

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ROZDÍLY V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ V KICKBOXU MEZI REKREAČNÍM
KICKBOXEREM A ZÁVODNÍKEM BĚHEM PŘÍPRAVNÉHO A
PŘEDZÁVODNÍHO OBDOBÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lukáš Šimek

Obor Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 16. června 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce Mgr. Lubošovi Charvátovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále bych chtěl poděkovat sportovnímu klubu ATOM GYM Plzeň, který mi umožnil v jejich prostorách uskutečnit testování sportovců. V neposlední řadě bych rád poděkoval své rodině a přátelům za to, že za mnou vždy stáli a plně mě podporovali při plnění mých cílů.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD	8
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	10
1.1 CÍL.....	10
1.2 ÚKOLY	10
2 HISTORIE KICKBOXU.....	11
3 TECHNIKY V KICKBOXU	14
3.1 POSTOJ (GUARD)	14
3.1.1 Vytvoření pěsti.....	14
3.2 ÚDERY	14
3.2.1 Přímé údery.....	14
3.2.2 Spodní údery (zvedáky/uppercut).....	15
3.2.3 Boční údery (háky, hook)	16
3.3 KOPY	17
3.3.1 Přímé kopy	17
3.3.2 Obloukové kopy	17
3.3.3 Kopy kolenem.....	18
4 PRAVIDLA ČSFU	19
4.1 OBECNÁ PRAVIDLA	19
4.2 AMATERSKÝ KICKBOX	19
4.2.1 Věkové kategorie pro points fighting, light contact, kick light.....	20
4.2.2 Věkové kategorie pro full contact, low kick, k-1, thaiboxing.....	20
4.2.3 Váhové kategorie	20
4.3 PROFESIONÁLNÍ KICKBOX	21
5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU V KICKBOXU.....	22
5.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA	24
5.1.1 Obecná příprava.....	24
5.1.2 Speciální příprava	24
5.2 ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	25
5.2.1 Přípravné období.....	26
5.2.2 Předzávodní období.....	26
5.2.3 Závodní období.....	26
5.2.4 Přejížděcí období.....	27
5.3 DEFINICE - REKREAČNÍ KICKBOXER A ZÁVODNÍK	27
5.3.1 Rekreační kickboxer.....	27
5.3.2 Závodník.....	27
6 PRAKTICKÁ ČÁST	28
6.1.1 Tréninkový plán – přípravné období.....	28
6.1.2 Tréninky zaměřené na vytrvalost a sílu.....	28
6.1.3 Ukázka prvního mezocyklu v přípravném období.....	29
6.2 TRÉNINKOVÝ PLÁN V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ.....	31
6.2.1 Tréninky zaměřené na rychlost a výbušnost.....	31
6.2.2 Ukázka prvního mezocyklu v předzávodní období.....	32
6.3 METODIKA TESTOVÁNÍ	34
6.3.1 Charakteristika testovaných souborů.....	34
6.3.2 Test UNIFIT 6-60.....	35
6.3.3 Vlastní test.....	39
6.3.4 Postup při testování.....	43
6.4 VÝSLEDKY	43
6.4.1 Testování přípravné období.....	43
6.4.2 Testování předzávodní období.....	45

6.4.3	<i>Grafické znázornění výsledků</i>	46
6.4.4	<i>Hodnocení</i>	48
7	DISKUSE	51
	ZÁVĚR	53
	SEZNAM LITERATURY	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	58
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

TO – testované osoby

MC – mikrocyklus

MT - mezocyklus

ČSFu – Český svaz Full-contactu a ostatních bojových umění

ČSK – Český svaz kickboxu

WAKO – World Association of Kickboxing Organization

WKF – World Federation Kickboxing

WKA – World Kickboxing and Karate Association

ISKA - Internation Sport Kickboxing Association

Úvod

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolil proto, že se kickboxu věnuji již 13 let jako závodník a poslední 2 roky i jako trenér. Tento sport se stal nedílnou součástí mého života. Jako závodník jsem v tomto sportu zaznamenal mnoho úspěchů, kdy jsem se stal čtyřikrát mistrem České republiky a jako reprezentant České republiky jsem v roce 2011 obsadil 3. místo na mistrovství světa v Německu. Poté jsem utrpěl těžké zranění levé ruky, ale ve své zápasnické pauze jsem získal trenérskou licenci a začal jsem působit jako trenér. Za svou krátkou trenérskou kariéru se mi podařilo vychovat amatérskou i profesionální mistryni republiky a amatérskou mistryni světa. Dosáhl jsem tedy za dva roky jako trenér lepších výsledků než jako závodník za třináct let. Ve své bakalářské práci bych tedy chtěl poznatků i zkušeností, které jsem získal jako závodník a především jako trenér, využít a předat je dalším trenérům a jejich svěřencům. Hodlám se soustředit na zpracování a předání informací, které se týkají tréninku v přípravném a předzávodním období. Prakticky se zaměřím na testování 8 závodníků a 8 rekreačních kickboxerů ve složení 5 mužů a 3 ženy z každé testované skupiny.

Jako trenér kickboxu mám v klubu závodníky i rekreační kickboxery, kterých je více. Chci zkoumat rozdíly v kondiční přípravě mezi závodníky, kteří trénují každý den pravidelně a specializovaně na zápasy, a mezi rekreačními kickboxery, kteří trénují, protože je to baví anebo si chtějí zlepšit fyzickou kondici. Pro zjištění rozdílů v kondiční přípravě jsem si vybral testy, při kterých se dá srovnat kondice mezi závodníky v přípravném a předzávodním období. Vybral jsem test UNIFIT 6 – 60, který obsahuje následující cviky: skok z místa odrazem snožmo, leh-sedy za 1 minutu, cooperův test – běh 12 minut, shyby. Test má určené normy pro různé věkové kategorie podle získaných bodů. Dále bude prováděna vlastní testová baterie, která se skládá z následujících cviků: počet obloukových kopů do pytle za 30 sekund, počet úderů do pytle za 30 sekund, tzv. "Angličan" za 2 minuty a běh 800 metrů. Cílem práce je potvrdit, že existuje rozdíl v kondici mezi závodníky a rekreačními kickboxery.

Vybrané testované osoby budou procházet kondičními testy, které budou následně vyhodnoceny a porovnány. Tato práce může sloužit jako příručka pro trenéry nebo zájemce o kondiční přípravu v kickboxu. Popsané tréninkové metody a cviky zahrnují přípravné a předzávodní období v cyklu kickboxera. V případě tohoto

testování a použitých cviků jako inspirace pro testování kondice je pouze na trenérovi, které testy nebo cviky zvolí. Důležité je ale na začátku rozdělit testované probandy na rekreační kickboxery a závodníky. Tuto práci jsem se rozhodl zpracovat z toho důvodu, že neexistuje mnoho zdrojů, ze kterých lze informace o trénování kickboxu čerpat a poté uplatnit v kondiční přípravě kickboxera.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem práce je na základě hodnocení testové baterie určit rozdíl v kondici mezi závodníky a rekreačními kickboxery.

Hypotéza:

Předpokládám, že

1. bude existovat rozdíl v kondici mezi závodníky a rekreačními kickboxery,
2. bude existovat rozdíl v kondici v přípravném období a předzávodním období.

1.2 ÚKOLY

1. Studium literárních a jiných zdrojů
2. Vytvořit harmonogram tréninkového plánu
3. Testování kondiční připravenosti v přípravném období
4. Testování kondiční připravenosti v předzávodním období
5. Vyhodnocení testů, porovnání výsledků z testování
6. Fotodokumentace

2 HISTORIE KICKBOXU

Kickbox můžeme považovat za mladší bojové umění. Po 2. světové válce se obecně začala bojová umění těšit oblibě, a to hlavně v USA. První zápas v kickboxu, v němž se spojoval box a karate, se konal v lednu roku 1970 v USA. Pořádán byl karatistou Joem Lewisem podle nových pravidel, a to jako plný kontakt bez přerušování v boxerských rukavicích a teniskách. V tomto zápase byly dovoleny pěstní techniky, přehozy a nožní techniky nad pas. [1, 5]

Od roku 1972 bylo vyráběno ochranné vybavení pro bojovníky karate s kontaktem. Jednalo se o chránič pěstí, který byl podobný boxerské rukavici, u něhož byly odkryty prsty tak, aby bojovníkovi byl umožněn úchop. Na nohy se začal vyrábět chránič podobný gumové botě, který byl upevněn kolem paty a nártu a chodidlo zůstávalo volné. Tradiční karatisté proti tomuto vybavení, které mělo za úkol snížit riziko úrazu, protestovali, ale přesto bylo prosazeno a zavedeno. Díky tomuto kroku se zásadně změnila podstata karate, jelikož bylo umožněno bojovat s plným kontaktem bez přerušování po dosažení bodu. Tehdy se ještě projevovala snaha distancovat se od klasického boxu, a proto toto nově vzniklé bojové odvětví bylo nazýváno „full-contact-karate“. Bojovalo se na vymezené ploše, nikoli v ringu a povoleny byly přehozy z juda, pěstní techniky z boxu a údery hranou ruky z karate. Nožní techniky byly povoleny pouze nad pas. Bojovníci byli oblečeni do dlouhých kalhot, které byly většinou doplněny o karatistický pásek, horní část těla byla nahá. [1, 5]

Postupně se vyvíjel systém turnajů, které byly zpočátku označovány jako „sportovní karate“ či „pointkarate“. Dnes se tato forma boje karate s kontaktem provozuje v Americe pod názvem „karate“, v Evropě „pointfighting“ nebo „semicontact-kickbox“. [1]

Rok 1974 je obecně považován za rok vzniku tohoto bojového odvětví. V tomto roce se konalo první mistrovství světa ve fullcontact-karate v Los Angeles v Kalifornii, které sledovalo přibližně 10 000 diváků. Boje byly vysílány v televizi a celá akce zaznamenala velký úspěch. V průběhu doby, ale také díky tlaku televizní společnosti, byla pravidla boje změněna. Zápasy se přenesly do ringů a místo otevřených rukavic byly zavedeny boxerské rukavice. [1, 5]

Postupně se bojové umění kickboxu přeneslo z Ameriky do Evropy, avšak na rozdíl od Ameriky bylo v Evropě provozováno jako amatérský sport. Někteří američtí

i evropští bojovníci bojovali tímto stylem i v Asii, kde byla ovšem většina z nich knockoutována Asiaty, jelikož se zápasilo podle pravidel thajského boxu. Jediným bojovníkem, který se v Asii dokázal prosadit, byl Američan Benny Urquidez. Thajský box není pouze národním sportem, ale také starým válečným uměním, které je odvozeno ze staletí staré tradice a je charakteristické svojí tvrdostí. Jsou zde povoleny kopy kolenem, údery loktem i kopy od pasu dolů a klinče. Tento způsob boje je výrazně odlišný a mnozí Američané i Evropané byli knockoutováni díky technice zvané low kick (polokruhové kopy do stehna), kdy nebyli schopni se udržet na nohou. [1]

