

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Miroslav Dubovický

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu se zaměřením
na výživu a regeneraci**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářská práce:

PhDr. Pavel Hráský Ph.D

Vypracoval:

Miroslav Dubovický

Praha, duben 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Děkuji PhDr. Pavlu Hráskému Ph.D. za jeho pomoc, trpělivost a jeho užitečné rady, které mi pomohli k tvorbě bakalářské práce, dále děkuji trenérovi Vítu Masopustovi za jeho pomoc při sestavení tréninkového plánu.

Abstrakt

Název: Tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu se zaměřením na výživu a regeneraci

Cíle: Cílem práce je připravit tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu tak, aby byli připraveni nejen kondičně, ale i odpočínutě a ve svých váhových kategoriích při plné síle. Práce přináší přehled sjednocených informací o výživě, regeneračních procedurách a kondiční přípravě. Dále stručné poznatky o kickboxu a jeho historii.

Metody: V mé práci jsem použil literární rešerši z vybraných kapitol kickboxu, regeneraci a výživě. Dále jsem čerpal z mých dlouholetých vlastních zkušeností. Tréninkový plán jsem konzultoval s mým trenérem Vitem Masopustem a také vlastní kondiční znalosti s případnou literární rešerší.

Výsledky: Výsledkem práce je měsíční tréninkový plán, který se skládá z kondiční přípravy a regeneračních procedur. Vybrané cviky jsem zvolil z vlastních zkušeností a z literárních rešerší sportovního tréninku. První dva týdny tréninkového plánu se zaměřují na celkový rozvoj kickboxera, což je vytrvalost, síla a dynamika, další dva týdny to jde do rychlosti.

Klíčová slova: regenerace, výživa, kickbox, tréninkový plán, superkompenzace, bojové sporty

Abstract

Title: Training plan for kickboxing world championship with the focus on nutrition and regeneration

Objectives: The purpose of the thesis is the training plan for kickboxers to the world championship not only within physical health and conditional trainings, but also mental fitness and with full strength in their weight category. The thesis includes the list of United information about nutrition, the regeneration process and fitness preparation. Additionally, brief knowledge about kickbox and its history.

Methods: In this thesis I have used literature research from the selected chapters about kickboxing, regeneration and nutrition. I drew from my own years of experiences and discussed the training plan with my trainer, Vít Masopust, along with my own fitness knowledge supported by my research.

Results: The result of the thesis is a one month training plan consisting of a fitness preparation and the procedures of regeneration. I have selected the exercises from my own experiences and literature research about sport trainings. The first two weeks of training plan are focused on the overall development of a kickboxer including determination, strength and dynamics, while the last two weeks are focused on the speed (of a kickboxer).

Keywords: regeneration, nutrition, kickbox, training plan, supercompensation, martial arts

Obsah

1 Úvod	9
2 Teoretická východiska práce	10
2.1 Historie kickboxu	10
2.2 Sportovní styly kickboxingu a jejich pravidla	10
2.2.1 Plno kontaktní styly:	10
2.2.2 Polo kontaktní styly:	11
2.3 Amatérský a profesionální kickboxing	11
2.4 Sportovní trénink	12
2.4.1 Rozcvičení.....	12
2.4.2 Definice sportovního výkonu v kickboxu.....	12
2.4.3 Metodika tréninku.....	13
2.4.4 Kondiční příprava.....	13
2.4.5 Struktura sportovního výkonu	15
2.5 Faktory ovlivňující sportovní výkonnost	16
2.5.1 Výživa a pitný režim.....	16
2.5.2 Příjem energie před výkonem.....	17
2.5.3 Příjem energie během výkonu a po něm.....	18
2.5.4 Manipulace s hmotností.....	20
2.6 Doping	21
2.6.1 Zakázané dopingové prostředky	21
2.6.2 Boj proti dopingmu.....	22
3 Cíle a úkoly práce	23
3.1 Hlavní cíl.....	23
3.2 Dílčí cíle.....	23
3.3 Úkoly.....	23
4 Metodika	24
4.1 Metodický postup.....	24
5 Výsledky	25
5.1 Rekonvalescence.....	25
5.2 Zotavení (regenerace)	25
5.3 Regenerace.....	25
5.3.1 Masérství	27
5.3.2 Vodní regenerační procedury.....	28
5.3.3 Omývání obklady a zábaly	28
5.3.4 Saunování	28
5.4 Tréninkový plán pro přípravu na MS.....	30
5.5 Doping	38
6 Diskuze	39
7 Závěr	41
Citace	42

1 Úvod

V této práci bych chtěl sjednotit informace o výživě a regeneraci, tím udělat ucelený přehled o sportovní výživě, regeneračních procedurách a tyto poznatky vložit do tréninkového plánu na mistrovství světa pro kickboxery.

Již několik let se věnuji kickboxu na amatérské i profesionální úrovni. Jako amatérský sportovec jsem neměl představu, co vše musím udělat pro to, aby moje fyzická zdatnost dosáhla téměř maxima. Později jsem si uvědomil, že k maximálnímu výkonu kickboxer musí nejen sportovat, ale i tomu dát dostatečnou regeneraci, správnou výživu a samozřejmě velkou roli má i psychický stav. Skloubit vše dohromady není tak jednoduché, protože sportovec tomu musí věnovat hodně času a správná strava, relaxační centra stojí dost korun. Proto se budu věnovat v této práci reprezentantům, kteří mají buď své sponzory nebo kluby, které jim případné regenerační procedury nabízí či proplácí.

Je třeba si uvědomit, že sport není jen o běhání, zvedání těžkých vah a každý den dřít v tělocvičně. Podle mého názoru trenéři i sportovci zapomínají, jak velkou váhu má ve sportu výživa a regenerace. Vždyť právě ta regenerace a strava je ve „finále“ to nejdůležitější. Dle mého názoru jsou lidé, kteří považují aktivní regeneraci za zbytečnou a neprovádí ji a pak jsou lidé, kteří sice regeneraci nepodceňují, ale provádějí ji špatně. V mé práci bychom se měli dozvědět, jakým způsobem lze správně regenerovat a proč je regenerace stejně důležitá jako samotný trénink.

Cílem práce je připravit kickboxery na mistrovství světa v kickboxu tak, aby byli připraveni nejen kondičně, ale i odpočínutě a ve svých váhových kategoriích při plné síle. Práce přináší přehled sjednocených informací o výživě, regeneračních procedurách a kondiční přípravě. Dále stručné poznatky o kickboxu a jeho historii.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Historie kickboxu

Kickbox vznikl v Americe a pro lidi, kteří tomu tolik nerozumí, je velmi podobný s thai-boxem. Od něhož se liší, jak technikou kopu, tak pravidly zápasu. Zápasy se konají v ringu, který je 6x6m rozsáhlý (Staněk, 1996).

Kickboxing někdy též nazývaný kickbox, je moderním bojovým sportem, který má své kořeny v řadě bojových umění. O kickboxingu hovoříme vždy jako o sportu, protože hlavním důvodem jeho vzniku byla snaha o vytvoření univerzálního sportovního stylu, ve kterém lze sportovně, dle daných pravidel, zápasit. Své kořeny má historicky v klasickém karate, boxu, taekwondo, thaiboxu a dalších bojových stylech. Jednoduše řečeno, kickboxing je sport, kde proti sobě nastoupí sportovní protivníci stejné váhové kategorie a v průběhu boje stojí nebo se pohybují v ringu, který je ohraničen provazy, přičemž využívají v zápasu kopy nohou a boxerské údery rukou. Boj na zemi není v kickboxu dovolen. Kickbox rozdělujeme podle síly a razance na tzv (Svoboda, 2012).

