



MMA

Ročníková práce

Školní rok 2024/2025

Školní rok:	2024/2025
Autor:	Kevin Buchvaldek 9.B
Konzultant:	Mgr. Lucie Zítková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Vanovicích dne 22.05.2025

Kevin Buchvaldek

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí práce Mgr. Lucii Zítkové za ochotu a pomoc při vypracování ročníkové práce.

Obsah

Obsah

Úvod	5
1.Historie MMA.....	6
2. Pravidla a organizace	7
3. Trénink a techniky	8
4.Slavní bojovníci	9
5.MMA v České republice.....	10
6. Vlastní pohled na MMA.....	11
7. Závěr	12
8. Resumé.....	13
9. Použitá literatura a zdroje	14

Úvod

Toto téma jsem si vybral, protože se mi MMA jako sport velmi líbí a obdivuji životní styl všech bojovníků, kteří se mu věnují naplno a na profesionální úrovni. Sám jsem si tento sport na chvíli vyzkoušel díky svému bratrovi, který mě k němu přivedl.

1.Historie MMA

Smíšená bojová umění, známá pod zkratkou MMA (Mixed Martial Arts), jsou mladou, ale velmi dynamickou se rozvíjející sportovní disciplínou. I když MMA v moderní podobě vzniklo až v 90. letech 20. století, myšlenka kombinace různých bojových stylů existuje již po staletí. Již ve starověkém Řecku se bojovníci účastnili zápasů zvaného pankration, což byl souboj beze zbraní kombinující techniky zápasu a boxu. Tento sport byl součástí antických olympijských her a tehdy se těšil obrovské popularitě.

Moderní MMA vzniklo v roce 1993 ve Spojených státech amerických, kde byla založena organizace UFC – Ultimate Fighting Championship. První turnaje UFC byly zamýšleny jako zápasy mezi bojovníky různých stylů například: karate, jiu-jitsu, wrestling nebo box aby se ukázalo, který styl je nejefektivnější v reálném boji. V počáteční fázi měly zápasy velmi volná pravidla, což vedlo ke kritice ze strany veřejnosti i politiků. Časem byla pravidla zpřísněna a bezpečnost bojovníků zajištěna, čímž se MMA posunulo směrem k respektovanému sportu. Od té doby se MMA rozšířilo do celého světa. Vznikly nové organizace jako Oktagon, Bellator nebo PFL. MMA se stalo součástí hlavního proudu sportovní kultury a přitahuje miliony fanoušků po celém světě. Rychlý vývoj, profesionalizace a popularita MMA vedly k tomu, že dnes jde o jeden z nejvíce sledovaných bojových sportů na světě.



Obrázek č.1 Zápas Procházky s Pereirem

2. Pravidla a organizace

Jedním z důvodů, proč MMA získalo respekt jako seriózní sport, je zavedení jasných pravidel a dohled mezinárodních organizací. Dnes jsou pravidla MMA velmi propracovaná a kladou důraz na bezpečnost sportovců, férovost a respekt k soupeři. Boj v MMA probíhá v osmihranné kleci zvané oktagon, která poskytuje dostatek prostoru pro pohyb, ale zároveň zamezuje pádu bojovníků mimo plochu. Zápasníci nastupují do zápasu ve váhových kategoriích, což zajišťuje rovnováhu a férovost. Standardní zápas v MMA trvá 3 kola po 5 minutách s minutovou přestávkou mezi koly. Titulové zápasy trvají 5 kol. Boj může být ukončen několika způsoby: knockoutem (KO), technickým knockoutem (TKO), submisí (když se jeden z bojovníků vzdá kvůli páce nebo škrcení) nebo rozhodnutím rozhodčích. Veškeré údery hlavou, do genitálií, očí nebo páteře jsou zakázány. Rovněž není dovoleno kousání, tahání za vlasy nebo nesportovní chování. Každý zápas řídí hlavní rozhodčí přímo v kleci, další rozhodčí sledují zápas zvenčí a rozhodují v případě, že nedojde k ukončení zápasu před limitem.

Mezi světové organizace patří:

- UFC (USA) – nejelitnější organizace.
- Bellator (USA)
- ONE Championship (Asie)
- PFL (USA)
- KSW (Polsko)
- Oktagon MMA (ČR/SR)



Obrázek č.2 Logo Československé MMA organizace

Každá organizace má své šampiony a systém hodnocení. Rozhodčí hodnotí zápasy podle efektivity úderů, kontroly, agresivity a obrany.