V 70 letech minulého století se proto začala vytvářet nová pravidla, která byla spravedlivá pro oba styly a kickbox se tak mohl stát globálním sportem. Byly zakázány kolenní a loketní techniky, taktéž zápasení v klinči a přehozy. Ovšem boxovací techniky jako low kicky a nožní techniky nad pas byly povoleny. Toto byl okamžik zrození moderního kickboxu a zároveň vzniku organizace WKA (World Kickboxing and Karate Association). Nová pravidla vstoupila po celém světě v platnost roku 1978, kdy je zavedl první prezident organizace WKA Howard Henson. [1, 5]

Postupně začaly vznikat i další organizace jako např. WAKO (World Association of Kickboxing Organization). Její vznik se pojí k roku 1976, kdy zahájila svoji činnost v Evropě. Zakladatelem byl Georg Brückner z Berlína. Lze říci, že tato organizace je mezi bojovníky nejuznávanější. Za každou členskou zemi může zápasit ve WAKO vždy ten nejlepší národní bojovník, který musí projít dlouhým výběrem na základě výsledků v turnajích. [1, 2]

Další organizací je WKF (World Kickboxing Federation). Tato organizace byla založena v roce 1964 původně jako „World Karate Organization“, ale kvůli bojům holou pěstí a nohou byla postavena mimo zákon a na počátku 70. let se přejmenovala na „World Kickboxing Organization“. V roce 2008 začalo fungovat její nové vedení se sídlem v Evropě. [3]

Poslední světovou organizací, kterou zmíním, je ISKA (původně International Sport Karate Association, nyní International Sport Kickboxing Association). Tato vznikla v roce 1986, kdy Oliver Muller, Jerome Canabate and Mohamed Hosseini byli jmenováni evropskými řediteli. [4]

V České republice zastřešuje kickbox organizace ČSFu (Český Svaz Full-contactu a ostatních bojových umění), která vznikla v roce 1992 a administrativně patří pod asociaci WAKO. V České republice dále působí organizace ČSK (Český Svaz Kickboxu), jejíž vznik se datuje od roku 2010. [5, 6]

3 TECHNIKY V KICKBOXU

3.1 POSTOJ (GUARD)

Všechny pěstní i nožní techniky vycházejí ze základního postoje. Rozlišujeme pravý a levý guard (postoj). Lidé s pravorukou dominancí využívají levý guard a naopak, jelikož je výhodnější mít dominantní a silnější ruku vzadu. V guardu se pak rozlišuje přední a zadní ruka. (Správně by se měly používat termíny „přední a zadní horní končetina“, ale protože se tento termín nikdy nepoužívá, i v textu použiji termíny „přední a zadní ruka“). Váha by měla být rovnoměrně rozdělena na obě nohy a bojovník vždy stojí s patou odlepenou od podložky, tzn. že váha spočívá na předních dvou třetinách nohy. Kolena jsou mírně pokrčena a trup mírně pootočen do strany za zadní rukou tak, aby soupeř měl k dispozici co nejmenší zásahovou plochu. Ramena jsou vytažena směrem k uším a hrudník sbalen. Horní končetiny jsou pokrčeny v loktech a ruce jsou drženy u hlavy. Lokty jsou drženy u těla tak, aby kryly žebra. [1, 7]

3.1.1 VYTVORENÍ PĚSTI

Prsty jsou sbaleny do dlaně, palec přeložen přes ukazováček a prostředníček, zápěstí se neohýbá a je zpevněné. [1, 7]

3.2 ÚDERY

Úder je pravidly vymezené zasažení soupeře úderovou plochou sevřené pěsti, kterou tvoří klouby mezi záprstními kůstkami a proximálními články prstů od ukazováčku po malíček. Úder nevychází pouze z paže, ale z rotace těla a z nohou, které se posouvají rotačním pohybem po podlaze ve směru tělem. Důležitý je i dech, s dopadem pěsti vždy vydýcháváme. [1, 7]

3.2.1 PŘÍMÉ ÚDERY

Přední přímý úder (Jab)

Základní pozicí je guard (postoj). Pohyb přední paže začíná pohybem v rameni, ruka vyráží přímočaře vpřed. Zároveň za přední rukou se přetáčí trup a dolní končetiny. Pěst se do úderu dotáčí těsně před jejím dopadem. Ruka i ostatní části těla se

po úderu vrací po stejné dráze zpět do výchozí pozice. Zadní ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

„Přední přímý úder může získat na síle, pokud během provedení techniky udělá bojovník malý krok směrem k soupeři.“ (Nonnenmacher, 2009, str. 27)

Zadní přímý úder (Punch)

Základní pozicí je guard (postoj). Pohyb zadní paže začíná opět pohybem v rameni, ruka vyráží přímočaře vpřed. Zároveň za zadní rukou se přetáčí trup a dolní končetiny. Pěst se do úderu dotáčí těsně před jejím dopadem. Ruka i ostatní části těla se po úderu vrací po stejné dráze zpět do výchozí pozice. Přední ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

3.2.2 SPODNÍ ÚDERY (ZVEDÁKY/UPPERCUT)

Zvedák přední rukou

Základní pozicí je guard (postoj). Dráhou zvedáku je oblouk zespoda nahoru. Aby se bojovník dostal do úrovně pod soupeřovu hlavu, musí se pokrčit nejdříve v kolenou (nikoli ponořit pouze ruku) a mírně přenést váhu těla dopředu, poté jde přední ruka z ramene obloukem pod soupeřovu bradu a s razancí vytvořenou pomocí rotace nohou a trupu udeří. Poté se přední ruka vrací přímo zpět k hlavě a tělo z pokrčených kolen do základní pozice. Zadní ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

Zvedák zadní rukou

Základní pozicí je guard (postoj). Dráhou zvedáku je oblouk. Aby se bojovník dostal do úrovně pod soupeřovu hlavu, musí se pokrčit nejdříve v kolenou a mírně přenést váhu těla dopředu, poté jde zadní ruka z ramene obloukem pod soupeřovu bradu a s razancí vytvořenou pomocí rotace nohou a trupu udeří. Poté se zadní ruka vrací přímo zpět k hlavě a tělo z pokrčených kolen do základní pozice. Přední ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

3.2.3 BOČNÍ ÚDERY (HÁKY,HOOK)

Hák přední rukou

Základní pozicí je guard (postoj). Dráhou háku je oblouk ze strany. Pohyb začíná krátkou rotací trupu na opačnou stranu, než je hák myšlen, tj. tak zvané nabití – ruka získá potřebnou pohybovou energii. Poté začne trup a nohy po podlaze rotovat již směrem úderu, ruka jde po oblouku se zdviženým loktem, loket svírá s trupem úhel téměř 90 stupňů. Poté se přední ruka vrací přímo zpět k hlavě. Zadní ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

Hák zadní rukou

Základní pozicí je guard (postoj). Dráhou háku je oblouk ze strany. Pohyb začíná opět krátkou rotací trupu na opačnou stranu, než je hák myšlen. Poté začne trup a nohy po podlaze rotovat již směrem úderu, ruka jde po oblouku se zdviženým loktem, loket svírá s trupem úhel téměř 90 stupňů. Poté se zadní ruka vrací přímo zpět k hlavě. Přední ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

Úder hřbetem pěsti přední rukou (Back fist)

Základní pozicí je guard (postoj). Přeneseme váhu těla na přední nohu. Poté ohneme ruku v lokti směrem k trupu, kdy loket svírá 90 stupňů. Poté se provádí úder hřbetem pěsti, když se ruka vrací zpět. Zadní ruka po celou dobu kryje bradu. [1, 7]

Úder hřbetem pěsti z otočky (Spinning-back fist)

Základní pozicí je guard (postoj). Poté ukročíme přední nohou a otočíme se o 180 stupňů. Při otočení propínáme zadní ruku do zapažení, kdy provádíme úder hřbetem pěsti. Celou dobou sledujeme pohledem ruku, kterou provádíme úder. Přední ruka po celou dobu kryje bradu. Po úderu se vracíme zpět do guardu. [1, 7]

3.3 KOPY

3.3.1 PŘÍMÉ KOPY

Přímý kop - Front Kick (Push Kick)

Kop směřující přímo na tělo nebo na hlavu soupeře ze zadní či přední nohy. Tento kop se provádí patou nebo bříškou prstů. Základní pozicí je guard (postoj). Při kopu pokrčíme a zvedneme koleno co nejvýš a poté provedeme kop tím, že propneme nohu v koleni směrem dopředu. Při kopu nám může pomoci k lepšímu provedení pomoci švihnutí rukou na stejné straně kopací nohy do zapažení. Poté se noha vrací zpět do postoje a ruka k bradě. [1,7]

Boční kop – Side kick

Kop směřující přímo na tělo nebo na hlavu buď patou, nebo bokem nohy, kdy noha je rovnoběžná s podlahou. Základní pozicí je guard (postoj). Vytočíme se na nohou do bočního postavení a poté pokrčíme a zvedneme koleno přední nohy co nejvýše. Vytočením na stojné noze provedeme kop patou a hranou chodidla. Při kopu prohne mírně bederní páteř. Během kopu kryje zadní ruka bradu a přední ruka je před tělem. [1, 7]

3.3.2 OBLOUKOVÉ KOPY

Obloukový nízký kop – Low kick

Kop je vedený pohybem z boku spodní částí holeně směřující na stehno soupeře. Do kopu se vytáčí celé tělo. [1, 7]

Obloukový kop na žebra – Round Kick

Kop je vedený pohybem z boku spodní částí holeně směřující na tělo soupeře. Do kopu se vytáčí celé tělo. [1]

Obloukový kop na hlavu – High Kick

Kop je vedený pohybem z boku spodní částí holeně nebo nártu na hlavu soupeře. Do kopu se vytáčí celé tělo a provádí se prohnutí v bederní páteři. [1]

Postranní kop – Roundhouse Kick

Kop je vedený sekavým pohybem z boku nártem nebo spodní částí holeně směřující na tělo soupeře. [1]

3.3.3 KOPY KOLENEM

Přímý kop kolenem – Straight Knee Thrust

Dalekonosný kop kolenem vedený ze zadní nebo přední nohy směrem na soupeřovo břicho a žebra. [1]

Zvedák kolenem – Rising Knee Strike

Zvedající kop kolenem z přední nebo zadní na soupeřovu hlavu. [1]

Boční kop kolenem – hooking Knee Strike

Kop kolenem vedený z přední nebo zadní nohy, která je napůl ohnutá, na boční stranu těla soupeře. [1]

Existují rovněž další rotační a skákačí kopy, které se provádějí při lehčích formách kickboxu, jako jsou Spinning hook-kick, Side-kick, Back-kick, Jumping front-kick, Roundhouse-kick. [1, 7]

4 PRAVIDLA ČSFU

4.1 OBECNÁ PRAVIDLA

Sportovec, který se hodlá účastnit jakékoli soutěže ČSFu, musí splňovat tyto předpoklady:

- Být zcela zdravý a mít ve svém sportovním průkazu platné potvrzení o lékařské prohlídce, ne starší 1 roku.
- Souhlasit s tím, že se podrobí lékařské prohlídce, nebo dopingovému testu - před soutěží, během ní, nebo následně po ní.
- Startovat s vědomím a souhlasem svého trenéra, u neplnoletých také s písemným souhlasem zákonného zástupce ve sportovním průkazu ČSFu.
- Znat pravidla ČSFu, rozumět jim a řídit se jimi. [8]