- plno kontaktní disciplíny - fullcontact, kickbox – low kick, K-1
- polo kontaktní disciplíny – semicontact- americké karate, lightcontact.

Sport zvaný kickbox je provozován jak na amatérské úrovni, tak na profesionální úrovni. Často se však setkáváme s tímto sportem ve formě rekreační a to po celém světě. Kickboxem totiž jedinci získávají nejen kondici, protože tento sport je více fyzicky náročný, ale i koncentraci, koordinace, postřeh, duševní pohodu a po určité době sebeobrané návyky.

2.2 Sportovní styly kickboxingu a jejich pravidla

2.2.1 Plno kontaktní styly:

Fullcontact (Americký kickboxing)- všechny pěstní údery jsou povoleny i úderů z otočky, háky, všechny typy kopů, kopy z výskokem, z otočky, podmetry. Naopak nejsou dovoleny útoky na spodní část těla (kolena, stehna, genitálie, holeně) ani tzv. low-kick (nízký kop na stehno soupeře). Podmetry musí směřovat nízko na kotník, není dovoleno podmetat a kopat na lýtka.

Kickbox (Japonský kiccnoxing)- používají se zde velmi podobné techniky fullcontactu, ale navíc je povolen low-kick (nízky kop na stehna)

K-1- povoleny jsou všechny techniky kickboxingu a fullcontactu a k tomu můžem používat krátké klinče do pěti sekund, údery kolenem. Je zakázáno udeřit hlavou a používání loktů. Asi nejpopulárnější styl kickboxingu (Svoboda, 2012).

2.2.2 Polo kontaktní styly:

Semicontact (Americké karate)- podobá se sportovnímu stylu karate, ale bojovníci zápasí v boxerských rukavicích a kontakt na hlavu je povolen. Po úspěšně zakončené akci rozhodčí zápas přeruší a udělí body.

Lightcontact – velmi se podobá fullcontactu, ale už se slovíčka „light“ nám musí být jasné, že nadměrná síla úderů a kopů není přípustná, zápasník může být za příliš tvrdé údery napomínán či diskvalifikován. Tento styl je rozšířen hlavně mezi juniorskými kategoriemi pro přípravu do plného kontaktu v dospělosti.

Formy- sestavy nebo kata vycházející z tradičních bojových stylů jsou zařazovány na mezinárodní soutěže včetně Mistroství Evropy a Světa. V USA jsou na některých turnajích vypisovány i jako profesionální. Z některých vyznavačů této disciplíny se pak stávají kaskadéři a herci akčních filmů.

Na zápasy **kickbox, fullcontact, K-1** dohlíží tři bodový rozhodčí, kteří hodnotí zápas podle: efektivity a tvrdosti zásahu, techniky kopů a boxerské techniky, fyzická kondice, přihlíží se na sportovní chování, napomínání a mínus body. Ringový rozhodčí je odpovědný za konkrétní způsob boje, lpí nad dodržováním správných pravidel a řídí celý zápas. Bojuje se v boxerském ringu o rozměrech 6x6 m nebo 8x8 m.

Na zápasy **semicontact** tedy v americkém karate dohlíží dva čaroví rozhodčí a hlavní rozhodčí v zápasišti. V této disciplíně se nebojuje v ringu, ale na tzv. tatami (zápasišť s měkkým povrchem) o rozloze 6x6 m nebo 8x8 m.

Na každém turnaji je u ringu nebo jiným zápasišťem přítomen lékař, zápasí se 3 – 12 kol podle toho, o jaký se jedná zápas (amatérsky či profesionální). Mezi každým kolem je minuta pauza (Svoboda, 2012).

2.3 Amatérský a profesionální kickboxing

Paradoxně v kickboxingu byl dříve provozován profesionální sport a následně až ten amatérský, bylo to dáno strukturou a povahou turnajů a zájem promotérů v 70. letech minulého století. Vlivem byla členská základna, protože světových kickboxerů tehdy bylo mnohem méně, začalo se to měnit až v roce 1980, kdy se naplno rozjel systém

masových soutěží asociace WAKO určených pro sportovce amatérské. V letech 1988-2005 se na amatérských Mistrostvích Evropy a Mistrostvích Světa v kickboxingu představiteli světových asociací (WKA, IAKSA, WAKO) sledovalo, zdali nestartují sportovci profesionální, kteří měli být fyzicky, psychicky, technicky nebo jinak zdatnější než sportovci amatérští. Tzv. rating list (evropské a světové tabulky, žebříček) vydávaly pravidelně všechny světové asociace profesionálních kickboxerů, kde byli ti nejlepší dle disciplín a váhových kategorií. Zda byl některý ze sportovců na profi rating listu i v seznamu přihlášených na Mistroství Evropy či Mistroství Světa amatérů, byl vyloučen ze soutěže. Po roce 2005 mnoha asociací od tohoto pravidla po vzoru WPKA upustila. Jedním z důvodů byla velká administrativní zátěž spojená s kontrolou a následné prokazování, zdali sportovci jsou profesionálové či nikoliv. Některé světové asociace bohužel upravovali svůj rating list pouze jednou ročně, což bylo málo. Profesionálů, kteří se zúčastnili v minulosti amatérských Mistroství Evropy či Mistroství Světa byl zanedbatelný počet. Rozdíl je také v počtu od zápasených kol, amatéři většinou 3 x 2 minuty, profesionálové od 3 x 3 minuty až po 12 x 2 minuty (dle disciplíny, typu zápasu – národní, mezinárodní, evropský, světový titul, ženské či mužské kategorie) a hlavně v odměně, kterou profesionál dostane dle významu soutěže, jeho postavení na evropském či světovém žebříčku, podle zisku světových a evropských titulů atd. (Svoboda, 2012).

2.4 Sportovní trénink

2.4.1 Rozcvičení

Ze sportovního hlediska je rozcvičení velmi důležité, protože předchází zranění a připravuje sportovce na výkon.

Klasické rozcvičení se skládá ze švihových prvků a cviků, aby bylo tělo připraveno na další techniky a cviky. U kickboxu podobně jako v boxu je důležité perfektně zvládnout pohyby nohou. Proto je jedním z nejdůležitějších a nejzákladnějších cviků skákání přes švihadlo, a to jakýmkoliv způsobem (na místě, s pohybem do stran, vajíčko, atd.)(Staněk, 1996).

2.4.2 Definice sportovního výkonu v kickboxu

Obecná definice se dá vyjádřit jako aktuální projev specializovaných schopností jedince či skupin v konkrétní sportovní činnosti (Dovalil, 2012). U Kickboxu je to

charakteristický tím, jakou rychlostí dokáže kickboxer povolené techniky provádět a tím překvapit soupeře či prolomit jeho obranu (Staňěk, 1996).

2.4.3 Metodika tréninku

Ranná specializace s sebou přináší neustálé snižování věkových hranic ve všech sportovních odvětvích. Při kickboxerském výcviku je potřeba brát ohled na zákonitosti vývoje lidského organismu a podle nich upravovat jednotlivé etapy sportovní přípravy mládeže její úkoly, cíle a formy práce.

Kromě společných tréninků by kickboxeři měli trénovat i samostatně, to znamená, že by měli do tréninku zařazovat další formy cvičení, přispívající k všestrannému rozvoji (Regner, Šoptenko, 1981).

2.4.4 Kondiční příprava

Kondiční příprava se více či méně podílí na rozvoji pohybových schopností. Kondiční příprava kickboxera je velmi všestranná, potřebuje sílu, rychlost, vytrvalost a výbušnost.

