

Obsah

KAPITOLA 1.....	13
Úvod	15
Úvaha o filozofii trénování a talentu	18
Jak hledat	22
KAPITOLA 2.....	25
Dvě základní konstanty v boxu.....	27
Vidění.....	27
Útočný a obranný mód	28
Vidění při práci na kratší vzdálenost.....	30
Vidění při obranné práci.....	31
Tunelové vidění.....	33
Sekvenční boj	34
Nastavení a vypnutí tunelového vidění.....	36
Způsob tréninku tunelového vidění.....	36
Dovětek ke kapitole o vidění v boji	45
Stabilita postoje.....	45
KAPITOLA 3.....	49
Fyzikální a biomechanické zákony projevující se v úderových technikách	51
Fyzikální zákony projevující se v technice boxu	53
Chyby v technice úderů z pohledu fyzikálních zákonů	58
Biomechanické zákony projevující se v technice boxu	62
Naúhlování nohou ve střehu.....	64
Mobilita v obranách při propnutých nohou v postoji.....	67
Pozice chodidel v pohybu a úderech	67

Vytáčení paty při úderu	69
Postavení chodidel vzhledem k těžišti	74
Vektory síly	79
Oporná část těla při úderech	83
KAPITOLA 4.	91
Metodika výuky úderů	93
Metodika výuky úderů ze statického postoje	
vs. výuka úderů v pohybu	94
Systematicčnost výuky úderů	96
Metodika výuky	97
Učení dětí	98
Základní stabilita těla v postoji	99
Základní postoj	100
Kritéria kvality úderu	101
Popis Základního postoje	101
Direkt	104
Direkt ze Základního postoje	104
Dráha pohybu ruky	105
Švihové provedení direktu	108
Návrat ruky	109
Souhra pohybu ruky a trupu	110
Dopad úderu na cíl	114
Vytáčení pat při úderech ze Základního postoje	115
Výuka úderů ze střehu	118
Distanc	118
Střeh	123
Gard	124
Odlišnosti v držení střehu	124
Pozice chodidel ve střehu	125
Rozkročení chodidel	131
Nohy, pánev, trup a hlava	132
Ruce	133
Koncepce kruhů	135

Chyby v krokování	142
Dovětek	143
Direkt ze střehu	144
Zadní – pravý direkt	144
Přední – levý direkt	155
Průpravná cvičení	155
Přední direkt s krokem	159
Dopad úderu a odchod z úderu	163
Obrácený postup učení úderů	164
Pomocné a náhradní drily	167
Dovětek ke kapitole o direktech	168
Hák	169
Způsoby provedení háků	170
Dopad úderu na cíl	176
Vyvažování procesu úderu a působení brzdící síly	181
Návrat ruky	185
Proces učení háků	186
Učení háků ze Základního postoje	186
Hák ze střehu	190
Přední hák ze střehu	194
Dovětek	196
Učení rotačním hákům	197
Přední hák	198
Zadní hák	200
Zvedák	203
Učení zvedáků	206
Fázování zvedáku	206
Zvedák ze Základního postoje	210
Zvedák ze střehu	212
Zadní zvedák ze střehu	212
Učení techniky zvedáků za pomoci expandéru	215
Přední zvedák ze střehu	216
Přední zvedák s krokem	221
Kombinace úderů v práci na střední a krátkou vzdálenost	222

Mlýnek	222
Výuka dlouhých zvedáků	227
Metody výuky úderů	232
Dýchání	236
Použití kyslíku při tréninku boxu	241
 KAPITOLA 5.....	 245
Moderní postupy ve výuce boxu	247
Učení úderovým technikám v pohybu	247
Základní kostra procesu učení	
úderových technik v pohybu	247
Střídání gardů v tréninkovém procesu	256
Moderní pojetí dvojitého krytu	259
Bosu	265
Účel tréninku na Bosu	267
Příklady chyb v technice, které Bosu	
pomáhá odstraňovat	268
Opasek s expandérem	271
Trénink v zátěžových rukavicích	276
Reakční rychlost	279
Rozhodovací schopnosti	282
Příklady rozvoje rozhodovacích schopností	285
Sluchové vjemy	287
 KAPITOLA 6.....	 289
Fáze útoku	291
Důvody pro rozdělování akcí na jednotlivé fáze	292
1) Příprava útoku	293
Připravenost vlastního těla na odraz	293
Mikropohyb	294
Naměření vzdálenosti – Místo a čas	297
Příprava soupeře	313
Zaměření přípravy akce	315
Dovětek k celé přípravě útoku	319

2) Útočná akce.	319
Pásma a zóny útoku	319
Účelnost ve výběru akcí.	320
První úder akce.	321
Načasování akcí (timing).	322
Taktilní čtení při kombinaci	324
3) Zakončení a odchod z útoku	325
Způsob zastavení pohybu vpřed.	326
Úder do ústupu.	327
Rozkývání těla po akci.	328
4) Přesah.	328
Proces učení dle fází útoku	330
Obranné fáze	330

KAPITOLA 7. 333

Specifická předzápasová příprava závodníka 335

1) Strategie a taktika pro zápas	336
2) Rozbor slabin soupeře	347
3) Vymyslet na soupeře něco neobvyklého	348
4) Sdělování informací mezi trenérem a svěřencem	349
5) Vynucené a nevynucené chyby boxera	350
6) Prohlídka haly a ringu	354
7) Bezhluchné prostředí před zápasem	355
8) Upravení vzdálenosti (distance) v boji při zápase	356
9) Aktivace psychomotoriky před zápasem, aktivace vidění	357
Dlaň na dlaň, hřbet na hřbet.	358
Zrcadlo.	361
Doteky	362
Barevné signály.	364
10) Fyzické rozcvičení těla.	365
11) Ovlivnění aktuálních psychických stavů.	366
Trenér v přestávce zápasu	369

KAPITOLA 8.....	375
Zdravotní desatero pro zachování zdravého mozku při boxu	377
1. Kvalitní boxerské rukavice a ochranné pomůcky.....	378
2. Dodržování ochranné lhůty po K. O., T. K. O., RSC	381
3. Vhodné rozložení zápasů.....	383
4. Kvalitní propracování tréninkového procesu a zdravý životní styl sportovce	385
5. Abstinování alkoholu po inkasovaných úderech do hlavy	389
6. Drogová abstinence	391
7. Konzumování tréninkových stimulantů s rozumem.....	394
8. Minimálně sedm dní odpočinku i po drobných úrazech hlavy	395
9. Posilování krčního svalstva	396
10. Zapojení tréninku myšlení a paměti do tréninkového procesu jako prevence závažnějších degenerativních změn mozku	397
Dovětek	399
 KAPITOLA 9.....	 401
Závěr	403
Slovník vybraných pojmů	410
Medailonky tvůrců	413