3. Trénink a techniky

MMA je fyzicky i mentálně náročný sport, který vyžaduje klidnou mysl. Zápasník MMA musí ovládat techniky jak v postoji (striking), tak na zemi (grappling). Příprava zahrnuje několik různých tréninkových disciplín. V postoji zápasníci používají techniky z boxu, kickboxu, muay thai nebo karate. Učí se údery rukama, kopy, koleny i lokty. V MMA hraje zásadní roli nejen rychlost a přesnost ale také kvalitní obrana a pohyb nohou. V postoji je cílem zasáhnout soupeře a vyhnout se úderům. Na zemi zápasníci používají brazilské jiu-jitsu nebo wrestling. Trénují páky, škrcení, kontrolu soupeře a přechody mezi pozicemi. Tato fáze je velmi technická a často rozhoduje o vítězi zápasu. Kromě technik zápasníci pravidelně trénují fyzickou a psychickou kondici běhání, posilování, meditace. Velmi důležitá je i regenerace, správná strava, mentální trénink a strategická příprava na konkrétní soupeře. Tréninkový plán profesionálního MMA bojovníka často zahrnuje dvoufázový trénink 6 dní v týdnu, přičemž každá fáze je zaměřena na jiné umění (např. dopoledne wrestling, večer muay thai). Bez pořádné přípravy není možné dosáhnout nejlepších výsledků.

Nejčastější disciplíny tedy jsou:

- Box (úderý pěstmi)
- Muay Thai (úderý lokty, koleny, kopy)
- Brazilské jiu-jitsu (boj na zemi, submise)
- Wrestling (takedowny)



Obrázek č.3 zápas mezi Davidem Kozmou a Kaik Britem

4.Slavní bojovníci

V historii MMA se objevila celá řada ikonických bojovníků, kteří ovlivnili vývoj tohoto sportu a přitáhli k němu miliony fanoušků. Někteří z nich byli pokorní, jiní překonávali rekordy svou dominancí a schopností přizpůsobit se různým stylům.

Conor McGregor

Irský bojovník, který se stal největší hvězdou MMA. Bývalý šampion UFC ve dvou váhových kategoriích (pérová a lehká váha). Proslavil se svým sebevědomým vystupováním, rychlými knockauty a schopností přitáhnout pozornost médií.



Obrázek č.4 Conor McGregor

Khabib Nurmagomedov

Neporažený ruský zápasník, který ukončil kariéru se skóre 29–0. V UFC dominoval zejména díky svým neuvěřitelným wrestlingovým schopnostem. Jeho nejslavnějším vítězstvím bylo poražení právě již zmiňovaného Conora McGregora v roce 2018. Khabib je obdivován nejen pro své výkony ale i pro skromnost a disciplínu.



Obrázek č.5 Khabib Nurmagomedov

Jon Jones

Američan, který byl považován za jednoho z nejlepších bojovníků všech dob. Dlouhá léta vládl polotěžké váze v UFC a v roce 2023 se stal i šampionem těžké váhy. Jones vynikal svými fyzickými schopnostmi, IQ v boji a schopností improvizovat.



Obrázek č.6 Jon Jones

Amanda Nunes

Nejdominantnější žena. Brazilská zápasnice, která držela dva tituly v jednu dobu, bantamové a pérové váhy. Porazila všechny největší ženské legendy jako například Cris Cyborg nebo Valentinu Shevchenko.



Obrázek č.7 Amanda Nunes

5.MMA v České republice

MMA v Česku roste na populaci, a to hlavně díky organizaci Oktagon MMA. Ta pravidelně pořádá turnaje v Praze, Brně ale i v zahraničí například na Slovensku, Německu nebo v Anglii.

Nejznámější Čeští bojovníci jsou:

- Matěj "Money " Pěnáž
- Jiří Procházka
- Karlos "Terminátor " Vémola
- David " Růžový Panter " Kozma



Obrázek č.8 Plakát na 58. Oktagon

V každém větším městě se nachází kvalitní MMA gym, kde se MMA trénuje např. Reinders MMA, Monster Gym Ostrava nebo na Slovensku Spartakus Fight Gym.

MMA je dnes hodně populární a často se o něm mluví na sociálních sítích, Lidé už tenhle sport neberou pouze jenom jako „násilí“ ale už jako opravdový sport kde jde o pokoru a tvrdou dřinu.

6. Vlastní pohled na MMA

MMA mě jako sport hodně baví. Líbí se mi, že to není jen obyčejný boj, ale že v tom sportu musí člověk přemýšlet, mít silnou mysl a hodně trénovat. Zápasníci nejsou jen silní, ale i chytří a umí si poradit v různých situacích.



