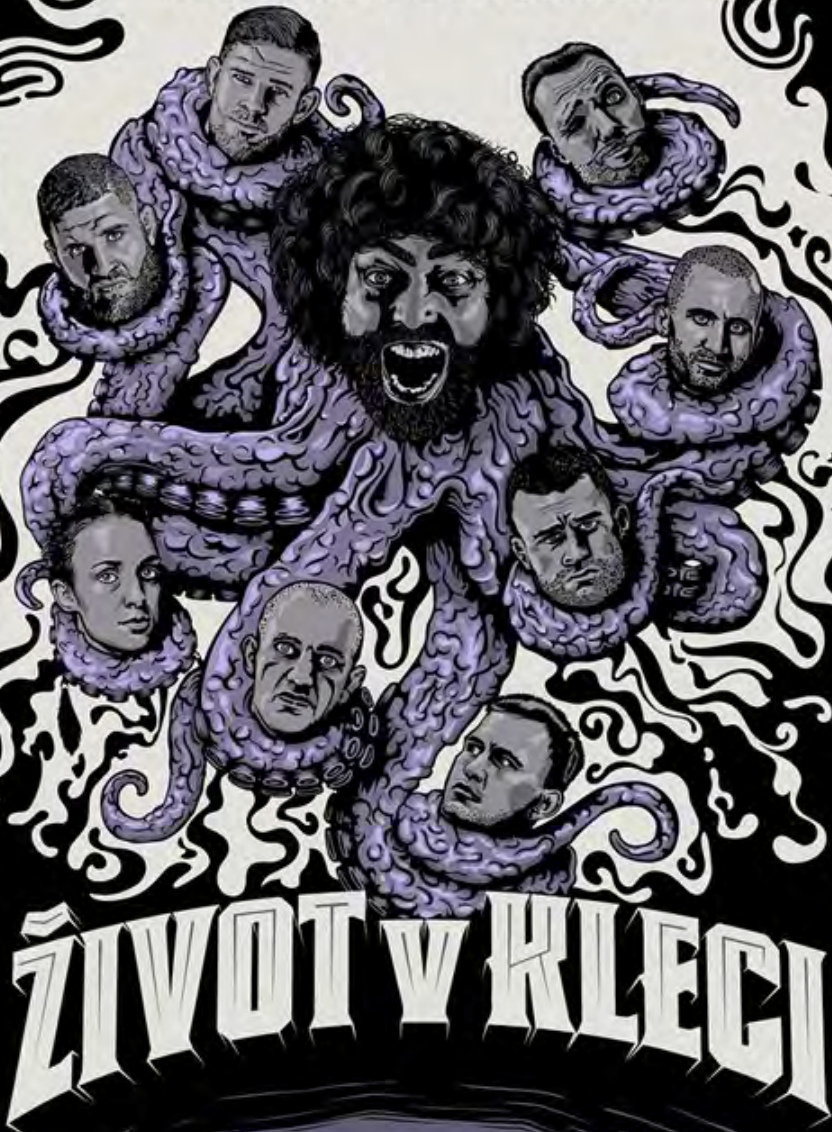


BYLI JSME I PŘED VÉMOLOU.



ŽIVOT V KLECI

BARTÁK
DANIEL

KALOUS
LIBOR

Život v kleci

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Daniel Barták, Libor Kalous

Život v kleci – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

ŽIVOT V KLECI



BARTÁK
DANIEL

KALOUS
LIBOR



Je vaše knihovna přecpaná a při každé další knize se nezdravě zapotí?
Přehodnoťte tréninkový plán a snižte jí zátěž s www.restorio.cz.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl.
On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte,
až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu,
kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Daniel Barták, 2020

© Libor Kalous, 2020

© Attack magazin, Šimon Pešta, Lenka Bartáková (Czechfighters.cz),

OKTAGON MMA, Lucie Pudilová, Archiv Daniela Bartáka

© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7683-727-0

ISBN e-knihy 978-80-7683-695-2 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7683-696-9 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7683-685-3 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

PŘEDMLUVA

U Dana v tělocvičně to byl vždycky trochu punk. Co trénink, to bitvy a pořád stejná rozcvička. Ale zároveň spousta strašně nostalgických vzpomínek na staré dobré časy, kdy ještě každý druhý nebyl „odborník“ na MMA.

K MMA jsem přičichl právě v Pentě v roce 2011, v zapadlé tělocvičně v samém srdci Žižkova. Gauč tam ještě nebyl, ale to se mělo brzy změnit. Yes, gauč a modré pantofle. Myslíte, že to zatím nedává smysl?

Asi ne, ale to jsou první věci, které se mi vybaví, když se řekne české MMA. Měl jsem to štěstí být takříkajíc „u toho“, jak se z okrajového krvavého sportu posunulo smíšené bojové umění do naprostého mainstreamu. Pamatuji si střípky dřevní doby, kdy zaplivané tělocvičny ve dvorcích činžáků byly plné svérázných individuí, trénovalo se Vale Tudo, na zápasy ve sportovní hale v Říčanech přišlo asi dvanáct platících diváků a k nástupu do klece vám ani nezahrála žádná hudba.

Oproti tomu, co popisuje ve své knize kouč Daniel Barták, mezi jehož svěřence se řadím i já, to ale byla doba blahobytu. Vše jsme měli pěkně naservírované, znali jsme techniku, měli solidní trenéry a vítaly nás kempy ve Švédsku, Polsku, vlast-

ně po celé Evropě. Pamatuji si doby dětství českého MMA. Pro ilustraci – můj první zápas proběhl na GCF 3. A Dan stál u jeho zrodu.

Zatímco já obrazně řečeno prožil školní docházku nejkomplexnějšího bojového sportu, Dan si prošel bolestivým porodem a má rozhodně o čem vyprávět. O životě v kleci i kolem ní. O dobách aktivního zápasení na prvních turnajích ultimátních zápasů, legendárních soubojích s Michalem Hamrsmídem až po přechod do role trenéra v modrých pantoflích, které byly s Danem u hořkých porážek, velkých výher, fantaskních oslav, v UFC, po celé Evropě... ale hlavně pořád někde kolem pletivem obtočeného oktagonu.

Tato kniha zkrátka patří do knihovny každého, kdo má prapodivný („pentácký“) smysl pro humor a zajímá se, jaké MMA je, bude, a především bylo.



Příjemné a inspirativní čtení přeje

Ondřej Skalník

P. S.: Gauč? Gauč nevypadá jako standardní vybavení gymu, ale nenechte se mýlit. Pro zápasníka MMA je to dost důležitá věc. Představte si gym, kde si není kam sednout. Nejde to, co? No a přesně to byl případ naší staré dobré Penty v Bořivojce. To jsme takhle jednou s Míšou Hořejším přemluvili Dana do sázky, že

jestli zvítězím v Německu nad místní neporaženou hvězdičkou, dovolí nám do Penty nainstalovat gauč. Zápas byl solidní bitvou na tři kola, hned den po Viktorově debutu v UFC Berlin. Celá pentácká skvadra mi fandila a já bojoval jak lev. Vždyť ten gauč jsme chtěli všichni, tedy kromě Daníka. A já moc chtěl, takže jsem vyhrál. A gauč byl. Černý, gumový, nafukovací, strašně nepohodlný, ale náš. Postupně začal ucházet, a pokud se nepletu, skončil probodaný nožem v popelnici. Ale nikdy nezapomenu, jaká motivace mě táhla dopředu, když jsem o něj bojoval. A přesně tuhle motivaci vidím i u Dana, když píše. Proto si myslím, že si zaslouží podporu, kterou mu nejlépe vyjádříte tím, že si jeho knihu přečtete. Měj se fajn, milý čtenáři, a někdy se doufám potkáme na žíněnce. Sportu zdar!