2.4.4.1 Stimulace silových schopností

Adaptační změny, podmiňující zvyšování úrovně silových schopností, se dotýkají všech limitujících fyziologických, biochemických a morfologických činitelů. Účinek silového tréninku se spojuje se zvětšením příčné plochy svalu, se změnami energetických zásob svalu a jeho enzymatickou aktivitou (Dovalil, 2012).

Přehled variant svalové činnosti při stimulaci silových schopností

Činnost:

- **dynamická**- délka svalu se mění, zřejmý je mechanický pohyb, věcně nesprávné je označení **izotonická**, předpokládající neměnnost velikosti svalové tenze
- **koncentrická**- sval vykonává pozitivní práci, síla působí ve stejném směru jako pohybující se segment těla, je to provozováno typickým zvětšením svalového břicha a skutečným zkrácením svalu
- **izokinetická**- konstantní rychlost zkrácení
- **výbušně tonická**- s vysokou akcelerací
- **excentrická**- sval se prodlužuje, protahuje, svalové úpony se oddalují, výsledkem je pohyb brzdící

- **statická-** nemění se délka svalu, zůstává stejná vzdálenost úponů svalů, nedochází k přibližování segmentů těla, ve stejném smyslu se používá označení **izometrická**
- **plyometrická-** kombinace excentrického prodloužení svalu s bezprostředně následující činností koncentrickou

2.4.4.2 *Stimulace rychlostních schopností*

K nejobtížnějším tréninkovým úkolům patří ovlivňování rychlostních schopností. Změna rychlostních schopností je dlouhodobou záležitostí. Více než u jiných pohybových schopností vyžaduje znalost metod, principů, podmínek, cvičení, opatření atd. a hlavně dodržování v tréninkové praxi. V opačném případě se jedná spíše o zásah do rychlostní vytrvalosti. To sice ke stimulaci rychlostních schopností přispívá, ale je to nedostatečné pro jejich rozvoj (Dovalil, 2012).

Velmi příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností jsou již v dětském věku, kdy se ve 12-13 letech formuje nervový základ rychlostních projevů, především labilita, pohyblivost a rychlost nervových procesů (Dovalil, 2012).

Rychlostní zatížení

Vymezují tyto parametry:	intenzita cvičení	→	maximální
	Doba cvičení	→	do 10-15 s
	Interval odpočinku	→	2 – 5 minut
	Počet opakování	→	10 – 15
	Způsob odpočinku	→	aktivní

2.4.4.3 *Stimulace vytrvalostních schopností*

Ovlivnění vytrvalostních schopností není už tak náročné a nepatří k obtížným tréninkovým úkolům. Adaptabilita těchto systému je větší než u ostatních kondičních schopností, první změny lze už očekávat za pár týdnů. Velmi důležité je cílené zatížení (Dovalil, 2012).

Základní dělení vytrvalosti je podle délky trvání (Perič, Dovalil, 2010):

- dlouhodobá** → délka trvá 8 – 10 a více, je zajišťován energicky ze zóny O₂.
- střednědobá** → délka trvá mezi 3 – 8 minut a zabezpečována je energeticky v LA-O₂.

krátkodobá → délka trvání je okolo 2 – 3 minut a energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny.

rychlostní → délka trvání do 20 sekund, energeticky zajištěna zónou ATP-CP.

Metody stimulace vytrvalosti (Perič, Dovalil, 2010):

1. kontinuální (metoda souvislá, střídavá)
2. intervalové (klasická forma, švédská, krátkých intervalů)
3. pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti
4. pro rozvoj rychlostní vytrvalosti

2.4.5 Struktura sportovního výkonu

Působením vlivů vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku se postupně vytváří skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností. Lze to chápat jako celek , složený z několika dílčích vzájemně propojených částí (Dovalil, 2012).

2.5 Faktory ovlivňující sportovní výkonnost

2.5.1 Výživa a pitný režim

Energetický výdej při tréninku a soutěžích klade neobvyklé požadavky na výživu sportovců. Zvláště u některých druhů sportů a zatížení (např. vytrvalostní výkony) je problém udržet rovnováhu mezi potřebným energetickým příjmem a výdejem. Výživou se řeší navýšení svalové hmoty, případně redukce svalového tuku. Do středu pozornosti se tak dostává hodnota stravy z hlediska množství, složení i kvality.

Optimální výkon vyžaduje pečlivou nutriční vyváženost základních živin. V zásadě lze říci, že trojpoměr základních substrátů ve výživě člověka by měl být:

cukry 55 – 60 %,

tuky 25 – 30 % (do 10 procent satureovaných),

bílkoviny 10 – 15 %

z celkového energetického příjmu (Dovalil, 2012). Stejný poměr skladby stravy zmiňuje i Miňovský (6:3:1). Samozřejmě u sportovců je potřeba větší množství bílkovin vzhledem k zátěži vyšší než u běžné populace. Doporučuje se 1 g na kg své tělesné hmotnosti za den, doporučená maximální dávka činí 1,6 g na kg, což je téměř dvojnásobek doporučené denní dávky pro běžnou populaci. V boxu nebo kickboxu mohou být někdy na škodu vysoké příjmy bílkovin. Pokud sportovec například snižuje svoji váhu do určité váhové kategorie, nebo když se snaží si udržet svou tělesnou hmotnost, v takovém případě si sportovec musí příjem bílkovin hlídat (Miňovský, 2006).

Tuky jsou důležitým zdrojem energie. Při výkonech krátkodobých a střednědobých (zhruba do 2 minut), se energie ze zásobáren v tucích vůbec neuplatňuje. K využívání energie ze zásobáren v tucích, musí trénink trvat několik desítek minut. U sportovců je zhruba optimální denní příjem 25 % celkového denního energetického příjmu. V období snižování váhy se ještě snižuje příjem tuků. Tuky by měly být přijímány ve formě esenciálních nemastných kyselin, což je převážně rostlinná strava. Dobrým zdrojem těchto kyselin jsou například slunečnicová semena, ořech, olivy apod. (Matějovský, 2006).

Sacharidy mají největší procentuální zastoupení v energetickém příjmu. Jsou uloženy v organismu ve formě glykogenu (živočišný škrob) ve svalech a játrech. Pro činné svaly jsou primárním zdrojem energie právě sacharidy. 60-70 % je doporučený příjem sacharidů z celkového denního energetického příjmu, přičemž by měly být upřednostňovány polysacharidy před jednoduchými cukry (Miňovský, 2006).

V kickboxu před utkáním se často objevuje zvláštní druh diety, nazývaný **sacharidová superkompensace**. Z pravidla bývá tato dieta týdenní. Pokud je turnaj na konci týdne, například v neděli, začíná dieta v neděli týden před závodem. Závodník od neděle do středy vynechá ve své stravě veškeré sacharidy, konzumuje potravu převážně bílkovinnou (tvaroh, vejce, maso, zelenina). Tréninkový plán zůstává poměrně ještě náročný a díky nedostatku příjmu sacharidů se značně vyčerpá jsterní a svalový glykogen. Ve čtvrtek se strava změní, příjem sacharidů hodně stoupne, bílkoviny a tuky se spíše omezí. Organismus, ochuzený o pravidelný příjem sacharidů, si začne vytvářet ve větším množství zásoby glykogenu ve svalech a játrech. Toto předzásobení je přirozenou ochranou organismu pro případ, že by došlo opět k nedostatečnému příjmu sacharidů ve stravě. Hladina glykogenových zásob je pak v době výkonu vyšší než obvykle a to má vliv na lepší výkon. Velmi dobrým zdrojem sacharidů je ovoce, těstoviny, rýže, cereálie a sladké nápoje (Miňovský, 2006).