4.2 AMATERSKÝ KICKBOX

Amátorský kickbox má více stylů:

1) s lehkým kontaktem:

- Points fighting
- Light contact
- Semi contact
- Kick light

V těchto stylech mají zápasníci a zápasnice oblečené dlouhé saténové kalhoty a triko. Toto oblečení je povinné pro všechny. Běžné amatérské zápasy probíhají ve třech dvouminutových kolech s minutovou pauzou mezi koly. V zápase o amatérský titul mají zápasy také pět, osm nebo deset dvouminutových kol s minutovou pauzou mezi koly v zápase. [8]

V amatérském kickboxu se používají tyto ochranné prostředky:

Helma, boxerské rukavice 10oz, chránič chrupu, bandáže prstů a suspensor, chrániče holení a nártů. Ženy mají navíc prsní chránič. Dále je dovolená měkká bandáž kotníku. Bandáž na loket nebo koleno jsou povoleny pouze s lékařskou zprávou. Všechny tyto ochranné prostředky musí být od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém – plně funkčním stavu. [8]

2) s plným kontaktem:

- Full contact
- Low kick
- K-1
- Thaiboxing

Ve stylu Full kontakt mají zápasníci oblečené dlouhé saténové kalhoty, ale už nemají triko jako styly s lehkým kontaktem. V ostatních stylech s plným kontaktem mají zápasníci krátké saténové trenky, které musí mít nohavice nad kolena. [8]

4.2.1 VĚKOVÉ KATEGORIE PRO POINTS FIGHTING, LIGHT CONTACT, KICK LIGHT

- Přípravka (Přípravka) do 6 let včetně
- Mladší žáci, žákyně (MŽci, MŽky) 7 – 12 let
- Starší žáci, žákyně (SŽci, SŽky) 13- 15 let
- Junioři, juniorky (Jun, Jky) 16- 18 let
- Muži, ženy (Muži, Ženy) nad 18 let
- Věkové kategorie se řídí dle data narození.

Kategorie žáci a žákyně možno jmenovat jako kategorii kadeti a kadetky. [8]

4.2.2 VĚKOVÉ KATEGORIE PRO FULL CONTACT, LOW KICK, K-1, THAIBOXING

- Starší žáci, žákyně 13- 15 let
- Junioři, juniorky 15 – 18 let
- Muži, ženy nad 18 let [8]

4.2.3 VÁHOVÉ KATEGORIE

- Mladší žáci, žákyně : (PF, LC, KL) -28 -32 -37 -42 -47 +47 kg
- Starší žáci : (PF, LC, KL, FC, LK, K1, TB) -42 -47 -52 -57 -63 -69 +69 kg
- Starší žákyně : (PF, LC, KL, FC, LK, K1, TB) -42 -46 -50 -55 -60 -65 +65 kg
- Junioři PF, LC, KL, FC, LK, K1, TB) -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 kg
- Juniorky PF, LC, KL, FC, LK, K1, TB) -50 -55 -60 -65 -70 +70 kg

- Muži : (PF, LC, KL) -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 kg
- Junioři, muži : (FC, LK, K1, TB) -51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91 kg
- Ženy : (PF, LC, KL) -50 -55 -60 -65 -70 +70 kg
- Juniorky, ženy : (FC, LK, K1, TB) -48 -52 -56 -60 -65 -70 +70 kg [8]

4.3 PROFESIONÁLNÍ KICKBOX

Profesionální kickbox má více stylů s plným kontaktem:

- Full contact
- Low kick
- K-1
- Thaiboxing

Zavedena je pouze věková kategorie Dospělí od 18 let. Výjimečně mohou zápasit Junioři a Juniorky od 16 let, kteří musí předložit revers podepsaný zákonnými zástupci. Běžné profesionální zápasy probíhají ve třech tříminutových kolech s minutovou pauzou mezi koly v zápase. V zápase o profesionální titul mají zápasy také pět tříminutových kol s minutovou pauzou mezi koly v zápase. [8]

Co se týče použití ochranných prostředků v profesionálním kickboxu, je podobné jako v amatérském kickboxu s výjimkou helmy a chráničů na holeně a nártu. V profesionálním kickboxu jsou povoleny tejpky, které jsou určeny k zpevnění ruky a zápěstí při úderech. [8]

5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU V KICKBOXU

Obecná definice sportovního výkonu se dá popsat jako aktuální projev specializovaných schopností jedince či týmu v konkrétní sportovní činnosti.

„Kickbox je velice specifická činnost, která se nepadobá mnoha jiným sportům z hlediska sportovního výkonu“. (Gajdoš, 2013, str. 12) [9]

V kickboxu je velmi důležitá a rozhodující technika. Závodník se učí novým pohybovým dovednostem, které postupně zdokonaluje. Jednotlivé pohybové dovednosti má pak závodník už zautomatizované a dokáže je provádět kdykoliv a v náhodném pořadí. Trénink techniky a pohybových dovedností probíhá v tělocvičně pro bojové sporty. Cvičenec musí být schopen se naučit a napodobit pohyby, které ho učí jeho trenér, a poté naučené pohyby provést ve svůj prospěch. Cvičenec je postupem času schopen naučené návyky provádět tak, že spotřebuje i méně energie při jejich správném provedení a v pauzách. [9]

V kickboxu dochází k největšímu zatížení organismu při zápasech, a to intervalově podle druhu zápasu. Amatérské zápasy probíhají ve 3 dvouminutových kolech s minutovou pauzou a profesionální zápasy mají 3 kola po třech minutách s minutovou pauzou. Podle druhu zápasu se také liší hodnoty energetického krytí, a to v závislosti na délce jednotlivých kol v zápase. Podle tempa zápasu, délky útoků, obran a odpočinku v zápase se určuje hodnota energetického krytí organismu. Maximální energie útoku je možná v čase maximálně do 20 sekund, kdy zásobu energie pro útok zajišťuje ATP-CP systém. Hodnota tvorby laktátu je při této době nízká. Při delších výměnách v zápase je využíván systém ATP-CP, který má už vysokou hladinu laktátu. Zde dochází ke hrazení energie za pomoci anaerobní a aerobní glykolýzy s vysokou tvorbou laktátu. Z tohoto poznatku vyplývá, že je zde zapotřebí vysoká variabilita tréninku. Při tréninku zatěžujeme cvičence nízkou i vysokou intenzitou, střídáme krátké a dlouhé intervaly, aby se střídalo hrazení ATP-CP i O₂ systémem. [9, 11, 13]

Dalším faktorem ovlivňujícím cvičence v kickboxu je reakční rychlost. Je to schopnost reagovat v zápase na pohyb, ale i údery a kopy soupeře.

„K této situaci dochází zejména při delší útočné kombinaci soupeře, kdy se obránce snaží krýt a připravuje protiútok“. (Gajdoš, 2013, str.13)

Zásadní význam má však samotná reakce zápasníka, který musí být schopen v určité chvíli rychle zvolit a provést potřebné pohybové úkony. Při protiútocích je

zapotřebí hlavně rychlosti a výbušnosti. Závodník musí co nejrychleji v zápase přecházet do protiútku, aby zamezil inkasování úderů a kopů od soupeře. [9]

V kickboxu je z kondičních schopností nejdůležitější výbušnost. Výbušnost můžeme definovat tak, že provedeme pohyb v co nejkratším čase s maximálním zrychlením. Výbušnost a rychlost je značně limitována genetickými předpoklady. V kickboxu je její využití značně variabilní a velký podíl na úspěchu má také synergie pracujících svalů. Mezi faktory, které výrazně ovlivňují výkon v kickboxu, řadíme podíl rychlých svalových vláken, schopnost nervového systému přenášet nervové vzruchy co nejrychleji, zásobení ATP-CP a velkou roli mají také psychické předpoklady. Budování výbušnosti a její úroveň je přímo závislá na úrovni maximální síly určitého sportovce. Tento faktor je také značně omezený genetickými schopnostmi, které je však možné správným tréninkem do určité míry rozvíjet. [9, 11, 13]

V zápase je kladena na zápasníka vysoká míra psychické zátěže, s níž se musí vypořádat. Úroveň jeho psychických vlastností má velký vliv na výsledek zápasu. V přípravné fázi je nezbytná psychologická příprava, jejímž úkolem je rozvoj zápasníkovy sebevědomí, ovládnání, houževnatosti, trpělivosti a koncentrace. Pro psychicky nestabilního zápasníka je toto limitující faktor, který výrazně nepříznivě ovlivňuje jeho výkon v zápase. Pokles sebevědomí a poté i demotivace mohou vést i ke snížení schopnosti v efektivním trénování. Mezi psychologické faktory řadíme pohybovou inteligenci zápasníka, motorickou docilitu, která je úzce spjatá s nervosvalovou koordinací. Zápasník je poté omezen naučit se novým pohybovým dovednostem a upravám už naučených dovedností. Zápasník musí umět a být schopen provést složité acyklické pohyby při nečekané situaci. Musí být schopen provázat automatizované pohybové návyky do nahodilých pohybových úkonů. V zápase může být vhodných pohybových úkonů mnoho, ale zápasník musí umět zvolit správnou kombinaci a tu provést. [9, 11]

Dalším důležitým faktorem je somatotyp zápasníka. Zápasník v kickboxu musí mít svaly vytrénované a přivyklé úderům a kopům, které při tréninku nebo při zápase inkasuje. V kickboxu má velkou výhodu mezomorfní typ zápasníka a mírně i ektomorfní typ. Nevýhodu mají zápasníci s krátkými končetinami, protože při útoku na soupeře musí zkrátit vzdálenost, aby na něho dosáhli a prošli jeho ideální operační vzdáleností. V tomto případě musí mít zápasník skvělou fyzickou kondici a

trénovanost, protože takový styl boje je velmi vysilující. Optimální výkon kickboxera je podmíněn vyrovnanou psychikou a vyspělou technikou. Dále musí být zápasník rychlý, dynamický a tvrdý v útocích a schopný dokonale vnímat své tělo. Poslední důležitým předpokladem pro optimální výkon kickboxera je stoprocentní koncentrace a schopnost plně vnímat soupeře. Během zápasu musí vydržet jeho vysoké tempo až do konce. K tomu potřebuje budování aerobní a anaerobní vytrvalosti, aby se jeho fyzická kondice projevila na výsledku zápasu. [9, 13]

5.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Kondiční přípravu můžeme rozdělit na část obecnou a speciální.