JAK VŠECHNO ZAČALO

Kalendář ukazoval minulé tisíciletí

Letí to, první pěsti létaly už na konci minulého tisíciletí. Fotky z časopisů *Fighters magazin* nebo *Attack* – to je první, co se mi vybaví, když se vrátím do minulosti českého MMA. Pak ještě nějaké sestřihy zápasů, které běžely na Nově. Je to fakt dávno, ale už v té době existoval *Fight Club*, který vysílal to nejlepší ze zápasů. Já vím, pravěk, který dnes mnozí nedokážou pochopit, zvláště ti, kterým je okolo dvaceti a v současnosti žijí boomem tří písmen, který tu s námi hází.

MMA za více než dvacet let prošlo proměnami. Některé věci možná ti nejmladší ani nepochopí. Nedivím se, tohle se netýká jen MMA, vývoj byl, je a bude ve všem. Je pevnou součástí našich životů. A budme za něj rádi, jinak by si drtivá většina lidí stále myslela, že zápasníci MMA jsou pouliční rváči, kteří si vyměňují názory v zapadlých garážích a temných sklepeních.

Vše má svůj začátek, který si mnohdy nepřipouštíme. Ani já jsem to v roce 1996 takto nevnímal. Jenže s odstupem více než dvaceti let musím říct, že šlo o rok památný. Začal se psát český příběh MMA, tehdy ještě pod názvem Vale Tudo nebo také ultimátní zápasy.

Stáli za tím Petr Zelinka a Leoš Kratochvíl. Zápasili podle jemnějších pravidel shootfightingu a vítězství tehdy na svou stranu urval Zelinka. Právě oni dva vybojovali úplně první zápas u nás. Dnes o nich přitom pořádně nikdo neví. Rád bych si vzpomněl, kde se zápas uskutečnil, ale to už fakt nevím. Událo se toho hodně, zásadní je v podstatě každý den naplněný tréninky, zápasy, cestováním a historkami, které nás provázely. Pár jich mám v kapse.

Na scéně se objevil Monster Kníže

Kde se uskutečnil první zápas, sice nevím, ale pamatuji si, že po něm přišel turnaj v Lucerně, kde Češi zápasili proti Holanďanům. Dnes už legenda Petr „Monster“ Kníže tam poprvé vystříhnul svoji judistickou páku přes koleno, dál se tam představil Patrik „Bestie“ Junger a řada dalších.

První galavečery nesly název Noci gladiátorů a byly pořádány pod hlavičkou JHM Promotion Plus, s. r. o. Za třemi velkými písmeny se skrývala trojice Bohumil Jedlička, mistr kung-fu Roman Hladík a Petr Macháček. Kluci jeli pod hlavičkou České asociace ultimátních zápasů.

Občas se mě někdo zeptá, kdo byl první. Kdo to u nás celé odšpuntoval, kdo je tátou českého MMA? Nevím. Fakt ne. Patrně by se do této role pasoval Macháček, podle mě to ale může být kdokoli ze zmíněného trojlístku. Každý přinesl svůj pohled, střípek do rakety, která se postupem času rozletěla Českem.

Jenže MMA nespadlo do českých luhů a hájů z nebe ve stylu: Bum a budeme se pro radost před lidmi mlátit. Věděli jsme o MMA nebo spíš o Vale Tuđu ze zahraničí. Odtud přicházely veškeré informace a nápady. Koukali jsme na první turnaje UFC,

na zápasy z Ruska a tím se celá mašina organizovaného násilí spustila (slovo ‚násilí‘ dodnes činí některým lidem problém a pohled na dva zápasníky v kleci mají lidé různý).

Šlo o přirozený proces, ovšem v centru dění jste v určitém vakuu a některé mezníky vám nedochází, tak je to prostě se vším. Samozřejmě to nebyl žádný fofr. Hlavní bylo, že si na začátku pár nadšenců řeklo: „Tohle můžeme dělat taky.“ Jedni organizovali a druhí se mlátili – ideální složení, které fungovalo a mělo svoji evoluci.

Každopádně inspirací byla od začátku americká organizace UFC. Zírali jsme na zápasy a hltali informace, byl to svět, který nás bavil a pobláznil. Na turnaje pod touto už legendární zkratkou, pořád je magnetem, vlastně koukáme dodnes, jen s tím rozdílem, že turnaje sledují stamiliony lidí po celém světě. Před dvaceti lety bylo MMA pomyslně v garáži, dnes se šplhá na vrchol popularity a stává se ceněným zbožím.

Byly na začátku garážové zápasy?

Svůj díl na vzestupu asi mají i garážové a nelegální zápasy, kde se kluci řezali, ale na tohle jsem malý pán, tyhle kratochvíle šly mimo mě, neúčastnil jsem se jich. Ale byly tu a možná pořád ještě jsou. Já jsem jel spíš po sportovní stránce, tak by to mělo být. Na mně bylo se připravit, na organizátorech dát dohromady galavečer, sestavit zápasy.

Uspořádat turnaj byla jedna věc a kdo se postaví do ringu či klece a bude se bít druhá. Na úplném začátku to byli kluci z pražského Hanumanu, který se svým způsobem rozdělil vedví. Kluci, kteří dělali ultimáty, zápasili pod hlavičkou Universal gymu (Josef Žák, Ladislav Žák, Martin Šolc, Karel Svěchota, Vladimír

Vanický). Z Prahy tu byl ještě Penta gym nebo Lungrik dojo box (Patrik Lungrik). Na první turnaje jezdili také kluci z Vale Tudo Jihlava, kde trénovali Monster Kníže, Michal Hamršmíd, Michal Suchý, Petr Mai. Dále tu byli Panthers Chomutov (Pavel Bucha, Jaroslav Kruml, Pavel Pěnkava), Pardubice, Hradec Králové (Marcel Štěpánek), Vale Tudo Týniště nad Orlicí (Roman Vanický, David Vyvážil, Robert Víšek), Svitavy, Bellicus Opava (Petr Čajňák, Martin Petrášek, Vladimír Leifert, Martin Svitič), SK Policie Opava (Česlav Hurina, Dalibor Luder), Vale Tudo Karviná (Tomáš Radiliák, Petr Luksza, Aleš Buzek), Vale Tudo Hradiště (Igor Poliatčik), Ostrava (Tomáš Muszynský) nebo Full Contact Chodov (Alexandr Čižnár). Taky k nám jezdili Slováci i Poláci.

Penta gym je jeden z nejstarších MMA klubů v Česku. Název vymyslel můj trenér Míla Jedlička. Nemá to nic společného se satanisty, jak by se někdo mohl mylně domnívat. Pentagram je pohanský znak a mně přišlo spojení právě s ním dobré.

Prvnímu logu kromě pentagramu dominovala také kobra. Trochu na způsob filmu *Karate Kid*, kde to zástupci jedné karate školy nosili na kimonu. Jenže naše kobra měla uprostřed hlavy diamant – třetí oko. Další Mílův nápad. Až později hada nahradil bojovník a nápis Vale Tudo vystřídal MMA a BJJ – brazilské jiu-jitsu. Tento znak vytvořil Jan Šajbidor.

KECY V KLECI

Takřka každodenní práce MMA trenéra přináší různé situace. Některé vás šokují, jiné pobaví a obohatí a na některé byste nejraději zapomněli. Jsou i takové, se kterými byste se chtěli,

ať už z jakéhokoli důvodu, podělit s ostatními. Někdy vás kecy v kleci odbourají. Tady máte první nálož. Někteří z vás se tady určitě najdou.

Moudro dne z Penty:

„Musíš pořádně nadřít fyzu, abys pak nemusel přemýšlet, že ji nemáš.“

Dva hobíci na tréninku:

„Nedával jsem moc velký rány?“

„Ne. A já?“

„Taky ne. Jen ta jedna byla drsná.“

Je vidět, že MMA dělají jen tvrdý kluci.