2.5.2 Příjem energie před výkonem

Cílem každého sportovce je zvyšovat svou výkonnost a fyzickou kondici. Dojde k tomu při optimalizaci tréninkového programu a vyváženou životosprávou. Pitný režim a správná výživa by měl být základem pro zvládnutí vysoké úrovně zátěže a zlepšování podávaných výkonů, ale také pro optimální hmotnost sportovce. V případě snižování váhy do určitých váhových kategorií je dodržování zásad správné výživy ještě důležitější aby se udržela úroveň kvalitních výkonů a psychických stavů, k jejichž prudkým změnám může dojít při výrazném snížení hmotnosti v krátkém časovém úseku (Miňovský, 2006).

Sportovci dělají velikou chybu, jak přijímají energii před výkonem. Většina pořádně nejí ani skoro nepijí. Měly by si uvědomit, že stejně jako auto potřebuje benzín aby jezdilo, tak naše tělo potřebuje dost energie na to a podalo dobrý výkon. Energii, kterou potřebujeme před výkonem nám dodá jídlo a to má následující čtyři funkce:

- Pomáhá při prevenci hypoglykémie a zmírňuje její příznaky, které negativně ovlivňují výkon (horší vidění, závratě, mlhavost, nerozhodnost).
- Zažene hlad, pomáhá vstřebat část žaludečních šťáv a zklidní žaludek.
- Dodává svalům potřebnou energii a to jak sacharidy, které se snědí s dostatečným předstihem tak, aby se mohly uložit ve formě glykogenu, tak i sacharidy přijatými do jedné hodiny před výkonem, které se dostanou do krve a zásobují energií mozek.
- Uklidňuje mysl vědomím, že tělo je dobře energeticky zásobeno(Clark, 2009).

Jak už bylo řečeno, správné stravovací návyky jsou nedílnou součástí tréninkového procesu a stravovací režim je nutné plánovat společně s tréninkovým procesem. Sportovci by měli konzumovat hlavní jídlo 3,5-4 hodiny před začátkem výkonu (tréninku, zápasu), aby nedošlo k střevním či žaludečním problémům (zvracení, křeče, pocit plnosti apod.). Kromě správného načasování stravy před výkonem a doby výkonu je důležité i složení stravy. Doba stravitelnosti potravin se velmi liší, například rýže se tráví z žaludku do střev jednu hodinu, zelenina či ovoce hodinu a půl, hovězí lůj přes pět hodin. Z toho vyplývá, že stravu, kterou jíme před výkonem, by se měla lehce strávit, měla by především obsahovat polysacharidy a co nejméně živočišného tuku (Miňovský, 2006). Lze tedy obecně doporučit aby potrava čtyři hodiny před tréninkem či závodem obsahovala 5 gramů sacharidů a 1 hodinu před závodem 1, maximálně 2 g sacharidů na 1 kg tělesné hmotnosti. Tento postup zajistí správné vstřebávání a udržení normální hladiny inzulínu i cukru v krvi před začátkem cvičení. Rozhodně by sportovci neměli v den závodu přerušovat své zvyklosti a zkoušet nové věci. K tomu je vhodné tréninkové období. Podávání kofeinu v podobě 1 – 2 šálků kávy třicet až šedesát minut před závodem vyvolá zvýšenou utilizaci tuků během závodu, a tím šetří glykogen a oddálí únavu. Musí se dát pozor na více kofeinu, jelikož by to mohlo být v rozporu s předpisy o dopingy (Kučera, Dylevský, 1999).

2.5.3 Příjem energie během výkonu a po něm

2.5.3.1 Pitný režim

Pitným režimem sportovce rozumíme určitou strategii přijímání tekutin do těla za účelem zlepšení sportovního výkonu a případnému zabránění tepelnému poškození organismu. Každá větší fyzická zátěž je doprovázena větší spotřebou energie doprovázenou změnami vnitřního prostředí organismu. Při uvolňování energie ze zásobních látek (tuky, glykogen) se produkuje zvýšené množství tepla, které se musí

odvádět z organismu. Toto přebytečné teplo je odváděno z organismu odpařováním potu a zrychleným dýcháním. Ztráta vody potem organismus ochuzuje nejen o vodu, ale i o ionty. Vrcholoví sportovci, kteří jsou adaptováni na zátěž se začínají potit dříve a potí se při zátěži mnohem více než nesportovci. Ovšem množství iontů odváděný potem je o dost menší (Miňovský, 2006).

Musíme vědět, že správný pitný režim nám zajišťuje i spalování tuků, což je velmi vhodné zejména pro sportovce, kteří závodí ve váhových kategoriích. Ledviny potřebují dostatečné množství vody, aby správně plnily svou funkci a vylučovaly odpadní produkty metabolismu z těla. V případě nedostatku vody, ledviny potřebují rezervu a obrátí se na pomoc jater. Játra mají jednu z funkcí mobilizaci uloženého tuku pro přeměnu na energii. Když játra přijmou pomoc od ledvin, játra nemohou plnit svou funkci při spalování tuku (Kleiner, 2010).

2.5.3.2 Podávání nápojů

Podávání nápojů před výkonem, při výkonu, po výkonu se řídí intenzitou a druhem sportovní činnosti.

Před výkonem je důležité zvětšovat kapacitu nárazníkových bází (to jsou mechanismy, které vyrovnávají zakyselení organismu), zvyšovat glykémii organismu, mobilizovat lipolýzu (štěpení tuků) a také podporovat absorpci vody se zvýšeným množstvím iontů sodíku a chloridu. Tekutina by měla obsahovat bikarbonáty (300 mg na 1 kg tělesné hmotnosti), fruktózu či maltodextrin, kofein (5 mg/kg tělesné hmotnosti) a NaCl (75-120 mmol/l)(Miňovský, 2006).

Během výkonu nepřesahujícím intenzitou cca 15 % maximální spotřeby kyslíku, což odpovídá výkonům, které přesahují desítky minut, je, kromě odstranění pocitu žízně a zvlhčení úst a hrdla pro snadnější dýchání, také důležité udržení glykémie a zmírnění acidózy. Při vysoké intenzitě výkonu se podávání nápoje nějak neprojevuje na výkonu. Zvlhčení úst a hrdla může zbavit pocitu žízně a může pomoci dýchání. V kickboxu je nejčastějším případem vysoké intenzity zápas, ať pro vysoké tempo, pro fyzické vypětí, ale i pro psychickou náročnost. Těsně před zápasem nebo během zápasu kickboxer konzumuje pouze vodu, samozřejmě nesycenou CO₂. Pije se velmi málo, mezi koly (přestávkami) a to maximálně 2-3 doušky vody. Vypláchnutí úst by mělo předejít napití, odstraní se tím hleny, případně krev a usnadní se polykání nápoje (Miňovský, 2006).

Žádné nápoje před výkonem nebo během výkonu by neměly být sycené CO₂, protože může způsobovat říhání a nadýmání, což může vést ke zvedání žaludku nebo až ke zvracení. Mnoho odborníků naopak sycené nápoje CO₂ doporučuje po tréninku, z důvodu usnadnění vstřebávání látek a regenerace (Miňovský, 2006).

Po výkonu je důležité doplnit glykogenové zásoby, vodu a dále také mnoho iontů (KCl, NaCl, NaHCO₃), vitamínů, stopových prvků a vybraných aminokyselin. Vzhledem k tomu, že se už jedná o zotavnou fázi, není rozhodující, jak rychlá je pasáž žaludkem a rychlost absorpce látek, ale jde především o regeneraci organismu a doplnění důležitých chybějících látek (Miňovský, 2006).