5.1.1 OBECNÁ PŘÍPRAVA

V obecné části kondiční přípravy se rozvíjí základní pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, koordinační schopnosti) pomocí cvičení, která jsou často převzata z jiných sportovních odvětví. Pomocí těchto cvičení se zajišťuje harmonický tělesný rozvoj cvičence kickboxu, který vede k postupnému růstu speciálního výkonu. Cvičenec je poté schopen provádět účinné techniky a udržet je po dlouho dobu. Pokud cvičenec projde kvalitní kondiční přípravou, je pak schopen snést větší zátěž spojenou s použitím speciálních cvičení a technik. [16, 17]

5.1.2 SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVA

Speciální kondiční příprava navazuje na obecnou přípravu. V této přípravě se rozvíjí pohybové schopnosti, které jsou spojené se zdokonalováním jednotlivých technik v kickboxu. [16]

Nejdůležitější jsou pohybové schopnosti:

- reakční schopnost
- výbušná síla
- rychlost acyklických pohybů
- orientační schopnost
- anaerobní vytrvalost
- aerobní vytrvalost
- pohyblivost

Kondiční příprava v kickboxu dodržuje následující principy:

- Všestrannost

všechny pohybové schopnosti se musí rozvíjet, protože kickboxer neví, jakému druhu fyzické zátěže může být během boje vystaven. Zápas většinou trvá tři kola po dvou minutách. V tréninku se proto využívají přibližně 2 minutové intervaly s maximálním úsilím. Zápasník potřebuje k boji aerobní vytrvalost, maximální sílu apod. [16]

- Funkčnost

Důraz se klade na rozvoj tzv. funkční síly, kdy nadměrná svalová hmota je spíše škodlivá pro výkon. Zápasník musí být schopen vykonávat v kombinacích během zápasu širokou škálu pohybů v jejich plném rozsahu s dostatečnou silou a při zachování rychlosti pohybů. [16]

- Důraz na koordinaci

Koordinační schopnosti značně ovlivňují pohybové schopnosti a dovednosti během výkonu v zápase. Zaměřujeme se na rozvoj reakční a orientační schopnosti. Dále se rozvíjí pohyblivost a odhad vzdálenosti. [16]

Psychologická příprava

V kickboxu se spojuje kondiční příprava s psychologickou přípravou. Zápasník musí zvládat tělesnou a psychickou zátěž, které spolu souvisejí. Těmto zátěžím je zápasník vystavený během zápasu. V kondiční přípravě se z tohoto důvodu často využívá vysokých tréninkových dávek a velkých objemů zátěže. Tento druh tréninku vede k rozvoji volných vlastností, které jsou nezbytné pro úspěšné prosazení se v zápase. [16]

5.2 ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

V kickboxu nelze etapy sportovního tréninku přesně rozdělit do ročního tréninkového plánu, neboť počátek a délka jednotlivých etap jsou dány individuální přípravou sportovce. Až na několik výjimek, které se týkají profesionálního kickboxu, jsou všechny turnaje a soutěže pořádány s časovou nepravidelností. Proto plánování tréninku je zcela individuální záležitostí každého trenéra. [10]

Tréninková období lze obecně rozdělit na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. [13, 14]

5.2.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Cílem tréninku v tomto období je vytvoření základů budoucího výkonu a zajištění předpokladů dalšího růstu výkonnosti. Primárním úkolem je tedy zvýšení trénovanosti. Zkrácení nebo podcenění tréninku v přípravném období s sebou většinou přináší stagnaci výkonnosti. [13, 14]

V kickboxu se délka přípravného období odvíjí od výkonnostní úrovně závodníka a tím se tedy u různých závodníků může lišit. Pro většinu závodníků je dostačující období v délce 8 – 12 týdnů. Záleží ovšem na aktuálním zdravotním stavu jedince a naplánování dalšího zápasu. [10]

5.2.2 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

Období, které předchází startům na soutěžích, zahrnuje časový úsek 2 – 4 týdnů a plní zásadní úkol v ročním tréninkovém cyklu dosažení vysoké sportovní formy. Předzávodní období navazuje na předchozí tréninky v přípravném období. [10,13,14]

„Předzávodní období zahrnuje převážně trénink na lapy a sparing, který se směřem k blížícímu se utkání zvolňuje. Závodník si tak vyzkouší nacvičené kombinace a techniky pro nadcházející zápas. Poslední týden před utkáním se tréninku věnujeme pouze jednofázově a hlavně tréninku na lapy. Tři dny před utkáním je trénink spíše relaxační, kdy se věnujeme strečinku a stínovému boxu. Nebo můžeme trénink vynechat úplně, ale vzhledem k dobré psychické i fyzické pohodě je lehčí trénink velmi dobrý.“ (Hron, 2008, str. 25)

5.2.3 ZÁVODNÍ OBDOBÍ

„Do závodního období se soustřeďují soutěže, jeho hlavním cílem je zhodnotit předchozí přípravu a prokázat nejvyšší výkonnost. Účasti v soutěžích se stávají měřítkem úspěšnosti talentu i tréninku. Jsou nejen cílem tréninku, ale také zdrojem další motivace.“ (Hron, 2008, str. 25)

Pro zápasníka kickboxu je optimální absolvovat zápas 1x do měsíce. Náročnost je podstatně vyšší, pokud se jedná o turnaj. Při vyšším počtu zápasů v měsíci by však mohlo dojít k přetížení sportovce. [10]

5.2.4 PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Do tohoto období patří následná regenerace zápasníka po zápase nebo turnaji. Je zapotřebí důkladně zregenerovat síly, zahojit vzniklá zranění a co nejdůkladněji se zotavit. Od náročnosti jednotlivých zápasů či turnajů se odvíjí i délka regenerace. V průměru je to 1 – 2 týdny po zápase, kdy je možné zařadit i lehký trénink a strečink. Po zápasové sezóně přichází přechodné období v délce 3 – 6 týdnů, jeho délka je však individuální. [10, 14]

5.3 DEFINICE - REKREAČNÍ KICKBOXER A ZÁVODNÍK

5.3.1 REKREAČNÍ KICKBOXER

Rekreační sportovec (kickboxer) se věnuje sportu maximálně v rozsahu několika hodin týdně a není oficiálně registrovaný nebo se registruje v rekreačních čistě amatérských soutěžích. Rekreační sport je zaměřen na činnosti ve volném čase. [18]

5.3.2 ZÁVODNÍK

Výkonnostní poloprofesionální nebo amatérský sportovec (závodník) se věnuje tréninku pravidelně v rozsahu několika jednotek až desítek hodin týdně. Je registrovaný v některém sportovním svazu a pravidelně se účastní soutěží. [18]

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se budeme zabývat rozdílem v kondiční přípravě mezi závodními a rekreačními kickboxery. V první části si popíšeme a vysvětlíme tréninkový plán a přípravu závodníků v přípravném a předzávodním období. V tomto se bude lišit příprava rekreačních kickboxerů, kteří nemají určenou žádnou kondiční přípravu a trénují pouze ve svém volném čase. V druhé části budeme závodníky a rekreační kickboxery testovat za pomoci testů UNIFIT 6-60 a vlastního testu, kdy poté budeme dosažené výsledky v testech hodnotit a porovnávat.

6.1.1 TRÉNINKOVÝ PLÁN – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

V tomto období se u závodníků zaměříme hlavně na vytrvalostní schopnosti a silové schopnosti. V této fázi musíme závodníka připravit na vstup do předzávodního období, kdy musí zvýšit rozvoj základních schopností pro jeho další rozvoj.

V tomto období zpracuji návod na první týden (tj. mikrocyklus). Přípravné období trvá zpravidla měsíc (tj. mezocyklus). Po absolvování tohoto týdne budou zbývat závodníkům další tři mikrocykly do předzávodního období. V druhém a třetím mikrocyklu by se měly pak požadavky na svěřence kontinuálně zvyšovat. Poslední čtvrtý mikrocyklus již bereme jako regenerační.

Budu se snažit připravit tréninkový plán tak, aby se závodníci zdokonalili a kvalitně připravili na předzápasové období. Během tohoto období budou závodníci absolvovat deset tréninkových jednotek týdně. Rekreační kickboxeři budou absolvovat pouze dvě až tři tréninkové jednotky týdně.

6.1.2 TRÉNINKY ZAMĚŘENÉ NA VYTRVALOST A SÍLU

Během tréninkového plánu se budeme snažit u závodníků zlepšit vytrvalostní a silové schopnosti. Zároveň budeme dávat důraz na přesné provádění pohybů během zatížení. Na začátek se zaměříme hlavně na vysoké objemy tréninků ve vytrvalosti a budování maximální síly.

Mimo kickboxerské tréninky budeme využívat ke zlepšení vytrvalosti atletických tréninků a k navýšení síly fitness tréninků. Tuto získanou vytrvalost a sílu budeme přenášet do tréninků na pytlích, do stínování a samozřejmě hlavně do sparingů.

Mým cílem je podrobné zpracování tréninkového plánu tak, aby se závodníci co možná nejkvalitněji připravili na předzávodní období.

Velký důraz budu také dávat na strečink před i po tréninku, aby nedošlo k poranění svalů. Musíme hlídat dobrý rozsah pohybů a strečink, který zde proto hraje nezastupitelnou roli. Nemá smysl posilovat a zapínat neprotážené svaly. V důsledku zkrácení může docházet k vadnému držení těla a ke zhoršení pohybových schopností. Upřednostňuji statický strečink, kdy protažení držíme v jedné poloze. Někdo jako předtréninkové protažení preferuje strečink dynamický, kdy se využívá pohybové energie těla. U této metody však nemůžeme dobře ohlídat fyziologický rozsah pohybu, a tak často dochází k natržení svalu nebo svalové bolesti. Proto se strečinku vyhneme, aby závodníci nebyli zbytečně indisponováni a oba dva strečinky budou statické.

6.1.3 UKÁZKA PRVNÍHO MEZOCYKLU V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

1. DEN:

Dopoledne (vytrvalost)

- strečink
- běh 5km
- strečink

odpoledne (síla, technika)

- rozcvička: 10 min. švihadlo, 4x20 Angličanů+strečink
- pytel 5x2min.(tvrdé a silné údery a kopy v kombinacích)
- volný sparing 5x2min.
- strečink

2. DEN

Dopoledne (vytrvalostní síla)

- rozcvička: 10min. klus, 10min. volné dorozcvičení
- základní technika před zrcadlem 3x2min. (2-3 údery těžké kombinace s 100% razancí)
- stínový boj s činkami 3x2min.(muži 2kg a ženy 1kg)
- silové posilování: 3x20 "Angličanů" (2min. pauza)
3x20 dřepů s medicinbalem (2min. pauza)
3x20 shyby na hrazdě (2min. pauza)
- strečink 10min.

Odpoledne (vytrvalost, síla)

- rozcvička: 10min. švihadlo + 10min. strečink
- pytel 4x2min. silové údery a kopy (maximální razance), 5min. pauza, opět 4x2min. (maximální razance)
- volný sparing 6x2min. (80% razance)
- uvolnění, strečink

3. DEN

Dopoledne (vytrvalost)

- rozcvička: 10min. klus + 10min. strečink
- běh 6km
- strečink 10min.

Odpoledne (silová vytrvalost)

- rozcvička: 10min. švihadlo + 10min. strečink
- stínový boj s činkami 3x2min. (muži 2kg a ženy 1kg)
- řízený sparring 6x2min. (80% razance)
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

4. DEN

Dopoledne (lehký trénink na zahřátí a protažení)

- klus 20min. s tepovou frekvencí 120/130 tepů/min.
- strečink 20min.
- 3x2min. stínování do maximálního uvolnění, vyházení zátěže z rukou a nohou

Odpoledne (relaxace)

- sauna 3 návštěvy (1. návštěva 20min., 2. návštěva 15min. a 3. návštěva 10min.), pauza 10min.