Obrázek č.9 Fotka Davida Kozmy

Rád sleduju svoje oblíbené zápasníky, jako jsou David Kozma nebo Alex Pereira. Oba mají skvělý styl boje a vždycky dávají do zápasu všechno. David Kozma je známý tím, že bojuje srdcem a nevzdává se, ani když to vypadá špatně. Alex Pereira má hodně silné údery a skvělou postojovou techniku.



Obrázek č.10 Fotka Alexe Pereiry

7. Závěr

MMA není jen obyčejný sport. Je to spojení různých bojových stylů, které vyžadují nejen fyzickou sílu, ale i disciplínu, odhodlání a respekt k soupeři. Z původně nebezpečných zápasů se MMA vyvinulo v profesionální a uznávaný sport, který sledují miliony lidí po celém světě. Díky této práci jsem se dozvěděl spoustu zajímavých věcí o historii MMA, pravidlech, známých bojovnících i o tom, jak tento sport vypadá u nás v České republice. Nejvíce mě zaujala osobnost Jiřího Procházky, ale sleduju i další skvělé zápasníky jako Davida Kozmu nebo Alexe Pereiru.



Obrázek číslo 11. Fotka Jiřího Procházky po Titulové bitvě

8.Resumé

MMA is a combat sport that combines different martial arts such as boxing, jiu-jitsu, or Muay Thai. Fighters must always keep a cool head and try to predict their opponent. They also have to show respect and humility. MMA has clear rules, and the referee must take care of the safety of both fighters. Today, MMA is watched by many people around the world. Big tournaments are organized, and fights are streamed on the organizations' websites through so-called pay-per-view. This sport is no longer seen as just a street fight but as a professional sport.

9. Použitá literatura a zdroje

www.ufc.com – Oficiální web UFC

www.oktagonmma.cz – Oficiální web Oktagon MMA

Wikipedia: Mixed Martial Arts, Jiří Procházka, Conor McGregor

Časopis Fighter's magazín

Videokanály YouTube: MMA Digest, MMA Shorties

Instagram profily: @ufc, @jirkaprochazka, @oktagonmma

Rozhovory a dokumenty na Netflix a YouTube

Obrázek č.1 <https://1884403144.rsc.cdn77.org/foto/mma-ufc-jiri-prochazka-alex-pereira/OTgweDU1MS9maWx0ZXJzOm5vX3Vwc2NhbgUoKTpmb2NhbgCg2MzJ4MToxMTY4eDMwMikvaW1n/8813922.jpg?v=0&st=Ok-9TEgkAnIJgX3BxSnwrtvDO-p6nvTgzleqNLLrqVw&ts=1600812000&e=0>

Obrázek č.2 <https://mediamanager.ws/images/0x0x1024x576-1360x765xmedia/pages/s/sportnet.sme.sk/2022/11/oktagonmmalogo.jpg>

Obrázek č.3 <https://i.ytimg.com/vi/wRP5ObBxx5U/maxresdefault.jpg>

Obrázek č.4 https://www.irozhlas.cz/sites/default/files/styles/zpravy_otvirak_velky/public/uploader/2018-10-06t013933z_1_181006-103841_vman.jpg?itok=iY9biX6Z

Obrázek č.5 <https://image-cdn.hypb.st/https%3A%2F%2Fhypebeast.com%2Fimage%2F2020%2F10%2Fkhabib-nurmagomedov-no-1-ufc-pound-for-pound-fighter-list-jon-jones-info-001.jpg?q=75&w=800&cbr=1&fit=max>

Obrázek č.6 https://ufc.com/images/styles/athlete_bio_full_body/s3/2025-01/5/JONES_JON_L_BELT_11-16.png?itok=V9GBsbVF

Obrázek č.7 https://ufc.com/images/styles/athlete_bio_full_body/s3/2023-06/NUNES_AMANDA_L_BELTX2_06-10.png?itok=0BSUP1MA

Obrázek č.8 <https://naplavykahk.cz/media/2206/medialibraryQGSluQ>

Obrázek č.9 <https://cdn.administrace.tv/2022/02/02/hd/7e8a6818d86308a2a0927927faacb553.jpg>

Obrázek č.10 <https://www.fight-live.cz/obrazek/64d0eba4f0b8a/alex-poatan-pereira.jpg>

Obrázek č.11 <https://ichef.bbci.co.uk/ace/standard/1024/cpsprodpb/14E2/production/127764350/Gettyimages-1402411390.jpg>