-vazu.html>
- [30] BRŮŽA, Miroslav. *Kazuistika pacienta s chronickou bolestí ramene po ruptuře manžety rotátorů* [online]. 2010 [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/27603/BPTX_2008_2_11510_PFZB002_194470_0_74271.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce.
- [31] *Anatomy of an armbar* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.deviantart.com/skandranon01/art/Anatomy-of-an-Armbar-483868627>
- [32] *UFC Star Tony Ferguson Refused To Tap As Charles Oliveira Almost Ripped His Arm Off In First Round* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.sportbible.com/ufc/news-reactions-tony-ferguson-refused-to-tap-as-oliveira-almost-ripped-his-arm-off-20201213>
- [33] *Frank Mir Reflects On Snapping Big Nog's Shoulder with a Kimura* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.bjjee.com/articles/frank-mir-reflects-on-snapping-big-nogs-shoulder-with-a-kimura/>
- [34] *Rousimar Palhares beat down in Russia* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.criscyborg.com/rousimar-palhares-beat-russia>
- [35] *UFC 242 results: Khabib Nurmagomedov submits Dustin Poirier in third to retain title* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://mmajunkie.usatoday.com/2019/09/ufc-242-results-khabib-nurmagomedov-submits-dustin-poirier-retains-title>
- [36] *UFC 262 video: Andrea Lee gets triangle, twists Antonina Shevchenko's arm in painful submission* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.mmafighting.com/2021/5/15/22438224/ufc-262-video-andrea-lee-gets-triangle-twists-antonina-shevchenkos-arm-in-painful-submission>
- [37] *MONTEVIDEO, URUGUAY - AUGUST 10: Mike Perry reacts after the conclusion of his welterweight fight* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/trentreinsmith/2019/08/11/mike-perry-undergoes-surgery-after-broken-nose-at-ufc-fight-night-156/?sh=55c48ec438be>

- [38] *The punch that shattered Covington's jaw* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://talksport.com/sport/mma/644883/colby-covington-x-ray-released-broken-jaw-kamaru-usman/>
- [39] *Pic: Retired Michael Bisping Finally Get To Fixed His Injured Eye* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://middleeasy.com/mma-news/pic-retired-michael-bisping-finally-get-to-fixed-his-injured-eye/>
- [40] *Grisly Photo Of The Anderson Silva Kick That Broke His Own Leg* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/anderson-silva-broke-leg-with-kick-2013-12>
- [41] *Chris Weidman suffers the same broken leg injury that Anderson Silva did against him eight years ago* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.bloodyelbow.com/2021/4/25/22401892/anderson-silva-posts-uplifting-message-for-chris-weidman-after-gruesome-leg-injury-ufc-261-mma-news>
- [42] *Fatality sparks debate about child Muay Thai fighters* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://southeastasiaglobe.com/the-blood-sport-of-children-fatality-sparks-debate-about-child-muay-thai-fighters/>
- [43] *Jon Jones Las Vegas Metropolitan Police Department* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.mmafighting.com/2021/9/28/22698776/jon-jones-police-report-reveals-details-arrest-fiancee-found-blood-covering-her-face-and-clothes>
- [44] *Types of Ankle Sprains* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://heidenortho.com/types-ankle-sprains/>
- [45] *Right knee seen from the right side* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Knee>
- [46] *Pletenec horní končetiny* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <http://www.nabla.cz/obsah/biologie/kapitoly/biologie-cloveka/kostra-horni-koncetiny.php>
- [47] *Nasal bone* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nasal_bone.png
- [48] *Comparative Injury Rates per Exposure in Martial Arts Competitions* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.orlandoortho.com/wp-content/uploads/2018/02/Torres-Mixede-Martial-Arts-min.pdf>
- [49] *Analysis of injury types for mixed martial arts athletes: Table 2. Injury locations* [online]. [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4905906/>

8 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Znázornění správného nasazení techniky armbaru [31]	15
Obrázek 2: Amrbar nasazený Charlesem Olivierou v zápase vs. Tony Ferguson [32]	15
Obrázek 3: Kimura nasazená Frankem Mirem v zápase vs. Antonio Nogueira [33]	16
Obrázek 4: Heel hook nasazený Rousimarem Palharem v zápase vs. Jon Fitch [34].....	17
Obrázek 5: Rear naked choke nasazený Khabibem Nurmagomedovem v zápase vs. Dustin Poirier [35].....	18
Obrázek 6: Triangle choke nasazený Andreou Lee v zápase vs. Antonia Schevchenko [36]..	19
Obrázek 7: Zlomenina nosních kostí Mika Perryho na turnaji UFC Fight Night: Montevideo [37]	21
Obrázek 8: Úder, který způsobil Covingtonovi frakturu dolní čelisti na UFC: 268 [38].....	22
Obrázek 9: Viditelné kosmetické následky zranění pravého oka Michaela Bispinga [39]	23
Obrázek 10: UFC 168: Anderson Silva (vpravo) setiny vteřiny po zlomení obou kostí bérce své levé nohy[40]	25
Obrázek 11: UFC 261: Chris Weidman (vpravo) setiny vteřiny po zlomení obou kostí bérce své pravé nohy. Ke zranění došlo při použití stejné techniky kopu, jakou použil Anderson Silva na UFC 168.[41]	25
Obrázek 12: Muay Thai zápas dětí pod profesionálními pravidly [42].....	27
Obrázek 13: Fotografie Jona Jonese, která byla po jeho zatčení 24. září 2021 pořízena policií [43]	30
Obrázek 14: Znázornění supinace + addukce pravého kotníku [44].....	33
Obrázek 15: Anatomický průřez pravým kolenem, vnější postranní vaz je na obrázku vyznačen nápisem LIGAMENT na levé straně [45]	34
Obrázek 16: Přesné umístění kloubního napojení kosti klíční a lopatky [46]	35
Obrázek 17: Vyznačení kostí nosních na lebce [47]	36

9 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Poměr zranění v nejznámějších bojových sportech [48] 12

Tabulka 2: Shrnutí frekvence a oblastí zranění 455 MMA zápasníků [49]..... 14