5. DEN

Dopoledne (vytrvalost)

- 10min. strečink
- běh 7 km
- Strečink 10min.

Odpoledne (vytrvalostní síla)

- 5min. švihadlo, 5min. boxběh + 5min. strečink
- stínový boj s činkami 3x2min. (muži 2kg a ženy 1kg)
- "Angličany" 3x2min. (1min. pauza)
- pytel 6x2min. silové údery a kopy (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. silové údery (30s akce, 30s pauza)
- strečink 10min.

6. DEN

Dopoledne (vytrvalost,síla)

- 10min. strečink
- běh 8km
- vytrvalostní posilování: 3x2min. "Angličanů" (max. počet opakování, 1min. pauza)
- 3x2min. kliky (max. počet opakování, 1min. pauza)
- 3x2min. leh sedů za 2min. (max. počet opakování, 1min. pauza)
- strečink 10min.

odpoledne (síla)

- 5min. švihadlo, 5min. box-běh + 5min. strečink
- pytel 6x2min. silové údery a kopy (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. silové údery a kopy (30s akce,30s pauza)
- posilovna 4 série po 10 opakování (80% maximální síly)
- Stínový boj s činkami 3x2min. (muži 2kg a ženy 1kg)
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

7. DEN

- Odpočinek, sportovní masáž

6.2 TRÉNINKOVÝ PLÁN V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ

V tomto období se u závodníků zaměříme hlavně na rychlostní schopnosti a dynamicko silové schopnosti. V této fázi musíme závodníka připravit na vstup do závodního období, kdy musí zvýšit rozvoj základních schopností pro jeho další rozvoj.

V tomto období zpracuji návod na první týden (tj.mikrocycklus) před zápasem, které trvá celkem měsíc (tj.mezocycklus). Po absolvování tohoto týdne budou zbývat závodníkům další tři mikrocycly do zápasu. V druhém a třetím mikrocycly by se měly pak požadavky na svěřence kontinuálně zvyšovat. Poslední čtvrtý mikrocycklus již bereme jako odpočinkový.

Budu se snažit připravit tréninkový plán tak, aby se závodníci zdokonalili a kvalitně připravili k zápasům. Během tohoto období budou závodníci absolvovat deset tréninkových jednotek týdně. Rekreační kickboxeři budou absolvovat pouze dvě až tři tréninkové jednotky týdně. Z důvodu zlepšení fyzické kondice bude nabídnuté rekreačním kickboxerům, že mohou absolvovat přípravu se závodníky.

6.2.1 TRÉNINKY ZAMĚŘENÉ NA RYCHLOST A VÝBUŠNOST

Během tréninkového plánu se budeme snažit u závodníků zrychlit veškeré pohyby tak, aby kinetická energie byla co nejvyšší. Zároveň budeme dávat důraz na přesné provádění pohybů v takové rychlosti. V neposlední řadě se zaměříme na to, aby závodníci v této rychlosti vydrželi alespoň plná tři kola po dvou minutách.

Mimo kickboxerských tréninků budeme využívat ke zvyšování rychlosti i atletických tréninků, a to konkrétně sprintů. Tuto získanou rychlost budeme přenášet do tréninků na pytlích, do stínování a samozřejmě hlavně do sparringů.

Můj cíl je stejný, jako byl v přípravném období. Budu se opět snažit o podrobné zpracování tréninkového plánu tak, aby se závodníci co možná nejkvalitněji připravili a zápas absolvovali bez problémů v jakékoliv oblasti. Co se týče strečinku, je třeba v předzávodním období postupovat stejně jako v období přípravném.

6.2.2 UKÁZKA PRVNÍHO MEZOCYKLU V PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

1. DEN:

Dopoledne (rychlostní vytrvalost)

- strečink
- spinning – 60 min. zaměřených na rychlost – na rozjezd a odpočinek mezi sprinty rychlé rovinky s minimální zátěží po dobu 2 min., jako způsob jízdy sprinty se střední zátěží po dobu 2 min., maximálně můžeme přidat lehký kopec v rychlosti
- strečink

odpoledne (rychlost, technika)

- rozcvička: 10 min. švihadlo, 4x20 "Angličanů" + strečink
- lapy 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza)
- volný sparing 5x2min.
- strečink

2. DEN

Dopoledne (rychlost, výbušná síla)

- rozcvička: 10min. klus, 10min. volné dorozcvičení
- základní technika před zrcadlem 3x2min. (2-3 údery těžké kombinace s 80% razancí)
- lapy 6x2min. zrychlení (30s akce, 30 s pauza)
- rychlostní posilování: 3x20 "Angličanů" (max. rychlost, 2min pauza)
3x20 dřepů s výskokem (max. rychlost, 2min pauza)
3x20 leh sedů za 2min. (max. rychlost, 2min pauza)
- strečink 10min.

odpoledne (rychlost, technika)

- rozcvička: 10min. švihadlo + 10min. strečink
- pytel 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza)
- volný sparing 6x2min. (70% razance)
- uvolnění, strečink

3. DEN

Dopoledne (rychlost, dynamika)

- rozcvička: 10min. klus+ 10min. strečink

- sprinty 6x1,5min., 3min. pauza
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

odpoledne (rychlost, technika)

- rozcvička: 10min. švihadlo + 10min. strečink
- dynamické lapy 4x2min. (70% razance, dynamicky)
- řízený sparing 6x2min.
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

4. DEN

Dopoledne (lehký trénink na zahřátí a protažení)

- klus 20min. s tepovou frekvencí 120/130 tepů/min.
- strečink 20min.
- 3x2min. stínování do maximálního uvolnění, vyházení zátěže z rukou a nohou

Odpoledne (relaxace)

- sauna 3 návštěvy (1. návštěva 20min., 2. návštěva 15min. a 3. návštěva 10min.), pauza 10min.

5. DEN

Dopoledne (rychlost)

- rozcvička: 10min. klus+ 10min. strečink
- 8x400m sprinty, pauzy mezi sprinty 3min.
- výklus 10min.
- strečink 10min.

Odpoledne (rychlost, technika)

- 5min. švihadlo, 5min. boxběh + 5min. strečink
- základní technika pře zrcadlem 3x2min. (3-4 údery v těžké kombinaci s 80% razancí)
- zrychlení 10x10min. z lehu (různé polohy při startu), pauza mezi sprinty 2-3min.
- pytel 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. zrychlení (30s akce,30s pauza)
- strečink 10min.

6. DEN

Dopoledne (rychlostní síla, dynamika)

- rozcvička: 10min. klus+ 10min. strečink
- sprinty do kopců 10x30s., 2min. pauza
- rychlostní posilování: 3x20 "Angličanů" (max. rychlost, 2min pauza)
3x20 dřepů s výskokem (max. rychlost, 2min pauza)
- 3x20 leh sedů za 2min. (max. rychlost, 2min. pauza)
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

odpoledne (rychlost, technika)

- 5min. švihadlo, 5min. boxběh + 5min. strečink
- pytel 6x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza), 5min. pauza, opět 4x2min. zrychlení (30s akce, 30s pauza)
- lapy 4x2min. zrychlení (30s akce, 30 s pauza), 5min. pauza
- volný sparing 6x2min. (70% razance)
- výklus do maximálního uvolnění 10min.
- strečink 10min.

7. DEN

- Odpočinek, sportovní masáž

6.3 METODIKA TESTOVÁNÍ

6.3.1 CHARAKTERISTIKA TESTOVANÝCH SOUBORŮ

Sledovaný soubor (Rekreační kickboxer):

Soubor byl složen z kickboxerů, kteří navštěvují tréninky v Atom gym Plzeň. Jedná se o rekreační kickboxery, kteří absolvují dva až tři tréninky týdně.

Tato skupina byla testována souborem testů UNIFIT 6-60 a vlastní testovou baterií. V tomto testovaném souboru bylo testováno 8 rekreačních kickboxerů, z nichž bylo 5 mužů a 3 ženy ve věkovém rozmezí 21 – 30 let.

Sledovaný soubor (Závodník):

Soubor byl složen z kickboxerů, kteří navštěvují tréninky v Atom gym Plzeň. Jedná se o závodníky, kteří absolvují 10 tréninků týdně. Tato skupina byla testována souborem testů UNIFIT 6-60 a vlastní testovou baterií. V tomto testovaném souboru bylo testováno 8 závodníků, z nichž bylo 5 mužů a 3 ženy ve věkovém rozmezí 21 – 30 let.

Metody pozorování a testování:

Testování

Podmínky testování musí být pro všechny testované osoby (dále jen TO) stejné. Testování by nemělo probíhat v době, kdy TO je unavená, po jídle nebo je zdravotně indisponována. Lze předpokládat, že by TO v takových případech nepodala stoprocentní výkon.

Testované osoby (TO)

V této části popisuji všechny testované závodníky a rekreační kickboxery. Testované osoby dělím na skupinu "Závodníci" a "Rekreační kickboxeři", přičemž v každé skupině popisuji nejdříve ženy, pak muže. Mezi testované osoby jsem zařadil i sebe, jelikož stále působím jako aktivní závodník a také z důvodu srovnání vlastních výkonů s výkony svých svěřenců.

6.3.2 Test UNIFIT 6-60

Pro porovnání kondice jsem se rozhodl použít tento test, který má určené normy pro různé věkové kategorie podle získaných bodů. Z tohoto testu jsem použil všechny cviky určené pro věkové rozhraní 21 – 30 let, kromě 2 km chůze. Test byl prováděn v přípravném a poté i v předzávodním období. Výsledky testu v obou obdobích jsem porovnal a vyhodnotil. Výsledky jsem hodnotil dle určených tabulek, které jsou rozdělené podle pohlaví. Test obsahuje tyto cviky: skok daleký z místa, leh-seď opakovaně, běh po dobu 12 min., shyby – muži, výdrž ve shybu – ženy a chůze na vzdálenost 2 km, kterou jsem vynechal, protože v testování kondice v kickboxu není důležitá. [19]

Popis a způsob provedení motorických cviků:

- Skok daleký z místa odrazem snožmo

Tímto cvikem testujeme dynamické a výbušné silové schopnosti dolních končetin, které potřebujeme v kickboxu k rychlému a silnému provedení kopu.

Cvik provádíme na rovné a pevné ploše. Skáče se s vyznačeného místa a k měření vzdálenosti používáme měřicí pásmo.

Cvik se provádí ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou. Testovaná osoba (dále jen TO) provede podřep a předklon, poté zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Před skokem jsou povoleny pohyby paží a houpání v kolenou, ale nesmí se poskočit před odrazem. Cvik se provádí ve 3 pokusech a započítává se ten nejlepší. Délka skoku se měří v centimetrech (cm) od odrazové čáry až k zadnímu okraji části dopadu. [19]



Obr. 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo (vlastní archiv)

- Leh-sed opakovaně

Tímto cvikem testujeme dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišních svalů a bedrokyčlostehenních flexorů. Břišní svaly kickboxer potřebuje k silnému středu těla a posílené bedrokyčlostehenní flexory napomáhají správnému provedení kopů.