Moudro Michala Hořejšího:

„Když ležím na zemi, tak už mě na ni nemůžeš hodit.“

Moudro Víti Vávry:

„Když tě někdo v kleci bije, musíš ho přebít!“

Jede se lehký sparing, box s takedowny:

„Klidně dávej větší rány,“ slyším méně zkušeného borce říkat zkušenějšímu.

„Tím se moc nezlepšíš, když do tebe bude mlátit,“ vložím se do toho já.

„Tak aspoň se zlepší on,“ oponuje méně zkušený borec.

„O tom taky pochybuji,“ ukončuji rozhovor.

Je zvláštní, že si někdo myslí, že utržená rána do hlavy ho někam posune. Snad jediné, že by se mu rozsvítilo.

Časy, kdy se kopalo do koulí

Zápasy v pravěku? Dnes to tak vypadá, ale těžko odhadovat, co si budeme říkat za dvacet let o současných fightech, proto bych radši nesoudil.

Než bojovník před dvaceti lety vkročil do zápasu, musel projít určitým procesem, ale byl to prostě punk na pohodu. Před zápasem se vážilo, ale nějak extra se pár kilo neřešilo. Šlo spíš o to, aby ti kluci byli plus minus stejní.

Dopředu jsme věděli, jakou váhu jdeme. Pamatuji si, že když jsem šel poslední zápas v kariéře, měl jsem mít 65 kilo, ale o něco jsem převážil. Bez větších problémů mě nechali jít, nic se nerušilo, nemusel jsem shazovat. Zřejmě i proto, že se vážilo v den zápasu, pár hodin před ním. Určitá tolerance tedy být musela.

Co se týče zázemí a šaten, tak jen pro představu: Měli jsme k dispozici jednu velkou místnost pro všechny, tedy hlavně na Brumlovce. Soupeři se normálně viděli, koukali na sebe, převlíkali se vedle sebe, rozcvičovali.

Dnes jsou rivalové zvlášť, aby se nemohli pozorovat, něco odkoukat a jeden druhého znervózňovat. V zápasech jde o daleko víc než tehdy, o velké peníze, proto jsou stres a nevraživost namístě. Představte si, že by Conor McGregor a Nate Diaz spolu seděli v jedné šatně. Nemyslitelné! Porvali by se dřív, než by vlezli do klece. Někteří lidé by takovou blízkost psychicky nezvládli, vypěnili by a doktor by měl práci ještě před začátkem turnaje.

Tenkrát bylo vše víc na pohodu. Samozřejmě jsme se chodili lapovat někam jinam, když byl prostor, aby nás soupeř neviděl. Nikdo nechtěl ukázat, jaká esa schovává v rukávu. Chodba, ulička před záchodem, chodilo se i ven. Rozcvičovalo se všude, kde se dalo, což se děje na menších turnajích vlastně pořád. Když je

možnost, zavřete dveře, pokud je někdo otevře, přichází nepřátelské pohledy. Nikdo nechce nikoho pustit do kuchyně, zvláště když panuje nervozita a testosteron mlátí do stropu. Toho je na turnajích vždycky plný hrnec a člověk nemůže dopředu vědět, co se daný večer uvaří.

Po vážení se šlo samozřejmě za doktorem, ten provedl základní prohlídku. Tady musím zmínit svého jmenovce, MUDr. Martina Bartáka, pozdějšího ministra obrany, který mě nejen prohlížel, ale po jednom zápase i šil. Jenom pár štychů nad okem, nic hrozného, vzpomínka i jizva však zůstávají celý život. Koho z vás šil ministr?

Celá akce se pochopitelně neobešla bez moderátora, kterým nebyl nikdo jiný než Pepa Melen. Dříve narození si ho budou pamatovat díky písničce *Ne, pětku ne*. Samozřejmě nemohli chybět ani rozhodčí. Ti naši si přezdívali Bimbo a Bubo. Velký a ještě větší. Martin Vondrášek a Aleš Hradecký. Aleš byl obrovský, měl přes sto kilo a převyšoval většinu zápasníků. Ten také šéfoval a vysvětloval pravidla, kterých v té době moc nebylo. Hodně věcí z tehdejších dob už se dnes nesmí.

Některé možnosti by vás možná ani nenapadly, tenkrát ale byly povolené. Třeba tahání za vlasy, čehož jsem, pokud byla možnost, využíval. Soupeře jste víceméně mohli bouchat či kopat, jak se vám zlíbilo a kdy se vám zlíbilo. Mohl klečet, stát, válet se. Snad jen do páteře se nemohlo. Bylo povoleno útočit na genitálie, čehož jsem také využíval. Musíte si uvědomit, že jsem trénoval i sebeobranu zvanou Wing Tsun. Na reklamních plakátech jsme tehdy měli heslo *Nekopeme výš, než je nutné* a obrázek s mužem ležícím na zemi a držícím se v rozkroku. A tak jsem tohle heslo dodržoval i v zápasech.

Pravdou je, že se nejednalo o moc účinnou techniku. Všichni měli kovový chránič, a tak jsem si spíš sám ubližoval. Po každém zápase jsem míval okopané nártý, což bolelo a celkem blbě se potom několik dnů chodilo.

Pamatuji si, že při posledním fightu se soupeř divil, když jsem mu jich pár mezi nohy poslal. Chlapi si tohle umí představit, tu bolest, když vám cinkne v mužském pokladu. Zvláštní bylo, že s posledním soupeřem to nic nedělalo, jen nechápal, že se to smí.

I z tohoto důvodu se zdá pochopitelné, že na tyhle zápasy lidi koukali jako na pouliční rvačky. Pravidla před dvaceti lety byla, jen ne tak přísná. A když je něco povoleno, proč toho nevyužít a nenajít slabinu soupeře? Tohle platí dodnes a všude.

Nářez! První kolo mělo 20 minut

V dnešní době jsou taktika a psychologie boje někde jinde. Základ je stejný – zvítězit –, ale jak se k tomuhle vysněnému bodu dostat, to jsou už odlišné světy. A je to správně, všechno potřebuje čas na dozrání a doladění.

Taktika za nás v podstatě neexistovala. Člověk ani pořádně nevěděl, proti komu vlastně stojí. Neměli jsme žádná videa na nastudování soupeře. A rozvrhnout síly taky moc nešlo, protože nikdo netušil, kdy bude konec. První kolo trvalo 20 minut! Pro dnešní zápasníky něco nadpozemského. Po něm minuta pauza, následovala kola po deseti minutách. Dokud jeden zápasník v kleci neodklepal nebo duel neukončil rozhodčí, jelo se pořád.

Já jsem tohle naštěstí nezažil, všechny zápasy jsem ukončil v prvním kole. Nejvíce jsem v kleci strávil 17 minut. Sice šlo

o první kolo, ale z dnešního pohledu, kdy jsou profesionální zápasy rozděleny na 3 x 5 minut, jsem o dvě minuty přetáhl.

Nejdelší zápas měl u nás Karel Svěchota s Davidem Kalinou, ti spolu válčili neuvěřitelných 51 minut! Dnešní tituláky se jezdí na 5 x 5 minut, což není ani polovina.

Někdy šlo o strašné maratony. Kdo trénuje MMA a prožil na vlastní kůži zápasy, stres, vysílení, ztrátu dechu, si ani pak podle mě nedokáže pořádně představit, co tohle bylo za dřinu. Zvlášť když jste nastupovali třeba v osmičkové nebo čtyřkové pyramidě, kde jste, pokud jste chtěli dojít až na vrchol, museli zvládnout tři, respektive dva zápasy za jeden večer. A to, s pro-minutím, nebyla žádná prdel.

Jenže vše se dá zvládnout. Nebo lépe řečeno – kdo chtěl uspět, musel tímhle projít a přežít. Koktejl únavy, zranění i psychického tlaku, který hraničil s totálním vyčerpáním.

