

Abstrakt

Název:

Obecná a speciální kondiční příprava v kickboxu

Cíle:

Hlavním cílem této práce je zjistit, jak se kondičně připravují dospělí reprezentanti kickboxu, kteří se věnují polokontaktním disciplínám. Dalším cílem je srovnávání všech reprezentantů ve vybraných kritériích a následně porovnávání žen a mužů v jednotlivě vybraných speciálních pohybových schopnostech.

Metody:

V mé práci jsem použila metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsem aplikovala při rozboru a popisu individuální kondiční přípravy každého reprezentanta. Informace o kondiční přípravě jsem získala na základě dotazníku. Metodu komparace jsem využila v části porovnávání nejprve všech reprezentantů a poté ve srovnání mužů a žen v jednotlivých speciálních pohybových schopnostech, které jsou pro kickbox důležité.

Výsledky:

Výsledky jsem zjistila na základě informací z dotazníků. Reprezentanti mají více méně kondiční přípravu podobnou. Ženy i muži nejvíce rozvíjí kloubní pohyblivost a nejméně koordinaci. Muži trénují více krátkodobou vytrvalost a naopak ženy překvapivě více výbušnou sílu. Reakční rychlost je rozvíjena oběma skupinami poměrně stejně. Kromě rozvoje a tréninku speciálních pohybových schopností, tak muži se věnují více doplňkovým sportům, proto i více regeneraci. Při rozvoji fyzické kondice, využívají muži častěji kruhové tréninky a cvičí s více pomůckami než ženy. Na rozdíl od mužů, ženy užívají více a častěji doplňky stravy.

Klíčová slova:

reprezentanti, polokontaktní disciplíny, dotazník, pohybové schopnosti