Tento cvik provádíme na rovné a měkké podložce. Cílem je provést co nejvíce leh-sedů za 60 s. K měření času se použijí stopky a leh-sedy počítá trenér.

Cvik se provádí tak, že si TO lehne na podložku a provede leh na zádech pokrčmo. Poté pokrčí ruce a dá je v týl a sepne prsty. Lokty se dotýkají země, kolena jsou pokrčená v úhlu 90° a chodidla jsou od sebe; rukama je fixuje pomocník. TO provádí cvik co nejrychleji, kdy se v sedu musí dotýkat lokty souhlasného kolena a v lehu se musí dotknout zády a hřbety rukou podložky.

Počítá se jenom pouze správně provedený cvik. [19]



Obr. 2 Leh-sed opakovaně (vlastní archiv)

- Běh po dobu 12 minut

Tímto během testujeme vytrvalostní schopnosti. Zápas v kickboxu má 3 kola po 2 nebo 3 minutách s minutovou pauzou, takže má podobnou délku zátěže jako tento běh.

Běh provádíme na atletické dráze. Start provádí všechny TO současně.

Cílem TO je uběhnout co nejdelší vzdálenost v požadovaném čase. Délka uběhnuté vzdálenosti se měří v metrech (m). Po uplynutí stanoveného času 12 min. zůstanou stát TO na svých místech, kam doběhly, a vydrží, než se změří vzdálenost, do které dospěly. K měření se použije měřicí pásmo. [19]

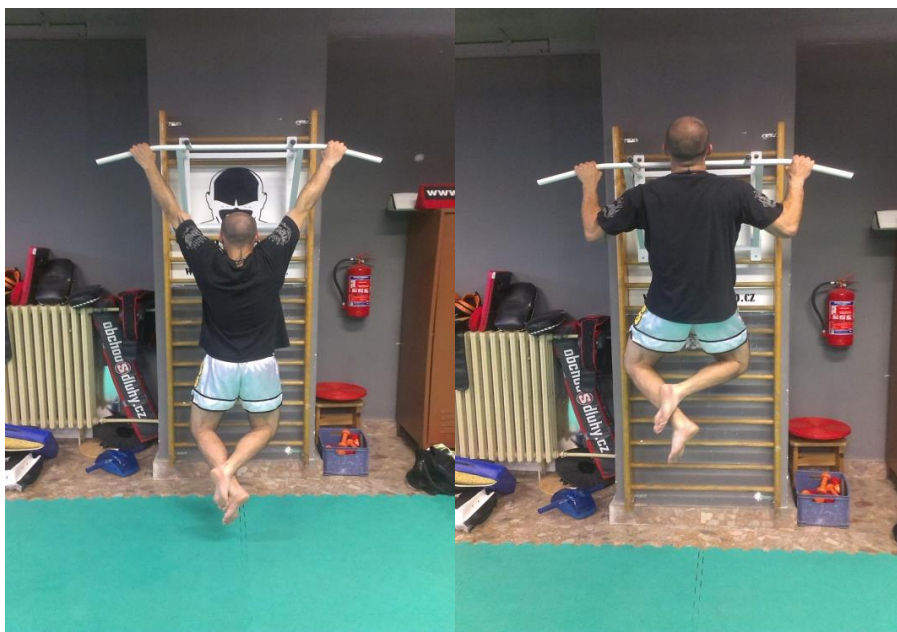
- Shyby opakovaně (muži)

Tímto cvikem testujeme vytrvalostně silové schopnosti svalů zádočných, svalů horních končetin a ramen.

Tento cvik se provádí na doskočné hrazdě v tělocvičně.

Cvik se provádí ze svisu nadhmatem, kdy se TO přitáhne do shybu tak, aby měla bradu nad hrazdou, poté se vrátí do základní polohy. TO má ruce na šíři ramen a při spuštění do základní polohy musí zcela napnout paže. TO provádí maximální počet správně provedených shybů.

TO provádí shyby plynule a bez přerušení. Pokud TO shyb neprovede správně, tento se nezapočítává a TO pokračuje dál v provádění cviku. Pokud TO test přeruší, je test ukončen. [15]



Obr. 3 Shyby opakovaně – muži (vlastní archiv)

- Výdrž ve shybu (ženy)

Tímto cvikem testujeme statické, vytrvalostně-silové schopnosti svalů zádoových, horních končetin a ramen.

Cvik se provádí na doskočné hrazdě v tělocvičně.

Cvik se provádí tak, že TO s dopomocí provede shyb, kdy má bradu nad hrazdou. Poté se snaží ve shybu vydržet co nejdélní dobu. Měření začíná s odstraněním dopomoci a končí, když se brada dostane pod hrazdu.

K měření použijeme stopky a čas měříme v sekundách (s). [19]



Obr. 4 Výdrž ve shybu- ženy (vlastní archiv)

Tabulka č. 1 Pětibodové normy pro dospělé – muži (převzato z [19])

Věková kategorie: 21-30 let					
Muži					
Hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 Leh sed (počet)	T3 12 min. běh (m)	T4 Shyby (počet)
Výr. podprůměrný	1	-188	-29	-2260	-2
Podprůměrný	2	189-212	30-37	2261-2620	3-4
Průměrný	3	213-236	38-45	2621-2980	5-7
Nadprůměrný	4	237-260	46-53	2981-3340	8-12
Výr. nadprůměrný	5	261+	54+	3341+	13+

Tabulka č. 2 Pětibodové normy pro dospělé – ženy (převzato z [19])

Věková kategorie: 21-30 let					
Ženy					
Hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 Leh sed (počet)	T3 12 min. běh (m)	T4 Shyby-výdrž (s)
Výr. podprůměrný	1	-145	-17	-1700	-2
Podprůměrný	2	146-168	18-27	1701-2030	3-6
Průměrný	3	169-191	28-37	2031-2370	7-15
Nadprůměrný	4	192-214	38-47	2371-2710	16-33
Výr. nadprůměrný	5	215+	48+	2711+	34+

6.3.3 VLASTNÍ TEST

- Střídání poloh (tzv. "Angličan")

Tímto cvikem testujeme dynamické, vytrvalostně-silové schopnosti celého těla.

Cvik provádíme na rovné a měkké podložce. Cílem je provést co nejvíce "Angličanů" za 2 minuty. K měření času se použijí stopky a "Angličany" počítá examinátor.

Cvik se provádí tak, že TO provede stoj spojný (trup vzpřímený, nohy a trup v jedné linii). Dále pokračuje do vzporu dřepmo (paže se dotýkají země na úrovni kolen) a poté odrazem provede vzpor ležmo (nohy zcela napjaty, linie nohy – trup tvoří přímku, nehrbit se, nepropadat se v bederní části těla), ze kterého udělá klik. Po provedeném kliku jde zpátky do vzporu ležmo, poté provede vzpor dřepmo, z kterého udělá výskok do vzpažení. Tyto všechny provedené polohy se počítají jako jeden "Angličan". Počítá se pouze správně provedený cvik.



Obr. 5 Střídání poloh "Angličan" (vlastní archiv)

- Obloukové nízké kopy do pytle (LOW KICKY)

Tímto testem testujeme dynamické a výbušné schopnosti dolních končetin, které potřebujeme v kickboxu k rychlému a výbušnému provedení kopu.

Tento test se provádí na boxerském pytli, který je určen pro nácvik úderů a kopů. Obloukové nízké kopy kopeme do spodní části pytle v úrovni stehen. Cílem TO je provést co nejvíce kopů za 30 s. K měření času se použijí stopky a provedené kopy počítá examinátor.

Kop se provádí pohybem z boku spodní částí holeně směřující na spodní část pytle, která je v úrovni stehna. Do kopu se vytáčí celé tělo. Poté vrátíme nohu zpět do pozice v postoji.



Obr. 6 Obloukové nízké kopy do pytle (vlastní archiv)

- Přímé údery do pytle

Tímto testem testujeme dynamické a výbušné schopnosti horních končetin, které potřebujeme v kickboxu k rychlému a výbušnému provedení úderu.

Tento test se provádí na boxerském pytli.

Přímé údery provádíme do horní části boxerského pytle v úrovni nosu. Cílem TO je provést co nejvíce úderů za 30 s. K měření času se použijí stopky a provedené údery počítá examinátor. K tomuto testu jsou potřební dva examinátoři, kdy jeden počítá údery pravé ruky a druhý levé ruky. Pro lepší přehled si TO vezme na pravou ruku červenou boxerskou rukavici a na levou ruku modrou boxerskou rukavici.



Obr. 7 Přímé údery do pytle (vlastní archiv)

- Běh na 800m

Tímto testem testujeme vytrvalostní schopnosti dolních končetin, které potřebujeme ke správnému provedení kopů kdykoliv během zápasu, který má také vytrvalostní charakter.

Tento test se provádí na atletické dráze. Cílem TO je zaběhnout 800 m za co nejkratší dobu. K měření času se použijí stopky a čas měří examinátor.

Běh provádí TO samostatně.

Tabulka č. 3 Vlastní testová baterie –muži (vlastní zpracování)

Věková kategorie: 21-30 let					
Muži					
Hodnocení	Body	T1 Kopy za 30s (počet)	T2 Údery za 30 s (počet)	T3 Běh 800m (čas)	T4 "Angličan" 2 min. (počet)
Výr. podprůměrný	1	-40	-89	2:31+	-20
Podprůměrný	2	41-45	90-99	2:30-2:21	21-30
Průměrný	3	46-56	100-109	2:20-2:11	31-40
Nadprůměrný	4	57-59	110-119	2:10-2:01	41-49
Výr. nadprůměrný	5	60+	120+	-2:00	50+

Tabulka č. 4 Vlastní testová baterie – ženy (vlastní zpracování)

Věková kategorie: 21-30 let					
Ženy					
Hodnocení	Body	T1 Kopy za 30s (počet)	T2 Údery za 30 s (počet)	T3 Běh 800m (čas)	T4 "Angličan" 2 min. (počet)
Výr. podprůměrný	1	-38	-87	2.41+	-19
Podprůměrný	2	39-43	88-97	2.40-2:31	20-25
Průměrný	3	44-54	98-107	2:30-2.21	26-36
Nadprůměrný	4	55-57	108-117	2:20-2:11	37-39
Výr. nadprůměrný	5	58+	118+	-2:10	40+

6.3.4 POSTUP PŘI TESTOVÁNÍ

Testování probíhalo v kryté tělocvičně s pevnou a neklouzavou plochou a na atletické dráze, která měla plochu z tartanu. TO byly vybaveny sportovním oblečením a dostatkem tekutin. Testy byly rozděleny do dvou dnů. Před prováděním testů byly všechny TO seznámeny s průběhem a rozvrhem testů. První den se provedly všechny testy mimo běhu na 12 minut. Běh na 12 min. byl zařazen až na druhý den. Každý den před testováním proběhlo rozcvičení, zahřátí a protažení.