Popravdě nechápu dnešní amatérské zápasníky, kteří mi v tělocvičně kňučí, že třikrát tři minuty je strašně dlouhá doba. Buďto chceš, nebo nechceš. Není nic mezi.

Větší předpoklady zvládnout tuhle porci minut měli tehdy zápasoví vytrvalci. Zaprvé museli mít v hlavě nastavené, že se z klece jen tak nedostanou, a zadruhé museli naladit tělo. Dnes hlava dostává jiná data, takže se podle toho také chová.

Na trénincích jsme celkem normálně lapovali nebo spárovali na zemi po desetiminutových blocích. Když mě měl Míla na lapách, často říkal, že jedu ve stejném tempu. Nezrychluji, nezpomaluji, prostě pořád stejně, jako stroj. Těžko říct, jak by to zvládli nynější zápasníci. Bylo by to určitě zajímavé porovnání. Schválně si to zkuste v tréninku – tři kola po deseti minutách s minutovou pauzou. Po tom vám tři kola po třech minutách přijdou jako relax.

MMA: Sport pro chuligány i filozofy

MMA se s předsudky typu, že je jen pro vymláčené hlavy, potýká od začátku. Přece kdo by něco takového mohl dělat? Maximálně potetovaná pleška s IQ tykve. Rváči, kteří povýšili své pouliční výlevy na vyšší level a teď exhibují před masami stejně krvelačných diváků.

Popravdě něco na tom je. Zápasníci, stejně jako například fotbalisté, jsou potetovaní. Většina je na krátko ostříhaná už jen z toho praktického důvodu, že by jim delší vlasy vadily při tréninku či v zápase. A můžete vzít jed na to, že jsou to rváči, protože kdo to chce v životě někam dotáhnout, musí se o sebe umět postarat. Je to stejné v byznysu i v kleci. No a IQ? K tomu se dostanu později.

Nebudu tvrdit, že ke mně do gymu nikdy nevstoupil pouliční rváč. Ale jo, vstoupil. Na trénincích se objevili i fotbaloví chuligáni, a někteří za Pentu dokonce zápasili a zápasí. Musím podotknout, že velice úspěšně. Na druhou stranu jsem několik z nich z Penty vyhodil, protože se jejich, řekněme tomu vznosně životní styl, neslučoval s mými představami o zápasníkově MMA. Přitom se jednalo o velmi talentované borce, možná o největší talenty domácí scény posledních let. Jednomu to, mám pocit, otevřelo oči a velká očekávání naplňuje. Druhý také velmi úspěšně zápasí, ale lidsky by mu zřejmě nepomohla ani svěcená voda.

Nabízí se otázka, proč takové lidi vůbec do oddílu беру. Zřejmě proto, že pořád naivně věřím, že se do MMA zamilují natolik, že je odvede od potřeby prát se na ulici nebo někde na poli.

Říká se, že oddíl je takový, jací jsou trenéři v něm. Nebo jinak. Každý trenér přitahuje určitou sortu lidí. Podle mě to sedí. Nepovažuji se za žádnou bednu, ale do Penty chodí asi nejvíc vysokoškoláků a středoškoláků, až je to při pověsti tohoto sportu zarážející. Vždycky jsem si myslel, že tahle sorta lidí spíše navštěvuje kurzy aikida nebo něčeho takového (nic proti aikidu). A ono ne! Začali chodit do Penty, aby při nejbližší příležitosti vlezli do klece.

Bc. Ondřej Skalník, který vystudoval fakultu sociálních věd, by mohl vyprávět. Vždyť historicky má za náš oddíl nejvíc zápasů! A není to jen on, kdo úspěšně vystudoval a stejně úspěšně zápasí. Mgr. Magdalena Šormová vystudovala Policejní akademii. Viktor Pešta ji také studoval, jen dal před jejím dokončením přednost UFC. Bc. Michal Nepraš válčí na Metropolitní univerzitě. A daly by se najít i další příklady.

Někdo se může zeptat, proč to ti lidé vlastně dělají. Těch důvodů může být víc. Od potřeby získat sebevědomí po prostou lásku k MMA. Ale abych tu nepsal jen v obecné rovině, jeden příklad za všechny:

Václav Šamša. Student filozofie. Na první pohled na žádného zabijáka nevypadal. Trochu při těle a s osobitým pohledem na svět. Na tréninku byste také neřekli, že ho čeká úspěšná kariéra. Venca byl spíš zápasový typ. V ringu či kleci vždycky nechal všechno a dokázal se postavit každému, koho jsme proti němu poslali.

Za dva roky zápasení posbíral šest vítězství a tři porážky. Když končil, měl vlastně všechno před sebou. A přesto dokázal úspěšně zápasit v Belgii, v Polsku, na Slovensku nebo na domácím poli. Porazil současnou slovenskou hvězdu Tomáše Deáka

a při bodové prohře s Josefem Králem jsme podali (neúspěšný) protest proti rozhodnutí rozhodčích.

A jeho motivace? Chtěl skloubit dokonalost těla a ducha. Kalokagathia. Což se mu do určité míry podařilo.

Takže pro koho je vlastně MMA určeno? Věřím, že pro každého. Pak už jen záleží, zda dotyčného osloví, či nikoli. Nováček nemusí mít žádné zkušenosti z jiných bojových sportů. Nezáleží ani na věku. MMA se dá dělat i kvůli kondici nebo jako sebeobrana, i když to slovo bych dal do uvozovek. Přece jenom je to sport a jako takový je okleštěn pravidly. Špinavé techniky použitelné na ulici jsou tabu.

Takže ještě jednou. MMA je sport jako každý jiný, jen mu musíte dát šanci. Možná by se slušelo dodat – děkuji.

Zápasy bez rukavic

Tahle doba měla své kouzlo, rukavice prostě nebyly, tak jsme chodili bez nich. Dal jsem bez nich všechny své zápasy. Před jedním fightem jsme sice uvažovali, že bych si páskou zpevnil aspoň zápěstí, ale okamžitě jsme to zavrhlí, protože jsem na to nebyl zvyklý. Pokud se nepletu, v UFC byly poprvé použity polstrované rukavice v roce 1997 při UFC 14.

Osobně jsem používal malé rukavičky jen na trénink. Zápasili jsme bez rukavic, ale s klouby jsem nikdy problémy neměl. Možná i proto, že jsem působil v nízké váhové kategorii. Těžko říct, jak to měly těžší váhy, hromotluci nad sto kilo.

Dostat ránu v rukavici a bez ní není moc velký rozdíl. Když máte naběhnutý adrenalin a zápas běží, většinu vydržíte. Pokud dostanu a ustojím to, jede se dál. Když sedne a vypne, tak to dopadne stejně v rukavicích i bez rukavic. Možná se jen víc

stáhnete v obličeji, protože rána do brady vyvolá určitý reflex. Mozek si řekne: „Sakra, tohle už nechci zažít.“ O tomhle by mohli vyprávět ti, kteří byli v zápase vypnuti a na pár sekund ztratili vědomí. Několik takových lidí znám.

Naštěstí už je to dávno, kdy jsem byl u toho, když někdo z mých kluků dostal těžké káóčko, takže mám tuhle informaci trochu v mlze. Nicméně okamžitě se mi vybaví dva případy, kdy nám všem zatrnulo.

První je Radek Veřmiřovský. O tomhle knockoutu se bavím celkem často, a to nejen proto, že patří mezi nejrychlejší, které jsme kdy dostali. Dvacet šest sekund! To vám v kleci nenaskočí ani první kapka potu a už je po zápase.

Radek nastoupil v Hradci Králové proti Martinu Zvárovi na turnaji Cesta do pekla. Martin byl levák a okamžitě Radkovi ukázal, jak může být zápasník s obráceným gardem nepříjemný. Jestli si dobře pamatuji, v zápase padl jeden úder a Ráda ležel na podlaze oktagonu jak prkno.