2.5.4 Manipulace s hmotností

Mnoho zkušených sportovců je schopna udržet hmotnost, u které dosahují nejlepších výkonů, bez výrazných obtíží. Ve sportech, kde tělesná hmotnost hraje důležitou roli, je tělesný tuk považován za balastní látku a je snaha se jej zbavit a udržet podíl tukové tkáně na nejmenší hodnotě, která je nezbytně nutná pro udržení kvalitního zdravotního stavu. U dětí pro jejich růst a samozřejmě vývoj. Při upravování hmotnosti je zapotřebí snižovat pouze zásobní tuk, vyvarovat se dehydrataci, minimalizovat ztrátu svalové tkáně a přijímat tolik energie, aby nebyla omezena jakákoli účast na tréninku či závodech (Kučera, Dylevský, 1999).

Kickboxer lehké váhy pravděpodobně nebude mít nadváhu. Přesto může potřebovat svou hmotnost snížit, aby se dostal do nižší váhové kategorie, případně aby nebyl ze závodu vyloučen. Tyto informace jsou určeny právě kickboxerům a podobným sportovcům, kteří mají disciplíny ve váhových kategoriích a pokud si myslíte, že musíte hladovět, nemusíte.

Podmínkou, jak se udržet v určité váhové kategorii, je získat realistickou představu o tom, kolik můžete shodit. Nechte si změřit antropometrické údaje, především množství tuku. Pokud nemáte přístup ke kaliperu nebo jiné metodě měření tuku, zkuste následující odhad. Uchopte kožní řasu nad lopatkou nebo bocích a je-li její tloušťka větší než 1,5 cm, jste s to ještě zhubnout (Clark, 2009). Samozřejmě, že toto měření je pouze orientační, kožních řas máme víc a pokud se chce dozvědět téměř přesnou představu, měli bychom navštívit specialistu. V tomto období by se mělo dbát na vyšší přísun důležitých vitamínů a minerálů, protože konzumujeme o něco méně potravy, než je doporučená dávka, a je tedy riziko vzniku malnutrice. Rychlá úprava

tělesné hmotností, která se provádí pár dní před soutěží je takzvané „odvodňování“ a vede k výraznému poklesu výkonnosti. Tyto praktiky nelze doporučit a trenér by měl dbát, aby si jeho svěřenci udržovali optimální hmotnost po celou sezónu a před závodem případně postupně hmotnostně klesat (Kučera, Dylevský, 1999). Také je třeba si uvědomit, že trénink a zdravá plnohodnotná strava vede k lepšímu životu a dobrému psychickému stavu (Kleiner, 1998). U dětí nebo dospívajících kickboxerů není vhodná drastická dieta, ale spíše přidat na pohybu a upravit jídelníček ze zdravých surovin (Litt, 2004).

2.6 Doping

Od té doby, co si člověk porovnává výkonost s ostatními lidmi, snaží se zlepšit své výsledky i jinak než tréninkem. V současné době nazýváme tvyšování výkonosti zakázanými způsoby dopingem. Doping s sebou nese dva základní aspekty- zdravotní a etický. Z etického hlediska má zabránit zvýhodnění jedněch sportovců před sportovci ostatními, zdravotní důvody jsou dány tím, že sportovec, který si chce vylepšit výkonost dopingem s sebou nese i zdravotní rizika (Cinglova, 2010). Lze tedy říci, že doping je používání nefyziologických látek v jakékoliv formě a fyziologických látek v abnormální dávce nebo nenormální cestou u zdravých osob za účelem neoprávněného či umělého zlepšení výkonosti při závodě (Handzo, 1988)

Dopingové látky a jejich metabolity v moči sportovců obvykle identifikuje mezinárodně uznávaná laboratoř dopingové kontroly, která získala akreditaci Lékařské komise Mezinárodního olympijského výboru. Metodické postupy jednotlivých laboratoří se mohou nepatrně odlišovat, ale v zásadě dodržují postup moderní analytické chemie (Komadel, 1997).

2.6.1 Zakázané dopingové prostředky

Použití látek náležejících k vybraným skupinám farmakologických prostředků (Cinglova, 2010):

- stimulancia,
- narkotická analgetika,
- anabolické látky,
- diuretika,
- peptidové a glykoproteinové hormony a jejich analoga.

Dopingové metody:

- krevní doping,
- farmakologická, chemická a fyzikální manipulace.

Skupiny látek podléhající určitým omezením

- alkohol,
- marihuana,
- lokální anestetika,
- kortikosteroidy
- beta-blokátory

2.6.2 Boj proti doping

System boje proti doping je v České Republice veden ve dvou liniích (Hnízdil, 2000):

1. kontrolní linie, realizovaná Exekutivou, která má stály zaměstnance a početnou síť externích vyškolených spolupracovníků – komisařů,
2. trestní linie, reprezentovaná disciplinárními komisemi příslušných sportovních svazů, které jsou složeny zpravidla z dobrovolných funkcionářů.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Hlavní cíl

Cílem práce je vytvořit tréninkový plán pro kickboxery na vrcholnou část sezóny tak, aby byli připraveni nejen kondičně, ale i odpočínutě a ve svých váhových kategoriích při plné síle. Dále práce také přináší přehled sjednocených informací o výživě, regeneračních procedurách a kondiční přípravě. Dále stručné poznatky o kickboxu a jeho historii.

3.2 Dílčí cíle

- Rešerše literárních zdrojů zabývajících se kickboxem, výživou, regenerací a sportovním tréninkem,
- výběr vhodných metod a cviků do tréninkového plánu,
- zvážit únavu kickboxera a zařadit regenerační proceduru

3.3 Úkoly

Úkolem této práce je:

- zjistit, jak dosáhnout, co nejlepšího výkonu v kickboxu
- vytvořit tréninkový plán na mistrovství světa pro kickboxery
- do tréninkového plánu zařadit regenerační procedury pro rychlejší zotavení a tím i větší výdrž při tréninku

-

4 Metodika

V mé práci jsem použil literární rešerši z vybraných kapitol kickboxu, regeneraci a výživě. Dále jsem čerpal z mých dlouholetých vlastních zkušeností. Tréninkový plán jsem konzultoval s mým trenérem Vítem Masopustem a také vlastní kondiční znalosti s případnou literární rešerší.

4.1 Metodický postup

- Shromáždil jsem si literární rešerše o kickboxu, výživě a regeneraci,
- sestavil jsem tréninkový plán na základě informací, které jsem získal literární rešerší a z vlastní zkušenosti,
- do tréninkového plánu jsem zařadil regenerační procedury pro rychlejší zotavení,
- jednotlivé cviky a druhy cvičení do tréninkového plánu jsem zařadil z vlastních zkušeností,
- první dva týdny jsou zaměřeny na celkový rozvoj kickboxera (hlavně silový a vytrvalostní),
- další dva týdny jsou cviky převážně do rychlosti,
- do posledního týdne tréninkového plánu je zařazena sacharidová superkompenzace.

5 Výsledky

5.1 Rekonvalescence

Je pro sportovce příležitost k relaxaci, ale také je nejdůležitější etapou k vrcholné výkonnosti. Délka rekondice je individuální, ale bohužel k velmi nabitému programu vrcholových sportovců se neúměrně zkracuje. V tom nastává problém a vybírá si to svou daň. Pokud rekonvalescence trvá krátkou dobu, drobné poranění se nevyлéčí a nebude dostatek energie a další výkony (Ludvíková, 2013).

5.2 Zotavení (regenerace)

Po každém zatížení ve sportu musí následovat regenerace směřující k obnově homeostázy, to je jedna hlavních podmínek pro zvyšování výkonnosti a trénovanosti.