Ve volném čase mezi testy se TO udržovaly v zahřátí skákáním přes švihadlo nebo stínovým boxem. V tomto testu byly TO rozděleny do dvou skupin na závodníky a rekreační kickboxery a testování obou skupin probíhalo odděleně.

6.4 VÝSLEDKY

6.4.1 TESTOVÁNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Rekreační kickboxeři

Tabulka č. 5 Hromadné výsledky testů v přípravném období – rekreační kickboxeři (vlastní zpracování)

	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12min.
Tereza	50	100	33	2:45	170	35	28s	2300
Jana	48	100	32	2:40	175	36	25s	2400
Monika	45	98	30	2:50	176	33	20s	2000
Luboš	50	100	40	2:25	185	40	8	2500
Michal	48	98	33	2:50	190	35	3	2000
Tomáš	50	100	34	2:45	192	36	4	2100
Ladislav	52	102	42	2:15	200	50	10	2650
Václav	52	102	44	2:19	220	44	10	2700

Tabulka č. 6 Dosažené body z testů v přípravném období – rekreační kickboxeři
(vlastní zpracování)

Body	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12 min.	Celkem
Tereza	3	3	3	1	3	3	4	3	23
Jana	3	3	3	2	3	3	4	4	25
Monika	3	3	3	1	3	3	4	2	22
Luboš	3	3	3	2	1	3	4	2	21
Michal	3	2	3	1	2	2	2	1	16
Tomáš	3	3	3	1	2	2	2	1	17
Ladislav	3	3	4	3	2	4	4	3	26
Václav	3	3	4	3	3	3	4	3	26

Závodníci

Tabulka č. 7 Hromadné výsledky testů v přípravném období – závodníci
(vlastní zpracování)

	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	shyby	Běh 12min.
Nikol	57	114	40	2:22	199	40	35s	2600
Bára	55	102	35	2:30	189	38	30s	2500
Štěpánka	56	110	35	2:28	190	40	31s	2300
Petr Z.	58	112	46	2:15	220	50	14	2800
Jan	56	110	48	2:20	215	50	13	2650
Petr M.	58	112	46	2:10	260	55	10	2950
Jakub	60	116	45	2:11	248	51	11	2900
Lukáš Š.	59	115	47	2:06	230	60	19	3000

Tabulka č. 8 Dosažené body z testů v přípravném období – závodníci (vlastní
zpracování)

Body	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12 min.	Celkem
Nikol	5	4	5	3	4	4	5	4	34
Bára	4	3	3	3	3	4	4	4	28
Štěpánka	4	4	3	3	3	4	4	3	28
Petr Z.	4	4	4	3	3	4	5	3	30
Jan	3	4	4	3	3	4	5	3	29
Petr M.	4	4	4	4	4	5	4	4	33
Jakub	5	4	4	3	4	4	4	3	31
Lukáš Š.	4	4	4	4	3	5	5	4	33

6.4.2 TESTOVÁNÍ PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

Rekreační kickboxeři

Tabulka č. 9 Hromadné výsledky testů v předzávodním období – rekreační kickboxeři (vlastní zpracování)

	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12min.
Tereza	54	104	35	2:30	185	38	30s	2500
Jana	52	104	35	2:25	180	38	28s	2600
Monika	50	100	33	2:40	185	35	22s	2200
Luboš	54	106	44	2:15	199	45	10	2800
Michal	50	102	35	2:45	200	36	4	2200
Tomáš	52	104	36	2:40	199	38	5	2300
Ladislav	56	110	45	2:10	220	52	12	3000
Václav	56	111	44	2:09	250	50	11	3000

Tabulka č. 10 Dosažené body z testů v předzávodním období – rekreační kickboxeři (vlastní zpracování)

Body	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12 min.	Celkem
Tereza	3	3	4	3	3	4	4	4	28
Jana	3	3	4	3	3	4	4	4	28
Monika	3	3	3	2	3	3	4	3	24
Luboš	3	3	4	3	2	3	4	3	25
Michal	3	3	3	1	2	2	2	1	17
Tomáš	3	3	3	1	2	3	3	2	20
Ladislav	3	4	4	4	3	4	4	4	30
Václav	3	4	4	4	4	4	4	4	31

Závodníci

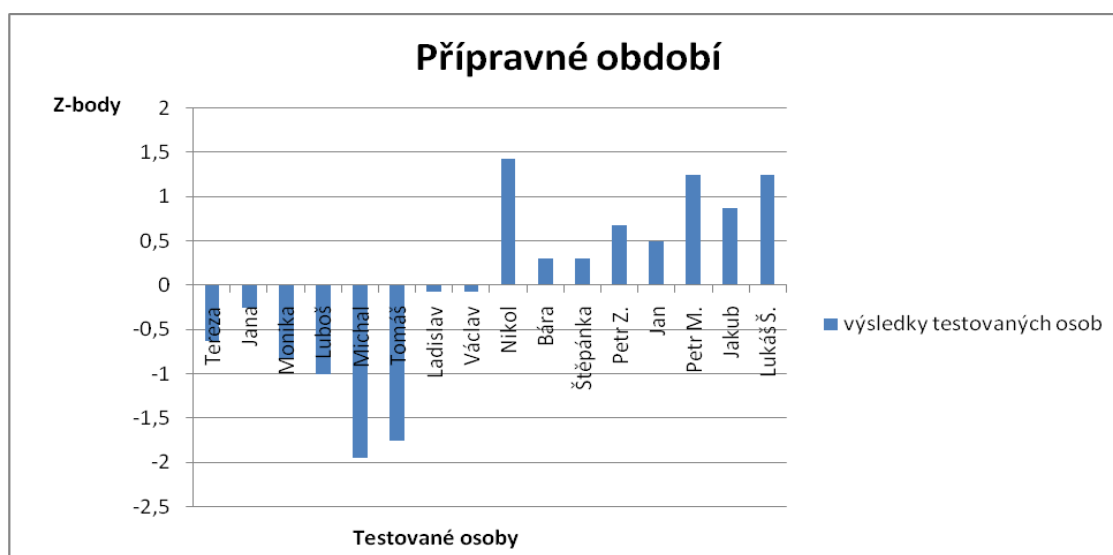
Tabulka č. 11 Hromadné výsledky z testů v předzávodním období – závodníci (vlastní zpracování)

	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Leh- sedy	Shyby	Běh 12min.
Nikol	60	121	44	2:10	210	48	45s	2800
Bára	58	110	38	2:20	193	48	34s	2720
Štěpánka	60	116	38	2:18	199	48	35s	2720
Petr Z.	62	122	50	2:05	238	56	15	3400
Jan	60	120	52	2:10	225	53	16	3000
Petr M.	62	122	50	2:01	280	56	12	3400
Jakub	64	124	50	2:01	261	56	14	3100
Lukáš Š.	64	126	51	2:00	250	60	23	3400

Tabulka č. 12 Dosažené body z testů v předzávodním období – závodníci
(vlastní zpracování)

Body	Kopy 30s	Údery 30s	Angličan	Běh 800m	Skok do dálky	Lehsedy	Shyby	Běh 12 min.	Celkem
Nikol	5	5	5	5	4	5	5	5	39
Bára	5	4	4	4	4	5	5	5	36
Štěpánka	5	4	4	4	4	5	5	5	36
Petr Z.	5	5	5	4	4	5	5	5	38
Jan	5	5	5	4	3	4	5	4	35
Petr M.	5	5	5	5	5	5	4	5	39
Jakub	5	5	5	5	5	5	5	4	39
Lukáš Š.	5	5	5	5	4	5	5	5	39

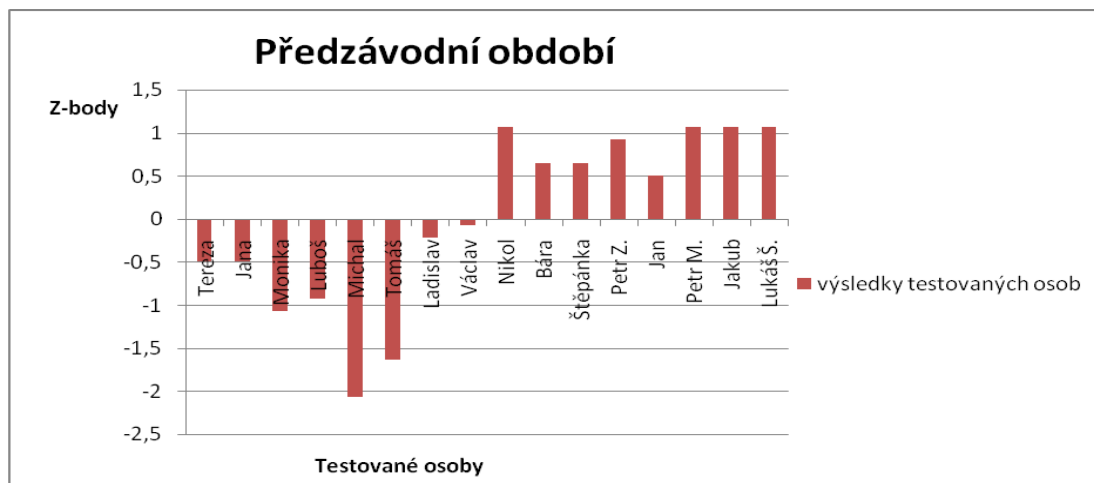
6.4.3 GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ VÝLEDKŮ



Obr. 8 Grafické znázornění – výsledky testovaných osob v přípravném období

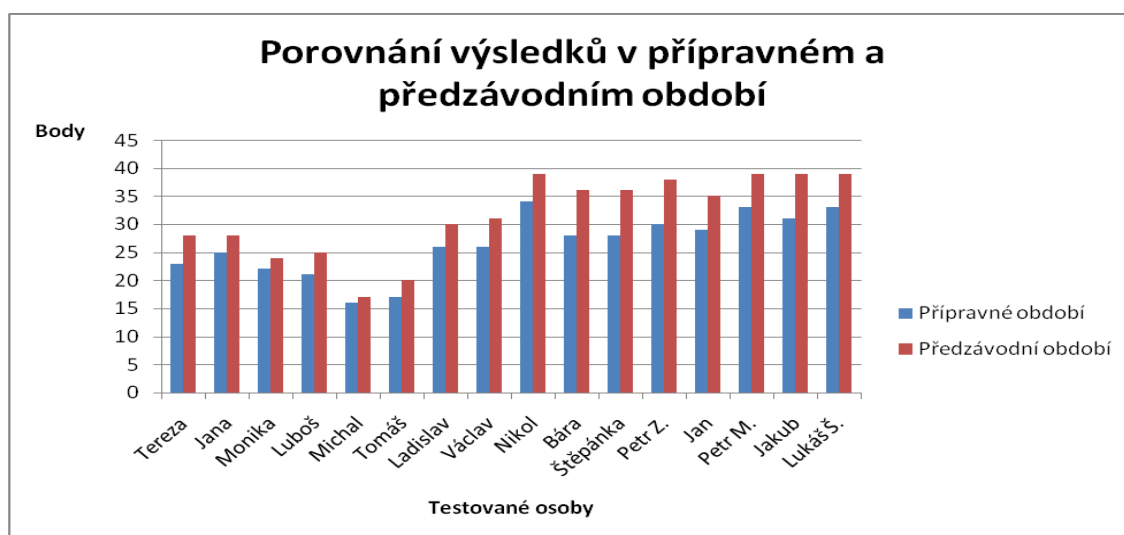
(vlastní zpracování)

Na Obr. 8 jsou graficky znázorněné výsledky TO v přípravném období. Z tohoto grafu vyplývá, že závodníci dosáhli lepších výsledků než rekreační kickboxeři. Pro vyhodnocení všech testů z UNIFIT 6-60 a Vlastní testové baterie jsem použil výpočet pomocí Z-bodů. Rekreační kickboxeři Ladislav a Václav určují průměr testované skupiny z hodnotou -0,070511651. Ostatní rekreační kickboxeři jsou podprůměrní, kdy nejhorší výsledek měl Michal z hodnotou -1,950822354. Všichni závodníci byli nadprůměrní, kdy nejlepší výsledek měla Nikol z hodnotou 1,433736911.