To ale není důvod, proč na tenhle zápas tak často vzpomínám a každou chvíli ho klukům připomínám. Věřím totiž v sílu myšlenky. Když o něčem sníte, přemýšlíte, můžete si to přivolat, a to ať je myšlenka pozitivní, nebo negativní.

Právě cestou do Hradce se Radek rozpovídal, jaká by to byla prdel, kdyby dostal káóčko. Bum prásk. Neuběhlo ani pár hodin a jeho přání se mu splnilo.

Druhý případ je spojený s Petrem Jindřichovským. Mám pocit, že to bylo také v Hradci, ale to bych kecal. Ani soupeře si nepamatuji. Jedno ale vím neomylně. Petr se skácel po kopu kolenem do hlavy. A v šatně po zápase se pořád dokola ptal, kolikátého je. Bylo to podobné jako u Radka, ten se pořád zajímal

o to, kdy bude mít zápas. Ani jeden z nich si ten hrozný okamžik nepamatoval, což je vlastně dobře.

KECY V KLECI

Zajímavá konverzace na tréninku:

„Trenéře, při téhle technice se mi zařezávají trenky.“

„Tak jdi přes bolest.“

A tuhle techniku znáte?

„Jsou chvíle, kdy si uvědomíte, že na sociálních sítích trávíte víc času, než by bylo zdravo. Třeba když lidem na tréninku řeknete, že budou dělat techniku zvanou Facebook.“

Debata s lyžařem:

Dnes na lapách proběhla zajímavá diskuse s naším nejlepším lyžařem Kryštofem Krýzlem.

Povídám: „Padá ti zadní ruka.“

Odpověď: „Ono je to dost těžký ji tam furt vracet. Vůbec se nedivím těm fighterům, co ji mají pořád dole.“

Digitální připojení:

„Právě jsem řekl operátorce společnosti na digitální připojení nebo co mi to vlastně nabízela, že se nedívám na televizi a sport mě vůbec, ale vůbec nezajímá. Zabralo to a po chvíli mi dala pokoj. Příště ale zkusím jinou strategii, začnu je zvát na trénink. Uvidíme, jestli mi vnutí svůj produkt, nebo se nechají zlákat krásou MMA.“

Nazdar, Dane:

Znáte ten pocit? Jste ve městě, kde jste byli všeho všudy dvakrát v životě, odcházíte se synem z restaurace, když se od vedlejšího stolu ozve: „Nazdar, Dane!“

Otočíte se. Obličej toho muže vám nic neříká. Přesto stejně familiárně odpovíte na pozdrav. Dáváte mysli čas, ať si vzpomene.

Rozhovor pokračuje klasicky: „Ty vůbec nestárneš... A co Viktor Pešta? Kdy bude mít další zápas?“

Nakonec odejdete, aniž byste prozřeli.

Odcházíte na nádraží a po několika metrech vás osloví další muž. Proces se opakuje.

„Nazdar, Dane! Co tady děláš? Ty tady bydlíš? Já tu mám hospodu.“

Když se rozloučíte, otočí se na vás pětiletý syn: „Kdo to byl?“

„Strejda.“

„Jakej?“

„Nevím.“

Existují jen dvě vysvětlení tohoto příběhu.

Buď jsem v tom městě tak populární, nebo mi už vážně měkne mozek a lidi kolem sebe si nepamatují. Myslím, že B je správně. Takže sorry, chlapi.

Snad doma poznám ženu.

Trenky a holé tělo

Lehkou obměnou prošlo za ty roky i oblečení. Na začátku každý nastupoval v tom, v čem vynikal jeho sport – třeba v kimonu.

Pamatuji si na Michala Hamršmída, který v něm nastupoval jako bývalý judista. V půli zápasu ze sebe vršek shodil a pokračoval bez něj, jen v kalhotách. Uvědomil si totiž, že mu překáží.

Co se týče kraťasů, jsou dva typy. Elastáky (jde o Vale Tudo trenky), anebo klasické šortky. Nic jiného povoleno není. Někteří si švy samozřejmě povolují, aby měli větší rozsah pohybu pro kopy. Holky mají elastáky, které připomínají sukýnky. V tomhle se velký vývoj neudál. Co se týče vršku, tam je zápasník nahý, maximálně si občas někdo vezme rashguard, když má třeba zakázané tetování a organizátoři nechtějí, aby bylo na očích.

Pro chlapy je strašně důležitá ochrana přirození, tady se nic nemění – kov, plast, jak komu co vyhovuje. Dřív se používal klasický thajský suspensor. Někdo upřednostňuje plast, ale tohle je každého problém a volba. Thajský ocelový suspensor je tu dlouho, asi od té doby, co sundali ze stromu kokos. Dřív existovaly kousky na tkaničku, dneska už koupíte ochranná natahovací tanga. Holky mají možnost používat jak dámský suspensor, tak chrániče prsou, ale nezaznamenal jsem, že by si je před zápasem braly. Tedy alespoň ne ty z Penty.

BLOG: 11. KVĚTNA 2017

Od holých pěstí ke cutmanům

Tejpování rukou, tedy zpevňování pěstí za pomoci tejpů a gázy nebo obvazů, je nedílnou součástí moderního MMA. Dalo by se říct, že se jedná o sofistikovanou práci, ke které jsou speciálně vyškoleni takzvaní cutmani (podle Wikipedie osoby odpovědné za prevenci a léčbu fyzického poškození zápasníka během pře-

stávky mezi koly v plnokontaktních sportech). Bohužel ne vždy jsou tito pánové na turnajích k dispozici, a tak jejich část práce musí převzít trenéři. Tedy i já.

Když jsem zápasil, většina kluků žádnou ochranu rukou nepoužívala. Tehdy se ještě bojovalo bez rukavic podle pravidel Vale Tudo. Sem tam si někdo zatejpoval zápěstí, ale to bylo všechno. Já na rukou nikdy nic neměl. Je tedy celkem div, že jsem si nikdy nepřivodil žádné zranění. Ale to už je dávno, hodně, hodně dávno.

Svoje první tejpý jsem jako trenér vytvořil v prosinci 2011 Standovi Futerovi na turnaji v Pardubicích. Tou dobou už jsem měl nějaký ten zápas odkoučovaný, ale i kdybyste mě zabili, nedokážu si vybavit, jak jsem to dělal předtím. Jsou jen dvě možnosti: Buď si kluci pod rukavice brali látkové bandáže, nebo tam prostě nic neměli.

Od toho okamžiku jsem se při tejpování dost hledal. Do MMA se v tomto směru přenášely vlivy z thajského boxu a na kloubech se vytvářely všelijaké podkovy a válečky, které přidávaly úderové části na tvrdosti. Až Michal Hamršmíd, šéf české MMA organizace GCF, to zakázal.

Čas se posunul jen o rok a na GCF v Hodoníně se poprvé začalo tejpovat tak, že úderová plocha, tedy klouby, zůstala takzvaně volně. Byla chráněna pouze vrstvou obvazu či gázy, která byla poté pomocí tejpů spojena se zbytkem pěsti. Vymizely tak tvrdé podkovy, které z pěsti dělaly velmi nebezpečnou zbraň.

Dobře si pamatuji, jak jsem se na tuto novinku, kterou Michal Hamršmíd přivezl z anglického turnaje Cage Warriors, tehdy tvářil. Pochyboval jsem, že gáza může ochránit klouby stejně dobře jako tvrdší tejpý. Nicméně jsme tímto krokem na-

jeli na světový standard. Jinak už se dnes na MMA akcích neteje.

Začal jsem se tedy přeučovat. Kouknul jsem na YouTube a zkusil kopírovat. Později jsem si své zkušenosti vybrousil díváním se pod ruce cutmanům z UFC. Nechci se chlubit, ale myslím si, že svého času jsem dělal nejlepší tejpky v Česku. Dokonce mám pocit, že ruce, o které jsem se takto postaral, nepřišly během žádného zápasu k újmě. Ale znáte to, člověk si pamatuje jen to lepší.

