

**Představujeme  
sporty**

# Kickbox

## Obvykle jsou největší drsňáčky holky

Málokdo by tomu věřil, ale je to jeden z nejbezpečnějších sportů, říká o kickboxu hlavní trenér a předseda klubu Reborn Josef Bílek.

■ Veronika Dawidowicz

### Od kolika let mohou děti začít dělat kickbox?

U nás je to od čtyř let, ale nemáme to úplně striktně dané. Jde spíš o to, že děti kolem čtvrtého roku už chodí do školky, takže pak obvykle zvládají hodinu bez mámy, bez táty a už se s námi trochu domluví. Pro ty nejmenší tady máme takovou přípravku, což ještě není přímo kickbox, ale spíš je to zaměřené na sportovní všestrannost, aby uměly děti popoběhnout, spadnout, udělat dřep, klik.

Samozřejmě i nějaké to zaměření na kickbox tam je, ale to je tak dvacet procent celého tréninku. Boxujeme a kopeme do různých pomocných aparátů. Rozhodně ne do sebe.

### Je u kickboxu důležitá všestrannost?

Určitě. Kickbox má spoustu disciplín. V jedné musíte být perfektně gymnasticky vybavená, druhá je zas na velkou sílu, třetí spojuje všechno dohromady. Snažíme se děti nelikvidovat tím, že budou mít nějaké jednostranné zaměření. Snažíme se i u těch, kteří dělají ty nejsilovější disciplíny, aby byli výborně protažení a aby ty základy měli všichni od všeho.

### Je to sport pro kluky i pro holky?

Rozhodně. U nás je to tak půl na půl a holky bývají vždycky dravější. Mají nižší pud sebezáchovy a jsou větší válečnice než kluci. Ne všichni samozřejmě, ale holky jsou drsňáčky. Možná je to tím, že tréninky jsou společné a ony se chtějí klukům vyrovnat.

### Na co se jako rodič připravit, když chci dát své dítě na kickbox?

V první řadě by se toho rodiče neměli bát. S tím se setkáváme nejčastěji, protože vidí v televizi MMA a bojí se, že děti přijdou na první trénink a hned dostanou naloženo. To vůbec. Nejlepší je, když se přijdou na ten trénink podívat.

Rodiče pak zjistí, že zápasíme v chráničích a nenecháváme děti zápasit, dokud na to nejsou připravené.

Snažíme se z dětí dostat to nejlepší, ať už se to týká sportovního nebo i charakterového života. Kickbox je fyzicky náročný, ale trénink se přizpůsobí každému podle jeho úrovně.

### A jak na to připravit dítě?

Rozhodně mu vysvětlit, že nedostane nandáno, jen co přijde. Je potřeba, aby děti počítaly s tím, že tady vládne pevná ruka. Disciplína tady jede od A do Z. Netolerujeme pozdní příchody, to, že děti neumí zdravit.

Pokud bych měl dítě, které by o tom vůbec nevědělo, snažil bych se mu vysvětlit, že je to bojový sport a že když někoho třem, tak je to bod stejně tak, jako když dám ve fotbale gól. Za začátku jsou z toho děti takové vyděšené. Všichni víme, že nejtěžší není tu ránu dostat. Nejtěžší je ji dát. S tím bojuje každý.

Je to sport jako každý jiný a bude trvat, než dítě půjde do ringu. Každý si musí projít přípravou.

### Máte tady děti, co se vypracovaly úplně od mala a teď už jedou nějaké turnaje?

Všichni, co jsou tady, začínali jako totální „nezna-bohové“. Všichni, kteří teď mají titul mistrů světa k nám přišli se slovy: Já jsem tady poprvé. Jsou tu děti, které začaly ve čtyřech letech v přípravce a dneska jim je čtrnáct nebo patnáct.