Zotavovací procesy neprobíhají ve stejném čase, musíme si uvědomit, že biochemické i fyziologické funkce organismu mají různou rychlost poklesu k výchozím hodnotám(Perič, Dovalil, 2010).

Hlavní rozdíl mezi rekondicí a regenerací je ten, že rekondice je zotavení po celé sezoně nebo po nějakém delším časovém úseku a regenerace se zabývá zotavení po výkonu.

5.3 Regenerace

„Regenerace sil je biologický a společenský proces, jehož cílem je urychlit zotavovací pochody, odstranit únavu po pracovním nebo sportovním zatížení“. Regenerace sil je neoddělitelnou součástí každého jedince, ať zdravých či zdravotně oslabených. Tímto procesem prochází každý a už je na něm, jaké prostředky a formy regenerace zvolí, aby byl efekt co největší a zotavení co nejrychlejší po tréninku nebo práci (Kyrálová, Matoušová, 1995).

Je na místě vysvětlit rozdíl mezi regenerací a léčebnou rehabilitací, protože mnoho jedinců to považují za stejné nebo je zaměňuje. Smyslem léčebné rehabilitace je urychlení a doplnění léčby nemocných, zkrácení doby rekonvalescence po úrazu nebo onemocnění, urychlení návratu do pracovního procesu. Léčebna rehabilitace se tedy týká nemocného člověka, je plně a výhradně v kompetenci zdravotnických zařízení. Regenerace se týká pouze zdravého nebo zdravotně oslabeného jedince, který není již

v lékařské péči, u něhož bylo léčení po rehabilitaci ukončeno, ale který potřebuje plánovitě odstranit únavu(Kyralová, Matoušová, 1995).

Každá svalová činnost v organismu porušuje rovnováhu vnitřního prostředí. Záleží na druhu tělesné zátěže, intenzitě rytmu a na vytvořené paměťové stopě k optimalizaci reakce (Kyralová, Matoušová, 1995).

Regeneraci rozlišujeme na **časnou a pozdní**.

Časná regenerace probíhá bezprostředně po činnosti a jejím cílem je odstranit aktuální únavu. Je součástí prakticky každodenního režimu.

Pozdní regenerace trvá delší dobu, nastupuje po určitém období nebo po celé sezóně. Někdy se jí nazývá rekondice. Dále rozlišujeme regeneraci na **pasivní a aktivní**. Pasivní regenerace nastupuje při každém vychýlení organismu z rovnováhy jeho funkcí i rovnováhy vnitřního prostředí. V tom případě tedy není charakterizována nečinností , ale vysokou aktivitou všech složek organismu, i když neuvědomělou (např. spánek)(Kyralová, Matoušová, 1995).

Aktivní regenerace zahrnuje všechny prostředky, které urychlují proces zotavení po předešlém vyčerpání.

Regenerační prostředky dělíme na: **Pedagogické**

Psychologické

Biologicko-lékařské

Farmakologické

Pedagogické prostředky vycházejí z kompetence trenéra pedagoga atd., jeho znalostí a schopností. Spočívá ve výběru aktivit, druhů cviků, dávkování vhodných cvičení, jejich začátek i ukončení. Patří sem i výchova proti užívání drog a zbytečných léků(Kyralová, Matoušová, 1995).

Prostředky psychologické často souvisejí s vlivy, navzájem se doplňují a prolínají. Mezi ně se řadí například odstranění hluku, úprava prostředí, změna kolektivu, estetika, regulace mezilidských vztahů at' už v soukromém životě, práci na cvičišti nebo rodinném. Psychologické prostředky pomáhají předcházet frustraci, depresím a dalším

nervovým poruchám, protože schopnosti adaptace nejsou nevyčerpatelné(Kyralová, Matoušová, 1995).

Biologicko-lékařské prostředky představují velmi rozsáhlou oblast. Je zde zahrnuta:

- doplnění tekutin, minerálů, vitamínů i ordinace léků,
- vodní procedury, masáže slunění, vířivé koupele, sauna, koupele s různými přísadami, akupunktura, akupresura, elektroprocedury,
- pohyb v nejširším slova smyslu od kompenzačních cvičení po nejrůznější aktivity s velkým výdejem energie.

Farmakologické prostředky patří do rukou lékaře(Kyralová, Matoušová, 1995).

5.3.1 Masérství

Lze říci, že jednou z nejběžnějších regeneračních procedur je masáž. Jejím cílem je příznivé ovlivnění místních i celkových stavů, obtíží a změn, které byly vyvolány nemocí, námahou či zraněním, případně i předcházením chorob. Masáž dále přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu, k posílení zdraví i ke zvyšování celkové odolnosti (Jansa, Dovalil, 2009), působí na duševní a tělesný stav člověka velmi příznivě a má mechanické, biochemické a reflexní účinky (Tesař, 2015).

Mechanický účinek spočívá v tom, že podporuje návrat odkysličené krve zpátky k srdci. To znamená že krev, která odevzdala všechny živiny do míst od srdce, pomocí masáže se rychleji vrátí k srdci kde se opět okyslíčí a nabere látky, které jsou potřeba k výživě celého organismu. Celkově urychluje regeneraci organismu.

Biochemický účinek při správně provedené masáži dojde ke změnám i na povrchu kůže (prokrvuje se). Pomocí masáže se aktivuje především acetylcholin a histamin, které způsobí roztažení povrchových vlasečnic uloženy pod kůží, tím se naplní okysličenou krví a dochází ke zčervenání kůže.

Reflexní účinek na povrchu těla máme několik čidel a receptorů, které nás informují o tom jestli je vlhko, jaká je teplota atd.

Všechny tyto tři typy účinků masáže probíhají současně nebo střídavě a jsou velice příznivé pro organismus. (Flandera,2005).

5.3.2 Vodní regenerační procedury

Existuje velké množství vodních procedur, které velmi příznivě působí na tělo a regeneruje se. Působení těchto procedur je reflexní, což znamená, že organismus reaguje na podráždění a závisí na druhu a síle aplikovaných dráždivých podnětů, tyto podněty mohou být tepelné, mechanické nebo i chemické. Působí buď na vybrané části nebo na celé tělo. Aplikují se krátkou či delší dobu nebo i ve střídavém sledu (Jansa, Dovalil, 2009).

Důležitou roli v hydroterapii hraje teplota. Rozlišujeme vodu (Jansa, Dovalil, 2009):

Téměř ledovou	→ 1-5°C	studenou	→ 6-23°C
Chladnou	→ 24-29°C	vlažnou	→ 30-33°C
Indiferentní	→ 34-35°C	teplou	→ 36-37°C
Velmi teplou	→ 38-39°C	horkou	→ 40-41°C
Velmi horkou	→ 42-43°C		

5.3.3 Omývání obklady a zábaly

Nejjednodušší hydroterapeutickou léčbou je omývání, s cílem mírného stimulačního účinku a otužování. Tyto procedury spočívají v otěrech těla nebo jen částech ručníkem smočeným ve vodě o teplotě 10-26°C. Po těchto otěrech se neprovádí osušení, ale následný odpočinek při přikrytí. Lze se omývat i se střídavou teplotou pro lepší efekt, a to 10-16°C a 40-46°C (Jansa, Dovalil, 2009).

5.3.4 Saunování

Základem saunování je saunová kabina, ochlazovna a respirium (prostor k odpočinku). V saunové kabině se prohřejeme, následně se ochladíme a odpočineme (Mikolášek, 1996).