Na jednom z turnajů v Německu, kde si za takto ošetřené ruce říkali místní cutmani dvacet éček, přišel Jirka „Mamut“ Paluska s tím, že si také uděláme ceník.

Za 20 eur měly být úplně obyčejné tejpky. Za 35 takzvané ochranné tejpky, kdy jste mohli do soupeře mlátit hlava nehlava a s rukou se nic nestalo. Třetím druhem, už za 50 eur, byly vypínače, zabijáci. Když takovou pěstí udeříte, máte devadesátiprocentní jistotu, že půjde o soupeřův konec.

Jestli si dobře pamatují, tak nám nikdy nikdo nezaplatil. Asi si všimli, že všem dělám jenom jeden druh a jiný ani neumím. A možná je k tomu vedla ještě další věc.

Někde se museli domáknout, že když dělám tejpky někomu mimo Penta gym, prohraje. Je to nějaké prokletí či co, o kterém jsem si chvíli myslel, že jsem zlomil letos v Nymburce.

Dělal jsem ruce Nikolasi Kubáňovi z Olomouce a k mé velké radosti zápas vyhrál. Po něm mi bohužel sdělil, že si tejpky před vstupem do klece musel sundat, protože se mu nevešly do amatérských rukavic, které vyměnil za ty své! Takže zase nic. Sakra.

V minulém roce se u nás poprvé objevili profesionální cutmani. Říkají si Alpha Cutman Team, a jak tvrdí šampion GCF

Víta Vávra, čímž mě pěkně nakrknul, tejpují líp než já. A nejen že tejpují, starají se o zápasníky mezi koly, a když je potřeba, tak i po zápase. Prostě profesionálové každým coulem. Super, že to někoho napadlo. I tak si ale myslím, že trenéři tejpáři ze světa MMA nikdy nevyumí.

Kdo chtěl, zápasil

Na začátku bylo hlavní jedno – chceš zápasit, tak přijď. Což můžu doložit starou reklamou, ve které Česká asociace ultimátních zápasů hledá do svých řad nové bojovníky.

Kluci se rekrutovali z různých sportů. Zápasil jsem s karatisty nebo judisty, těch bylo asi nejvíc. Třeba bratři Žákové byli zápasníci. Petr Kníže s Michalem Hamršmídem a vlastně celá jihlavská parta? Jeden judista vedle druhého. Martin Šolc začínal jako postojář, to samé Petr Zelinka. Co kde bylo, to se vzalo a jelo se, takhle se skládaly první fight karty.

Určitě se na nich objevili i kluci z ulice, kteří si chtěli vybit agresivitu. Ani lidi, kteří pracovali ve dveřích na diskotékách a v nočních podnicích, nebyli v oktagonu žádnou výjimkou. Vždyť tohle povolání k bojovým sportům takřka neodmyslitelně patří a většina zápasníků si touto zkušeností prošla. Já jsem světlá výjimka, za což jsem rád.

Na začátku neexistovalo prakticky žádné rozlišení amatér a profesionál, prostě kdo měl zájem, nahlásil se na asociaci a zápasil. Člověk dokonce nemusel být ani registrovaný pod nějakým klubem. Když ho po vás chtěli, prostě jste si ho vymysleli. My jsme si jednoho dne řekli, že jsme Penta gym, a nazdar bazar. Nikdo nic nezapisoval, prostě punk, jelo se, to bylo hlavní. Šli jsme si za tím, co nás bavilo.

Radek John a násilí

Jednou za čtvrt roku, tedy čtyřikrát za rok – tak často se v začátcích pořádaly turnaje JHM Promotion. Někomu se může zdát toto číslo nízké, někomu naopak vysoké. Mně přijde akorát. Začínali jsme a šli pěkně krok za krokem, žádné přehnané skoky. I tak jsme se těšili určitému zájmu ze strany médií.

Doma v sešitě mám vylepené výstřižky článků z *Deníku Sport*, z *Mladé fronty* nebo z *Práva*. Několikrát jsem se mihnul i v televizi.

Novináři a většinový mírumilovný svět okolo do nás samozřejmě šil. Obzvláště Radek John se vyznamenal v pořadu *Na vlastní oči*. Jedna reportáž se točila okolo zápasu Romana Vanického s Martinem Šolcem a pan John ji začal tím, že dřív se Václav pral na veselících s medvědem a dneska se perou kluci v kleci. Tenhle člověk MMA rozhodně neuznával. Velký myslitel České republiky nám určitě nakloněný nebyl.

Pověst sice nebyla optimální, ale Brumlovka byla přesto narvaná. Podle mě chodilo 1500 lidí, což bylo v letech 1998 a výše úžasné. Když se podívám na některé turnaje dnes, tak by nám mohli někde i závidět.

Když jsem v roce 2000 skončil se zápasením, trochu jsem vypadl i z dění kolem Noci gladiátorů a celého toho kolotoče. Takže si ani nepamatuji, kdy a proč tenhle turnaj změnil majitele a místo trojlístku JHM ho převzal Pavel Petrášek a z pro mě takřka posvátné Brumlovky se přesunul do Opavy.

Mimo tohoto turnaje tady hodnou chvíli nic moc nebylo. Pár výkřiků do tmy, ale nic pravidelného. Kdo chtěl zápasit, musel hledat uplatnění jinde. Maďarsko, Německo, Skandinávie. Do těchto a dalších míst Evropy se přestěhovala domácí scéna a předváděla svoji kvalitu.

Pravidelný domácí turnaj, který by kromě starých matadorů představil i novou krev, se objevil až v roce 2006. Pořadatelem byl Michal Hamršmíd a nazval ho Gladiators Free Fight. Zápasilo se v ringu v prostorách bývalého kina na Vinohradech.

Tenkrát jsme se o tom spolu bavili, že by chtěl něco takového udělat a že bych v tom mohl nějak figurovat. Nedopadlo to. V té době jsem se spíš chtěl věnovat trénování, a ne rozjíždět další projekt.

V roce 2007 se rozjelo další gala pod názvem Nord Bohemia Ring, které se konalo jako open air většinou v České Kamenici, ale třeba i u Máchova jezera.

Následoval skvělý turnaj Hell Cage v roce 2008, kde se představil například i UFC šampion a tehdy už veterán za zenitem Dan Severn. V roce 2010 přišlo GCF neboli Gladiator Championship Fighting, které běží dodnes a má za sebou na šedesát akcí. Také za tímhle projektem stojí od začátku Michal Hamršmíd, mimo jiné předseda Českého svazu MMA.

Jak se trénovalo?

Dalo by se říct, že co kus, to originál. Jak už jsem zmínil, já jsem trénoval ve Strašnicích. Pokud si myslíte, že se tak dělo v nějakém vytuněném gyму, musím vás zklamat. Naše začátky byly z dnešního pohledu spíše úsměvné. Abyste to lépe pochopili, uděláme si virtuální prohlídku z konce minulého tisíciletí.

Tělocvična se rozkládala v suterénu domu v ulici Starostrašnická. Když jste do ní vstoupili, první, co jste viděli, byl stůl na druhé straně místnosti a za ním sedící Míla. Taková recepce a kancelář v jednom. U dalšího stolu napravo jsme většinou sedávali a klábosili. Bývalo tam i křeslo, bez kterého se, jak mi

později vysvětlili Viktor Pešta s Ondrou Skalníkem, nemůže žádná dobrá tělocvična obejít.

