

Diplomová práce na téma plánování a testování výkonnosti v thajském boxu během ročního tréninkového cyklu (dále jen RTC) 2008 je zaměřena na technické a hlavně fyzické parametry v tréninku této disciplíny. V době, kdy přešla z bojového umění na populární výkonnostní sport a kvalita sportovního tréninku je mnohdy důležitější než samotná technická připravenost.

Cílem práce je sestavit podrobný návod pro ověření stavu fyzické, taktické i psychologické přípravy sportovce provozujícího tento plnokontaktní sport.

Úvodem je zaměřena na historii vzniku bojových umění a hlavně thajského boxu. Dále představuje počátky používání bojových umění jako sportovního zápolení a počátky tohoto sportu v České republice.

Hlavní část práce popisuje dopad tréninkových metod a různé druhy zatížení tělesného aparátu v průběhu RTC a problematiku řízení tréninku. Pro potřeby tréninkového plánu bylo realizováno roční pozorování sportovního klubu MUAY THAI MLADÁ BOĚSLAV. Pozorování bylo zaměřeno na fyzickou, taktickou a psychologickou přípravu členů klubu.

Hlavním přínosem práce je vytvoření pilotní testové baterie pro měření fyzické výkonnosti sportovců provozujících thajský box.

Pro sestavení tréninkového plánu a pilotní testové baterie byly použity řízené rozhovory s předními českými trenéry, z odborné literatury a internetových serverů.

Klíčová slova: Thajský box, muay-thai, sportovní trénink, fyzická kondice, technika, taktika, psychologická příprava, tréninkový plán.