Děti jsou tu opravdu třeba těch sedm let a bereme je jako naše. Máme vazby nejen s nimi, ale i s jejich rodiči. Jedeme takové heslo „kickbox family“, protože společně



JOSEF BÍLEK říká, že většina dětí, která k nim do klubu Reborn přišla se slovy: Jsem tu poprvé, dnes sbírá jeden titul za druhým.

ne trávíme hodně času na kempech či turnajích.

### Jsou děti víc vystaveny zraněním než u jiných sportů?

Za tu dobu, co mám klub, tak jsem neměl nic horšího než nějaký ohnutý palec. Pokud se stal nějaký větší úraz, tak většinou proto, že děti dělají něco jinak, než mají. Kickbox a bojové sporty celkově mají tu výhodu, že vždycky máte soupeře proti sobě. Nikdy vás nemůže někdo srazit zezadu jak ve fotbale nebo hokeji.

Další věc je, že jsme totálně zabaleni v chráničích. Máme prilby, chrániče zubů, měkké rukavice, chrániče na prsa a tak dále. Takže v 90 % případů se vám stane, že rána bolí, ale nezpůsobí žádné zranění. Zranit se můžete, i když ráno vstáváte z postele.

### Takže je to bezpečný sport?

Málokdo by tomu věřil, ale je to jeden z nejbezpečnějších sportů. Pokud jdete zápasit, máte tam rozhodčí, kteří vás hlídají. Pro nás jde opravdu pořad o amatérské zápasy, a pokud rozhodčí vidí, že někomu teče krev z nosu, protože dostal velkou ránu, tak se prostě končí. Ano, sice ten člověk prohraje, ale pořad je to lepší než ho tam nechat zmasakrovat.

### Myslíte si, že kickboxu pomohla stoupající popularita MMA?

Myslím, že ze začátku tomu tak bylo. Ale byla to taková dvousečná zbraň. Na jednu stranu jsme tomu hrozně vděční, protože ten boom MMA v Česku zvýšil zájem o bojové sporty a lidi se po nich začali ptát.

Na druhou stranu, taková ta laická veřejnost měla otázky typu: Není ten kickbox stejný? Nebudou se děti mlátit moc? Asi první rok trvalo, než lidi pochopili, že to opravdu není stejné jako MMA.

### Co považujete za největší úspěch klubu za téměř deset let jeho existence?

Jak se to vezme. Já myslím, že to, že jsme tady. Medailí jsou mraky. To už bychom ani nespočítali. Úspěchy jednotlivců jsou výborné. Mistr světa, mistr republiky, šest let po sobě vozíme do Prahy putovní pohár a zase si ho odvážíme zpátky.

Úspěch je ale to, že se k nám lidi vrací a že je to tady baví. Každý rok nám přibývají noví členové.

Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, je hezká věta, ale do sportu úplně nepatří. Musí tam být nějaká motivace. Třeba jako ty medaile. Ale pro mě je daleko víc to, že děti chtějí jezdit na závody. A i když prohrají, tak přijdou na další trénink a chtějí být lepší.



PRO TRENÉRA Bílka je víc než medaile důkazem úspěchu to, že se k němu lidé vrací. Foto: archiv JB

### A největší úspěch v roce 2023?

Určitě šesté zlato z mistrovství republiky mezi kluby. Pak asi čtrnáct medailí z mistrovství světa, mezi nimi asi pět nebo šest zlatých. Nechci, aby to znělo jako klišé, ale klubový úspěch je, že nás lidi sami vyhledávají. Že se k nám do klubu lidi hlásí sami.

### Co dětem kickbox dá, krom kickboxu samotného?

Budou vychované a taky budou poslouchat napoprvé, to si rodiče hodně chválí. (smích)

Sto procentně jim to dá kamarádké vazby a taky obrovské množství zážitků. Ať už z tréninků, tak z turnajů. Projeli jsme Itálii, Maďarsko a ony na to budou vzpomínat. Taky je učíme, aby měly kladný přístup k zdravému životnímu stylu.