Když jste se vydali dál doprava, prošli jste úzkou uličkou končící vstupem do dalšího prostoru na cvičení. Vy jste se ale znovu otočili vpravo. Za vámi zůstala koupelna, na kterou byl čas až po tréninku, a zamířili jste do šatny. Překonali jste dva schody, snížený strop vás donutil ohnout záda. Pár kroků vpřed a pak doleva za závěs, kde se nacházela dámská šatna. Tou jste prošli a konečně se tak dostali do pánské. Když jste se převlíkli, vrátili jste se zpátky do Mílovy kanceláře a po schodech vstoupili do místnosti, kde se cvičil Wing Tsun. Prostor mohl mít odhadem 70 metrů čtverečních a skládal se ze dvou částí, které oddělovala zídka. V té větší stál uprostřed sloup. K menší, vyvýšené, stoupaly další schody, proti nimž na vás ze zarámovaných obrázků vzhlíželi mistři. Kdo si teď tímto labyrintem virtuálně prošel, nejspíš má v hlavě bludiště.

Když končila hodina Wing Tsunu, všichni byli dole a mistři nahoře. Úcta a pokora k bojovým sportům zkrátka patří. Pokud jsem chodil s Mílou na lapy, které nám občas vyčítala jeho manželka, že prý je víc se mnou než s ní, končili jsme trénink boučáním do pytle. Co čert nechtěl, neměli jsme ho kam pověsit. Proto jsme vymysleli náhradní řešení.

Mílův starý, jak kráva těžký pytel se posadil na zídku a on si stoupnul za ní tak, aby ho mohl přidržovat, když jsem do něj zespoda začal mlátit. Musím se opakovat, prostě punk, ale bavil nás. Bylo to syrové, jenže touha a srdce vládly.

Pokud jsem se pral na zemi, chodilo se na druhou stranu gymu. Do nevětrané místnosti, která měla asi 25 metrů čtverečních, takže pro lepší představu takový byt 1+kk. Míla mi tam

vždycky vodil lidi, kteří chodili na Wing Tsun a přitom měli nějaké zkušenosti z juda, aikida nebo ze zápasu. Nejdřív se tam všichni hrnuli, šlo o zpestření. Postupem času, jak jsem se zlepšoval, už takový zájem nebyl.

Dodnes si s Honzou Šindelářem, který patřil mezi mé sparing partnery, jeden druhého dobíráme, jak jsem mu při jednom kočkování, samozřejmě nechtěně, zlomil nos a on mně na oplátku žebro. Já měl jedinou výhodu: O tom žebro jsem se dozvěděl až o několik let později, když jsem byl na rentgenu kvůli něčemu úplně jinému.

Tréninky šestkrát v týdnu

Jak už jsem řekl, s Mílou Jedličkou jsem od roku 1997 chodil na lapy, měl zkušenosti z boxu, dřív ale dělal i judo.

Co se postojе týče, přišel s tvrzením, že někteří zápasníci thajského boxu jenom lapují a pak jdou rovnou do zápasu. Dodnes nevím, zda se tahle jeho teorie zakládala na pravdě, ale fakt je, že jsem chodil do zápasu bez postojářských sparingů. Z dnešního pohledu něco nemyslitelného. I tak mi to stačilo na celkem úspěšnou kariéru, kdy jsem se ve Vale Tudo stal dvojnásobným mistrem republiky, takže na tom asi něco málo bude.

Na zemi jsme se ze začátku nemohli moc roztahovat, jedna černá žíněnka je prostě na tělocvičnu málo. Každý sparing na ní samozřejmě začínal, ale nakonec jsme stejně vždycky skončili na betonu pokrytém linoleem. Postupem času nám s touto nelehkou situací pomohl kamarád David Kubánek, který přivezl vyřazené žíněnky z aikida. Nedokážete si představit, jak taková blbá žíněnka člověka potěší.

K tomu jsem chodil běhat a třikrát týdně zavítal do posilovny. Celkem jsem trénoval pětkrát v týdnu dvakrát denně. V sobotu jsem měl jen jednu jednotku a v neděli volno.

Mimo trénování jsem musel být z něčeho živ, pracoval jsem ve skladu, ale to mě moc nebavilo, tak jsem si v pětadvaceti letech snížil úvazek na šest hodin, abych měl víc času na gym. Chtěl jsem jít sportovní cestou, chtěl jsem být zápasníkem. Kdo si tím prošel, dokáže stav, kdy si žijete svůj sen, pochopit.

Doma nikdo nevěděl, že jsem si pokrátil práci. Ani nevím, kdy se tohle moje rozhodnutí provalilo a jak, ale rodiče se už ani nedivili. Už to, že se chodím prát do klece, bylo v jejich vnímání světa za hranou. Necháпали, proč se takovej hodnej a šikovnej chlapec chce bít a mlátit druhé. Podobně doteď nechápou, proč píšu horory.

Na ulici jsem se nikdy nepral, neprojevoval jsem sklony k násilí, takže prozrazení mé vášně, kolik jsem do ní vkládal, bylo u domácího krbu mírným šokem. Terminologií zápasníků takové rodinné K. O. v prvním kole.

Tréninky, tréninky, pověst sportu nijaká a pro laiky jsme v podstatě byli tvorové bez mozkových buněk. Jenže co naděláte, když vás něco baví a věříte tomu? Prostě jdete za tím, a to je přece krásné!

Měl jsem v sobě vášeň, viděl jsem někde na konci svůj cíl, aniž bych ho dokázal přesně specifikovat. Dneska občas někdo řekne, že v sobě musíte mít oheň – myslím, že jde o ideální pojmenování. Pokud chcete v něčem uspět, musíte pro danou věc hořet. K tomu bych měl nejspíš dodat, že tahle mince má i druhou stranu. Pokud pro něco hoříte, můžete také shořet a vyhořet. Důležitý je balanc.

Trénoval jsem hodně a rád, to byl základ, kterému jsem věřil. Doplnky stravy a vše kolem toho jsem moc neřešil, přitom dneska je tohle téma velký byznys. A jsme zase u toho vývoje. Vše má svůj čas a místo na výsluní.

V té době jsem chodil s Lenkou Sieberovou, medailistkou z mistrovství Evropy i světa v kickboxu. Trénovala u Dana Hejreta, takže mi pomáhala vytvořit jídelníček i trénink do posilovny. Když jsem pak na chvíli přešel k Danovi, tak na mě nevěřičně koukal, protože já trávil v posilovně skoro celý odpoledne, abych stihl odjet všechno, co mi bylo napsáno. Intenzita minimální, ale čas strávený mezi železem kolosální. Někteří by z toho dnes možná žili týden. Když je člověk zamilovaný, dopouští se občasných omylů a blbostí.

Co se doplňků stravy týče, sem tam jsem do sebe hodil kreatin, protein, sacharidy a BCAA. Nicméně mi přišlo, že tyhle zázraky na mě nezabírají, a když něčemu nevěříte, tak to nemá cenu polykat.

Místo toho jsem jel takříkajíc do zblbnutí podle pevně stanoveného jídelníčku, který se s týdenní pravidelností opakoval. Naštěstí jsem člověk, kterému tohle nijak zvlášť nevadí. Vajíčka, rýže, maso, zelenina.

Tím, že jsem trávil v posilovně celé hodiny, jsem žádné závratné váhy nezvedal. Když jsem na bench press zvedl sto kilo, byla to velká událost a neuvěřitelné číslo – tedy alespoň pro mě.

S láskou určitě vzpomínám na výběhy se svým psem Cháronem po Říčanském lese. Dnes je módní běhat se sluchátky v uších, já to dával s tímhle nádherným beauceronom. Neskutčný parťák, ať jsem dělal cokoli.