Typy saunování

Podle konečného efektu dělíme několik typů saunování (Mikolášek, 1996):

1. **Dráždivé saunování** je vyvoláno jedním vstupem do horké lázně a následným ochlazením. Působí povzbudivě, je vhodné navázat další aktivitou. Po prohřátí je lepší se pouze osprchovat vlažnou vodou, ne se ochladit ve studeném bazénku.

2. **Tonizační** saunování představuje dvojí změnu chladného a horkého prostředí, prakticky má efekt stejný jako předešlý typ. Tento typ saunování se osvědčil u mateřských škol, malých dětí a jeslí.
3. **Relaxační** saunování je nejvíce rozšířený způsob a spočívá opakování třech fází saunování třikrát po sobě(ohřátí, ochlazení, odpočinek).
Navozuje výrazné duševní i tělesné uvolnění a je vhodné jej využívat po běžném zatížení nebo psychickém vypětí. Před tímto typem saunování bychom měli být alespoň třicet minut v klidu.
4. **Inhibiční (únavové)** saunování nebo dokonce
5. **Vyčerpávající** saunování znamená čtyřnásobné až pěti násobné opakování všech fází. Tento typ saunování vás vyloženě unaví a proto je vhodné jít bezprostředně po poslední fázi jít spát. Pokud jsme v ten den měli nějakou velkou fyzickou aktivitu, měli bychom saunování odložit na zítra. Slouží především po psychickém vypětí, když člověk nemůže spát.
6. **Šesteré a vícené** opakování není vhodné ani regulerní saunování. Může způsobit rozvrat v iontovém hospodářství vnitřního prostředí organismu a způsobit tak kritický stav (Mikolášek, 1996).

7.

5.4 Tréninkový plán pro přípravu na MS

Dle výše uvedených informací jsem udělal tréninkový plán na Mistroství Světa v kickboxu tak, aby byl bojovník fyzicky správně připraven. Kickboxer potřebuje stimulovat téměř všechny kondiční faktory a to se v tréninkovém plánu ukáže.

Tabulka č.1 – tréninkový plán

Pondělí	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestička, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1min.pausa)	skoky přes švihadlo
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
		5 min	strečink
	regeberace	cca 20 min.	vířivá vana

Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km
	odpol. trénink:	15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku atd...
		5 - 10 min	rozcvičení, protažení, švihadlo apod...
		40 min	nácviky ve dvojicích
		3 x 3 min	kruhový trénink
	10 min	strečink + každá nohy 50 výkopů pouze švihem	
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Středa	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1min.pausa)	skoky přes švihadlo
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
		5 min	strečink
	regenerace	cca 50 min.	relaxační saunování

Čtvrtek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení, švihadlo atd...
		40 min	kruhový trénink
		3 x 3 min	přeskoky přes lavičku
		10 min	strečink + každá noha 50 výkopů pouze švihem
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Pátek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min.	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pauza)	10 x sklapovačka, 10 x dřepy, 10 x kop highkick
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
		5 min	protážení
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Sobota	ranní trénink	cca 1h.	volno
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30, min	nácviky techniky ve dvojicích
		5 x 3 min (1 min pauza)	10 x dřepy s medicimbálem + sprint na druhou stranu tělocvičny tam 5 x kotoul a sprint zpět
		5 min	pasivní odpočinek
		5 min	protahování
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Neděle	ranní trénink	cca 1h.	volno
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30, min	nácviky techniky ve dvojicích
		5 x 3 min (1 min pauza)	10 x dřepy s medicimbálem + sprint na druhou stranu tělocvičny tam 5 x kotoul a sprint zpět
		5 min	pasivní odpočinek
		5 min	protahování
	regenerace	cca 20 min.	sauna, sportovní masáž

Pondělí	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení, švihadlo atd...
		40 min	nácviky ve dvojicích
		3 x 3 min	přeskoky přes lavičku
		10 min	strečink + každá noha 50 výkopů pouze švihem
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení, švihadlo atd...
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
		5 min	strečink
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Středa	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení, švihadlo atd...
		40 min	nácviky ve dvojicích
		3 x 3 min	přeskoky přes lavičku
		5 min	strečink
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Čtvrtek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	Lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pauza)	10 x sklapovačka, 10 x dřepy, 10 x kop highkick
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Pátek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km do kopce
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	Lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pauza)	skoky přes švihadlo
		10 - 15 min	lehký stínový box, protažení, pohyb v zákl. postoji (vše v pomalém provedení)
		5 min	strečink
	regenerace	2x cca 20 min.	sauna, sportovní masáž

Sobota	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		50 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		40 min	nácviky ve dvojicích
		3 x 3 min	kruhový trénink
		10 min	strečink + každá nohy 50 výkopů pouze švihem
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Neděle	ranní trénink	cca 1h	volno
	odpol. trénink	60 – 120 min	Sauna

Pondělí	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
	15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...	
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	řízený sparing
		3 x 3 min (1 min pauza)	3 x angličáky 10 s boxování nebo kopání na pytel,
5 min		protahování	
regenerace	20 min	vířivá vana	

Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		40 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		10 . 2 min	řízený sparing - lapy s trenérem
		3 x 3 min	kruhový trénink
	regenerace	20 min	sportovní masáž

Středa	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
	15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...	
odpol. trénink	1h	aktivní regenerace- plavání	

Čtvrtek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		40 min	lehký běh min 6 km
		15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...
	odpol. trénink	20 - 30, min	nácviky techniky ve dvojicích - řízený sparing
		3 x 3 min (1 min pauza)	řízený sparing
		3 x 3 min (1 min pauza)	3 x angličáky 10 s boxování nebo kopání na pytel,
		5 min	pasivní odpočinek
	regenerace	20 min	vířivá vana

Pátek	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
		1 min.	odpočinek – chůze
		max 3 min	běh 600 – 800m. Celkem 6 x 800m
	15 - 20 min	lapy nebo stínový box, nácviky obranných technik, pohyb v zákl. postoji, sidestepy, cestičku, atd...	
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protažení
		20 - 30 min	lapy s trenérem
3 x 3 min (1 min pauza)		3 x kolébky pak 10 s boxování a kopání na pytel, to vše opakovat 3 x 2 - 2,5 min	
5 min		pasivní odpočinek	
regenerace	20 min	sportovní masáž	

Sobota	ranní trénink	-	volno
	odpol. trénink	min 60 min	aktivní odpočinek (kolo, brulše, plavání)

Neděle	-	Celý den volno	
---------------	---	----------------	--

Poslední týden tréninkového plánu je stejný jako předposlední týden s tím, že do toho zapojíme sacharidovou superkompenzaci. První čtyři dny (pondělí, úterý, středa, čtvrtek) se trénuje s minimálním množstvím sacharidů, nejlíp úplně bez nich. Výjimkou je nízkokalorická zelenina. Zbylé tři dny se soustředí na doplnění zásobního svalového a jaterního glykogenu ve formě komplexních sacharidů (rýže, vločky, atd.).

5.5 Doping

Bohužel s nečestnými sportovci se setkáváme dnes běžně a bojové sporty nejsou výjimkou. Je třeba dbát na zdravotní rizika, které to přináší a tak zvážit, jestli je lepší být chvíli na vrcholu na úkor zdraví. V kickboxu se používají převážně peptidové hormony z důvodu nabrání svalové hmoty a navození agresivity.

6 Diskuze

Výsledkem bakalářské práce je tréninkový plán na mistrovství světa pro kickboxery, kde jsou zahrnuty i regenerační procedury. Jednotlivé tréninkové cykli jsem volil zejména z vlastních zkušeností, protože jsem se párkrát na mistrovství světa připravoval. Tréninkový plán je proveden tak, aby kickboxer zpočátku nabral sílu a vytrvalost. Postupně se trénink mění a vše jde do rychlosti, která je velmi důležitá. Důležité jsou i regenerační procedury po tréninku nebo po týdenním tréninkovém cyklu.

