

# Obsah

## PŘEDMLUVA

## JAK VŠECHNO ZAČALO

Kalendář ukazoval minulé tisíciletí	5
Na scéně se objevil Monster Kníže	9
Byly na začátku garážové zápasy?	9
KECY V KLECI	10
Časy, kdy se kopalo do koulí	11
Nářez! První kolo mělo 20 minut	11
BLOG: 24. SRPNA 2016	12
Zápasy bez rukavic	14
KECY V KLECI	16
Trenky a holé tělo	18
BLOG: 11. KVĚTNA 2017	20
Kdo chtěl, zápasil	22
Radek John a násilí	23
Jak se trénovalo?	24
Tréninky šestkrát v týdnu	27
Příklad rozložení tréninku:	28
Tréninkový plán do gyму, rok 2000, posilování 3x týdně:	29
Jídelníček, rok 2000:	31
Až 50 tisíc za pyramidu	34
BLOG: 23. KVĚTNA 2017	34
Informace ze Západu	36
KECY V KLECI	37
Ten, který hlídal Prahu zvenčí a seděl (údajně) na Werichově klíně	38
Láska k filmovým hvězdám	41
BLOG: 14. SRPNA 2017	43
Překročit vlastní stín	44
Když se v zápase tahalo za vlasy	46
Zvířata v kleci	49
První mistrovská korunovace	52
Našli kluka, který mě seknul	54
Je konec, na Angličana nedošlo	56
BLOG: 7. DUBNA 2016	58
	61
	62
	63

Na svět se hrabe nový sport	67
Ručička tachometru nešla pod 200 km za hodinu	69
Na žíněnce s Gustafssonem	70
KECY V KLECI	71
Nový začátek. Míla zmizel a boj s financemi	72
Trénink a gayové za zády	75
BLOG: 28. ZÁŘÍ 2016	77
Talent nemusíte odhalit hned	79
Přišel slávistický chuligán	84
John Kavanagh přijel na návštěvu	86
Z Portugalska jsem jel jako mistr Evropy	87
Zrození silné generace	90
Magda se toho nebojí, šla i proti chlapům	91
Přelom v českém MMA, zrodilo se GCF	93
Emocionální výstřel v Říčanech	93
Rok 2013 a založení Českého svazu MMA	94
BLOG: 8. DUBNA 2019	98
Když vám nezaplatí za zápas	100
Zlobiví kluci na scéně	101
Na druhé straně veterán UFC	103
BLOG: 5. ČERVNA 2019	105
Tréninky po půlnoci kvůli časovému posunu	107
BLOG: 11. ČERVENCE 2016	109
Cesty za hranice všedních dnů	113
Cesta s Mamutem přes velkou louži	114
Přišel novinář, chtěl se porvat	117
BLOG: 26. BŘEZNA 2016	118
Jak jsem odmítl nehynoucí slávu	122
Na Evropě cinkla bronzová	123
Za tři týdny padlo Japonsko, Itálie a Anglie	125
Jak Magda přišla o šampionku UFC	129
A voňavka přeťala šlachy	132
BLOG: 20. DUBNA 2017	132
Peštův návrat do Prahy	135
VIP host, to vždy potěší	136
BLOG: 16. ŘÍJNA 2017	138
Pešta se přiblížil k obávanému Jemeljaněnkovi	140

03	Začali jsme zápasit pod XFN	143
04	BLOG: 22. PROSINCE 2018	143
05	MMA je stejně nevypočitatelné jako život sám	146
06	Manh Cuong Nguyen si říká Tomáš bronzový	148
07	BLOG: 4. BŘEZNA 2019	149
08	BLOG: 6. KVĚTNA 2019	153
09	Kundosaki skočila do neznáma	156
10	BLOG: 28. ČERVENCE 2019	157
11	Poznám magickou tisícovku zápasů v rohu?	159
12	BLOG: 30. ŘÍJNA 2016	160
13	A popularita šplhá po žebříku nahoru...	162
14	Sociální sítě jako valící se tsunami...	164
15	Rivalita XFN a OKTAGON MMA	165
16	Ten třetí vzadu...	167
17	BLOG: 28. PROSINCE 2018	168
18	Trashtalk aneb Báby na pavlači ...	170
19	Virtuální svět rád špiní	171
20	BLOG: 1. BŘEZNA 2019	174
21	Holky v kleci	177
22	Z Penty do Kambodže	179
23	Lucie Pudilová, holka z Příbrami v UFC	182
24	BLOG: 21. ČERVENCE 2017	183
25	Shazování váhy	186
26	Nejpřísnější pravidla byla v Japonsku	189
27	A jelo se do nemocnice	190
28	Vyluxovaná lednice	191
29	UFC, vrchol, ke kterému většina vzhlíží	193
30	S MMA po krásách světa	194
31	KECY V KLECI	195
32	Zranění	196
33	BLOG: 20. KVĚTNA 2019	198
34	PSALO SE PŘED LETY	200
35	BLOG: 1. ÚNORA 2017	202
36	PSALO SE PŘED LETY	205
37	BLOG: 31. ČERVENCE 2016	210
38	PSALO SE PŘED LETY	213
39	BLOG: 6. ZÁŘÍ 2019	217

Cestování. Co třeba 1 300 km autem?	219
Nejdál jsem byl v Karviné	220
KECY V KLECI	222
Od sekané k zeleninovým salátům	224
<b>PĚT JMEN, KTERÁ PSALA HISTORII PENTY</b>	<b>227</b>
VÁCLAV ŠAMŠA	227
STANISLAV FUTERA	232
BLOG: 6. ČERVNA 2017	235
JIŘÍ „MAMUT“ PALUSKA	237
MAGDALENA ŠORMOVÁ	243
VIKTOR PEŠTA	248
BLOG: 14. ZÁŘÍ 2016	251
<b>OSOBNOSTI ČESKÉHO MMA</b>	<b>255</b>
MICHAL „HÁŠA“ HAMRŠMÍD	255
JAROSLAV „ČÍŇAN“ POBORSKÝ	260
TOMÁŠ KUŽELA	263
LUCIE PUDILOVÁ	265
JIŘÍ „DENISA“ PROCHÁZKA	268
KARLOS „TERMINÁTOR“ VÉMOLA	270
<b>TROJITÝ POHLED NA 20 LET VÝVOJE</b>	<b>277</b>
Ondřej Novotný: Půl života dal boji	277
Josef Melen: Dostával fanoušky do varu	285
Aleš Hradecký: Obr s krásnou přezdívkou	291
<b>POHLED PSYCHOLOŽKY</b>	<b>299</b>
DOSLOV	307
JMENNÝ REJSTŘÍK	310