Příklad rozložení tréninku:

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 27. října 1999 | Vale Tudo + box |
| 28. října 1999 | Gym + Vale Tudo + zem |
| 29. října 1999 | Volno |
| 30. října 1999 | Gym |
| 31. října 1999 | Volno |
| 1. listopadu 1999 | Vale Tudo + box + běh |
| 2. listopadu 1999 | Gym |
| 3. listopadu 1999 | Vale Tudo + box + svahy |
| 4. listopadu 1999 | Gym + Vale Tudo |
| 5. listopadu 1999 | Běh v lese |
| 6. listopadu 1999 | Gym + Vale Tudo + zem |
| 7. listopadu 1999 | Volno |
| 8. listopadu 1999 | Vale Tudo + box + běh |

Tréninkový plán do gymu, rok 2000, posilování 3x týdně:

PRVNÍ TRÉNINK:

Kolo nebo ergometr 10–15 minut

Hrudník:

Tlak na šikmé lavici s jednoručkami 4x 10

Peck deck 4x 12

Pullover 3x 20

Triceps:

Stahování kladky 4x 10

Biceps:

Bicepsový zdvih s jednoručkami 4x 8 + 8

Lýtka:

Výpony ve stoji 6x 12

Břicho:

Sed leh na šikmé lavici 4x 50

Přednožování 4x 12

DRUHÝ TRÉNINK:

Ramena:

Tlak za hlavou 4x 10

Vzpažování 4x 10

Záda:

Stahování kladky za hlavu 4x 10

Stahování kladky před hlavu 4x 10

Přítahy v sedu nebo v přednosu 4x 10

Veslování 3x 16

Hyperextenze 1x 40

Břicho:

Zkracovačky 3x 40 + 40

Rotace 4x 10 + 10

TŘETÍ TRÉNINK:

Nohy:

Zakopávání 6x 10

Předkopávání 4x 12

Výpady 3x 10 + 10

Abduktory 3x 30

Adduktory 3x 30

Lýtka:

Výpony ve stoji 4x 12

Výpony v sedu 4x 12

Břicho:

Sed leh na šikmé lavici 1x 100

Rotace s kotoučem 4x 10 + 10

Přednožování 2x 20

Jídelníček, rok 2000:

Pondělí:

Snídaně – džus, knäckebröt, plátek tvrdého sýra, rajče, čaj

Svačina – müsli tyčinka, banán

Oběd – rybí filé, brambor, zeleninový salát

Svačina – živý jogurt, piškoty, kiwi

Večeře – pečené kuře, rýže, míchaný salát, proteinový koktejl

Úterý:

Snídaně – ovocný salát, müsli + voda nebo odtučněné mléko,
čaj

Svačina – ovoce

Oběd – těstoviny, zelenina

Svačina – piškoty, banán

Večeře – ryba, rýže, proteinový koktejl

Středa:

Snídaně – živý jogurt, ovocný salát, džus

Svačina – müsli tyčinky (2–3)

Oběd – kuřecí plátky, rýže, zeleninový salát

Svačina – rozinky, oříšky

Večeře – ovesná kaše s ovocem, proteinový koktejl

Čtvrtek:

Snídaně – dalašník, kuřecí šunka, tvrdý sýr, džus

Svačina – banán

Oběd – těstoviny

Svačina – müsli tyčinka, pomeranč

Večeře – zeleninový salát s krabími tyčinkami, dalaťánky, proteinový koktejl

Pátek:

Snídaně – piškoty, Milkyška, rozinky, kokos

Svačina – hroznové víno, müsli tyčinka

Oběd – rýžová kaše s medem a rozinkami

Svačina – jablka

Večeře – mořské plody, rýže, zelenina, proteinový koktejl

Sobota:

Snídaně – ovesná kaše

Svačina – pomeranč

Oběd – pstruh, brambory, ovocný kompot

Svačina – rozinky

Večeře – těstoviny, ovoce, proteinový koktejl

Neděle:

Snídaně – omeleta z bílků, dalaťánek

Oběd – krůtí plátky, brambory, zeleninový salát

Večeře – krupicová kaše

Až padesát tisíc za pyramidu

Bojové sporty mě bavily a chtěl jsem v nich něco dokázat. Navíc – ačkoli to možná leckoho překvapí – jsme díky nim mohli v té době vydělat celkem zajímavé peníze.

Za výhru jsem dostával 15 tisíc korun, pět tisíc zůstalo pro poraženého. Z pohledu tehdejších platů a dnešních odměn jsme si nestáli vůbec špatně. Dneska by šlo odhadem o padesát a dvacet tisíc za zápas.

A to nemuselo být vše. Kdo šel malou pyramidu, dostal za vítězství dvacet pět tisíc, za velkou bral nejlepší padesát tisíc, a to v letech 1998–2000, kdy takové peníze měly úplně jinou hodnotu. Tehdy byla průměrná výplata okolo dvanácti tisíc. Kdo uměl, mohl si za den přijít i na odhadem sto třicet tisíc v přepočtu na dnešní mzdy. Který zápasník tohle u nás v roce 2019 vydělá? Jen ti nejlepší.

BLOG: 23. KVĚTNA 2017

Specialisté kontra desetibojaři

Ze začátku, když se tomu ještě říkalo Vale Tudo, zápasili proti sobě zástupci karate, juda, kickboxu, brazilského jiu-jitsu a tak dále. Postupem času se z toho nejlepšího stal mix, nebo lépe řečeno Mixed Martial Arts, zkráceně MMA.

Od té doby se v MMA mluví o komplexních bojovnících. Umějí se prát v postoji, zápasit, bouchat, páčit a škrtit na zemi. V oktagonu už skoro nenarazíte na takzvaně jednostranného specialistu, někoho, kdo by byl dobrý pouze v postoji nebo na zemi, tedy jen v jedné z těchto disciplín. Protože pak by to mohlo dopadnout třeba takhle:

Představte si excelentního boxera, který vstoupí do klece s MMA zápasníkem. Komplexní bojovník nejspíš během chvíle hodí boxera na zem, kde ho uškrtní nebo upáčí.

Když půjde o specialistu pouze na zem, dopadne to nejspíš tak jako s jedním z nejlepších zemařů světa, černým páskem v brazilském jiu-jitsu a mým velkým oblíbencem Marcelem Garciou.

V roce 2007 se v Koreji postavil domácímu Dae Won Kimovi. Po dvaceti sekundách druhého kola musel zápas ukončit lékař ve prospěch Kima. Garcia byl bit tak, že už nemohl pokračovat. Nedokázal Korejci vnutit svůj způsob boje, kdy soupeře hodí na zem, kde ho nasazením škrcení či páky donutí vzdát. Místo toho ho soupeř rozbil údery a potvrdil tak starou pravdu, že jeden dobře mířený úder udělá z černého pásu hnědý, další úder z hnědého fialový...

Sice se stand-up specialista může chlácholit tím, že kdyby zápas zůstal v postoji, určitě by soupeře sestřelil, jenže na „kdyby“ se nehraje. Stejně tak BJJ bojovník může dorážet na protivníka, který s ním nechce měřit síly na zemi: Pojď na zem a bojuj jako chlap. Proč by to zkušený zápasník dělal, když má i jiné možnosti?

Mezi MMA zápasníky jsou samozřejmě i bývalí specialisté. Ti se ale, aby v oktagonu přežili a dostali se do těch nejvyšších pater, museli přizpůsobit. Jen namátkou z domácí scény bych mohl zmínit postojáře, jako jsou Petr Ondruš nebo Jiří Procházka. Ze světa třeba Mirka Filipoviče nebo Alistaira Overeema. Vyložených zemařů český MMA rybník moc nemá. Dříve snad Jakub Stejskal. V tuto chvíli je nejvýraznější postavou Eldar „Yakuza“ Rafigaev. Moldavan, který už několik let žije a trénuje v Česku. Ze světa bych určitě jmenoval Ronalda Souzu nebo Demiana Maiu.

Bohužel – nebo bohudík – ani titul šampiona v jakékoli disciplíně vám nezaručí, pokud nejste schopni se přizpůsobit, že budete úspěšní v MMA desetiboji. Je to úplně jiný sport. Mimo to, že se v něm prolíná několik sportovních disciplín najednou, ve kterých, když nejste kovaní, budete nejspíš tahat za kratší konec provazu, jsou tu i další specifika, na která si borec musí dát pozor.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Život v kleci.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.