Musíme také zvážit, že každému vyhovuje něco jiného a každý má nedostatky někde jinde, ale věřím, že tento plán bude vyhovovat téměř každému kickboxerovi, jelikož zahrnuje všechny stimulační schopnosti.

Věřím, že jednotlivé cviky jsem zvolil správně z důvodu dlouholetých zkušeností a za pomoci mého trenéra. Vzhledem k tomu, že se jedná o mistrovství světa, je předpokládáno, že kickboxer zná všechny kickboxerské techniky a bude tréninkovému plánu rozumět. Návčivky ve dvojicích jsem více nerozepisoval z důvodu vlastní kreativity a z důvodu vlastních potřeb kickboxera. V návčivkách ve dvojicích můžou sportovci nacvičovat údery nohama, rukama, obranné techniky, útočné techniky a tak dále. Každý kickboxer preferuje údery jinou končetinou, proto je na něm, zda bude pilovat svoje nedostatky nebo svoji silnou stránku. Kdyby se nejednalo o vrcholnou část sezóny a jednalo by se o nějakou menší soutěž, tréninkový plán bych upravil jinak. Zvolil bych více rychlostních cviků, popřípadě jednou za tři dny by kickboxer běhal tratě cca 6 km. Není podle mého názoru zapotřebí sportovce „mučit“ každodenním běháním, jelikož reprezentant či sportovec na vysoké úrovni nemůže mít formu 5x do roka. Forma by se měla udržovat celý rok a před zápasem se pouze doladí. Z toho vyplývá, že během roku se forma jen udržuje. Po skončení sezóny začíná takzvaná rekonvalescence a zde si sportovec doléčí malé zranění, odpočine si a opět vrátí do formy.

Vířivá vana, která je nejčastější regenerační procedurou v mém tréninkovém plánu je velmi příznivá na uvolnění svalů a také dostatečně přístupná. Sportovci si do ni lehnou či sednou a relaxují. Mohl bych zvolit i jinou regenerační proceduru jako je například: balneologie či masáže, ale vířivá vana podle mého názoru je nejpříjemnější, jelikož nepůsobí na tělo tak silně jako sauna či jiné.

Na poslední týden tréninkového plánu jsem zahrnul i sacharidovou superkompenzaci, která spočívám v tom, že se vyplaví všechny glykogen (zásobní cukr) ze svalů a jater, nastaví se organismus na vysoký příjem vody a musí se odplavit zbytek sodíku (pomáhá při odvodnění a kickboxer snáz shodí svoji váhu). Toho docílíme pomocí diety a tréninku. To trvá cca 3 dny a další tři dny se naopak snažíme navrátit, co nejvíce glykogenu do svalů a jater. Sacharidová superkompenzace by měla působit velmi pozitivně při zápase, protože se sportovec díky ní cítí velmi nabytý energií. Sám s tím mám dobré zkušenosti. Lze zvolit i delší než týdenní superkompenzaci, ale to už je na každém, co komu vyhovuje.

Předposlední den v tréninkovém plánu je téměř volný a poslední den je úplně volný. Podle mého názoru tělo potřebuje alespoň jeden den před zápasem odpočívat a dát si volno, sportovec tak načerpá ještě poslední síly a druhý den bude fyzicky dostatečně připraven. Avšak velmi důležitou roli hraje psychická stránka, možná ještě důležitější než fyzická v tomto případě. Někdo potřebuje úplný klid před zápasem a někdo den předtím potřebuje ještě trénovat, protože by si připadal nepřipravený, jelikož nevyužil všechny dny na přípravu. To znamená, že pokud se sportovec bude cítit druhý den lépe, když bude trénovat, tak je lepší si ještě lehce zacvičit.

Nutno dodat, že tento tréninkový plán slouží jako dopracování se na vrcholnou část sezóny, jelikož kickboxer, který se nominoval na mistrovství světa, musel vyhrát nedávné zápasy a tak musí být ve formě téměř celý rok. Je zcela zřejmé, že měsíční tréninkový plán, bez předešlé sportovní aktivity by nic moc na mistrovství světa nesvedl.

7 Závěr

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vypracování tréninkového plánu na mistrovství světa pro kickboxery a tento úkol byl splněn.

Zařazením regeneračních procedur do tréninkového plánu splní účel rychlejšího zotavení, tím také předchází zraněním a předpokládám, že si v tom sportovci najdou i svou oblibu a příjemně si po náročném tréninku zrelaxují.

K jednotlivým regeneračním procedurám jsem napsal podrobný popis a vysvětlení, jak správně danou regenerační proceduru provádět.

Na úplný závěr bych chtěl napsat, že podle mého názoru a mých zkušeností je tréninkový plán, který jsem stvořil ideální, ale pro lepší a objektivnější názor by bylo zapotřebí to vyzkoušet na více kickboxerů.

Citace

CINGLOVÁ, L. Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství: pro studenty FTVS. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1778-7.

CLARK, N. Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 352 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7.

DOVALIL, J. a CHOUTKA, M. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 978-80-7376-326-8.

FLANDERA, S. Klasické masáže: [příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů]. Olomouc: Poznání, 2005, 212 s. ISBN 80-86606-36-8.

HANDZO, P, et al. Telovýchovné lékařstvo : Učebnica pre lekárske fakulty. 2., prepracované a doplnené vydanie. Martin : Osveta, 1988. 164 s. 70–037–88 TLE.

HNÍZDIL, J., TŘEŠŇÁK, P., BUŠTA, P. Doping aneb Zákulisí vrcholového sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2000. Strom života. ISBN 80-7169-776-1.

JANSA, P., DOVALIL, J., BUNC, V. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.

KLEINER, S., GREENWOOD-ROBINSON, M. Fitness výživa: Power Eating program. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 304 s. ISBN 978-80-247-3253-4.

KLEINER, S., GREENWOOD-ROBINSON M. Power eating. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. ISBN 0880117028.

KOMADEL, Ľ. Telovýchovnolekárske vademecum. 2. preprac. a rozš. vyd. Bratislava: Slovenská spoločnosť telovýchovného lékařstva, 1997. ISBN 80-967806-3-8.

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. Sportovní medicína. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 280 s. ISBN 80-7169-725-7.

LITT, Ann. Fuel for young athletes. Champaign: Human Kinetics, c2004. ISBN 0-7360-4652-6.

LUDVÍKOVÁ, I. Homeopatie a sport. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 147 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-4545-9.

MATOUŠOVÁ, M., KYRALOVÁ, M. Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-85228-24-6.

MIKOLÁŠEK, A. Česká sauna: [saunování a stavba sauny]. Vyd. 1. Praha: Grada, 1996, 125 s., [2] s. barev. obrazové přílohy. Profí & hobby. ISBN 80-7169-386-3.

MIŇOVSKÝ, F. Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 107 s. ISBN 80-247-0803-5.

PERIČ, T a DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

REGNER, K a ŠOPTENKO. Zápas v klasickém stylu. 1. Praha: Olympia, 1981.

STANĚK, O. Kick-box. Vyd. 1. Praha: Naše vojsko, 1996, 103 s., [10] s. obrazových příloh. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0511-8.

SVOBODA, S. Encyklopedie bojových umění a sportů. 1. vyd. Praha: Česká unie bojových umění, 2012, 315 s. ISBN 978-80-204-2852-3.

TESAŘ, V. Klasické masáže. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 101 stran. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5528-1.