Obr. 9 Grafické znázornění – výsledky testovaných osob v předzávodním období
(vlastní zpracování)

Na Obr. 9 jsou graficky znázorněné výsledky TO v předzávodním období. Z tohoto grafu vyplývá, že závodníci dosáhli lepších výsledků než rekreační kickboxeři. U toho grafu jsem opět pro vyhodnocení všech testů z UNIFIT 6-60 a Vlastní testové baterie použil výpočet pomocí Z-bodů. Rekreační kickboxeři Ladislav a Václav určují průměr testované skupiny z hodnotami $-0,213741285$ a $-0,071247095$. Ostatní rekreační kickboxeři byli podprůměrní, kdy nejhorší výsledek měl opět Michal z hodnotou $-2,066165752$. Všichni závodníci byli nadprůměrní, kdy nejlepší výsledek měli Nikol, Petr M., Jakub a já z hodnotou $1,068706423$.



Obr. 10 Grafické znázornění – Porovnání výsledků testovaných osob v přípravném a předzávodním období (vlastní zpracování)

Na *Obr. 10* jsou graficky znázorněné výsledky TO v přípravném a předzávodním období. Z tohoto grafu vyplývá, že rekreační kickboxeři a závodníci dosáhli lepších celkových výsledků v předzávodním období.

6.4.4 HODNOCENÍ

Přípravné období:

Celkem bylo provedeno 8 testů, přičemž v každém testu musela TO obdržet alespoň 3 body, aby dosáhla průměrného výsledku (*Tabulka č. 1, 2, 3, 4*).

Při testování v přípravném období se zjistilo, že podle předpokladů jsou na tom fyzicky lépe závodníci než rekreační kickboxeři (*Tabulka č. 5, 7*). Většina rekreačních kickboxerů byla celkově podprůměrná. Mezi ženami se nejlépe umístila Jana, která získala celkově 25 bodů. Mezi muži se nejlépe umístili Ladislav a Václav, kteří získali celkově 26 bodů (*Tabulka č. 6*). Těchto dobrých výsledků dosáhli Ladislav a Václav z toho důvodu, že se připravují už na první zápasy a trénují pravidelně. Mezi závodníky se nejhůře umístily Bára a Štěpánka, které získaly 28 bodů (*Tabulka č. 8*). Z tohoto vyplývá, že i nejhorší závodníci získali více bodů než nejlepší rekreační kickboxer. Tímto se potvrdila hypotéza, že závodníci budou mít lepší výsledky než rekreační kickboxeři (*Obr. 8*).

Nejhůře v přípravném období dopadli rekreační kickboxeři při testu v běhu na 800 m, kdy všichni kromě Ladislava a Václava, byli podprůměrní nebo výrazně podprůměrní. Pouze Ladislav a Václav dosáhli v tomto testu průměrného výsledku (*Tabulka č. 5*). Tímto celkově špatným výsledkem se ukázalo, že rekreační kickboxeři mají špatnou fyzickou kondici a nedostatečné vytrvalostní schopnosti dolních končetin. Ve stejném testu dopadli nejhůře i závodníci, kteří ovšem všichni na rozdíl od rekreačních kickboxerů zaběhli test v průměrném výsledku s jednou výjimkou nadprůměrného výkonu (*Tabulka č. 7*). Dle mého názoru není příčinou takového výsledku špatná fyzická kondice, ale spíše skutečnost, že tento druh běhu předtím závodníci neběhali a proto zaběhli pouze s průměrným výsledkem. Očekávám, že při testování v předzávodním období dosáhne už většina závodníků nadprůměrných výsledků.

Předzávodní období:

Při testování v předzávodním období bylo zjištěno, že se rekreační kickboxeři i závodníci zlepšili. V době mezi přípravným a předzávodním období bylo nabídnuto všem rekreačním kickboxerům, že jejich kondiční příprava může probíhat stejně jako příprava závodníků. Této nabídce využily mezi ženami pouze Tereza s Janou a mezi muži zvolili tuto možnost Ladislav s Václavem. Toto se pak projevilo v konečných výsledcích testování, kdy dosáhli výrazného zlepšení a měli poté celkově nadprůměrné výsledky. Závodníci dosáhli nadprůměrných výsledků a někteří i výrazně nadprůměrných výsledků. Nejlépe se mezi rekreačními kickboxery umístil Václav, který dosáhl 31 bodů, a nejhůře Michal, který dosáhl pouze 17 bodů a měl výrazně podprůměrné výsledky (*Tabulka č. 10*). Tyto špatné výsledky byly u Michala ovlivněny především tím, že se Michal z pracovních důvodů nemohl účastnit pravidelně tréninků a trénoval pouze jednou až dvakrát týdně. Z tohoto důvodu se Michal nezlepšil a měl podobné výsledky v přípravném i předzávodním období (*Obr. 10*). Díky tomuto jsem mohl použít Michalovy výsledky jako příklad té skutečnosti, že trénovat pouze jednou až dvakrát týdně sice přispívá k dobrému pocitu sportovce, ale neprojeví se to na zlepšení jeho fyzické kondice. Mezi závodníky se nejlépe umístily rovnou 4 TO, a to Nikol, Jakub, Petr M. a já se ziskem 39 bodů. Toto jsou skvělé výsledky, protože bylo možné získat maximálně 40 bodů v součtu všech provedených testů. Nejhůře, se mezi závodníky ziskem 35 bodů umístil Jan, který však přesto dosáhl dobrých výsledků (*Tabulka č. 12*).

V předzávodním období dopadli opět nejhůře rekreační kickboxeři při testu v běhu na 800m. Většina se ale zlepšila kromě Michala a Tomáše, kteří zůstali v převážné části testů podprůměrní (*Tabulka č. 9*).

Závodníci se v testu běhu na 800m výrazně zlepšili a většina byla nadprůměrná a někteří dosáhli dokonce i výrazně nadprůměrných výsledků. Závodníci byli ve všech testech nadprůměrní kromě testu ve skoku do dálky, kde dosáhl Jan pouze průměrného výsledku, i když jeho výkon byl lepší než v přípravném období. Tento výsledek je dle mého názoru silně ovlivněn Janovou výškou postavy, protože měří pouze 160 cm. Ostatní závodníci v testu skoku do dálky měli nadprůměrné výsledky. Dva závodníci, Jakub a Petr M., měli výrazně nadprůměrné výsledky (*Tabulka č. 11*). U Petra jsem tento výsledek očekával, protože hraje profesionálně hokej a má silné nohy. U Jakuba mě tento výsledek překvapil, protože je somatotyp ektomorf a má dlouhé a šlachovité

končetiny. Jakub dokonale využil souhry celého těla a skok provedl skvěle technicky s využitím svých delších nohou a rukou.

V porovnání výsledků z přípravného období a poté z předzávodního období vyplývá, že výsledky všech TO z obou skupin v předzávodním období měly vzestupnou tendenci. Dále se prostřednictvím testů zjistilo, že všichni závodníci měli v testech během přípravného i předzávodního období výsledky lepší než rekreační kickboxeři. Rovněž se zjistilo, že díky pravidelnému a specializovanému tréninku dosáhly TO lepších výsledků (*Obr. 8, 9, 10*).

Díky uvedeným výsledkům se tedy potvrdila 1. hypotéza, že bude existovat rozdíl v kondici mezi závodníky a rekreačními kickboxery, a potvrzena byla i 2. hypotéza, totiž že bude existovat rozdíl v kondici v přípravném a předzávodním období.

7 DISKUSE

Úvodem této kapitoly bych chtěl předeslat, že testované osoby se nezabývají kickboxem profesionálně a kickbox tedy pro ně nepředstavuje zdroj obživy. Jedná se o amatéry, kteří tento sport dělají pro radost z pohybu a vyhraných zápasů. TO absolvovaly všechny testy dobrovolně a prováděly je v rámci tréninku nebo ve volném čase po zaměstnání. Snažil jsem se o to, aby TO byly při testování co nejméně ovlivněny vnějšími faktory a testy se konaly ve stejný čas a na stejném místě. Zároveň jsem působil na TO, aby dokázaly ovlivnit i své vnitřní faktory a na testy byly dostatečně připraveny.

Testování v přípravném období proběhlo během měsíce února, kdy začala příprava na novou sezónu. V předzávodním období testování proběhlo během měsíce května. Všechny testy probíhaly v tělocvičně v klubu Atom gym Plzeň. Pouze běhy se konaly venku, což představovalo potencionální problém, který mohl ovlivnit průběh testování. Zvláště v měsíci únoru jsme měli obavy z průběhu a výsledků testování. Počasí nám ale přálo a tento rok nenapadl v únoru žádný sníh a teploty byly nad bodem mrazu. Během testování venku v přípravném období jsem apeloval na TO, aby byly teple oblečeny a před testováním se dostatečně rozehrály a protáhly, aby se správně aktivovaly svaly a byly připraveny k podání maximálního výkonu, rovněž aby se předešlo možnému zranění z důvodu nezahřátí a neprotažení svalů pře výkonem.

Dalším problémem a nepříznivým faktorem mohl být zdravotní stav TO. Během přípravného a předzávodního období se testování konalo vždy, když byly všechny TO zdravotně v pořádku.

Zpočátku se zdála být problémem účast sportovců na testech, ale podařilo se mi sestavit dvě rovnoměrné osmičlenné skupiny, z nichž každou tvořilo pět mužů a tři ženy. Z důvodu vyrovnání počtu TO v obou skupinách jsem se musel osobně účastnit testování jako TO.

Testů se zúčastnili kickboxeři z klubu Atom gym v Plzni. Testování ukázalo, že pravidelným a specifickým tréninkem dosáhli rekreační kickboxeři a závodníci výrazného zlepšení v přípravném a poté i v předzávodním období. Rekreační kickboxeři, kteří se zúčastnili testování a netrénovali pravidelně, během testování v přípravném a v předzávodním období nezaznamenali výraznější zlepšení.

Na závěr bych chtěl poděkovat všem TO, které se testování zúčastnily. Všichni se při testování chovali profesionálně a ukázněně, i když jsou pouze amatéři. Během

testování vzrostla soutěživost a projevila se i rivalita mezi TO, což mělo pozitivní vliv na maximální výkony sportovců.

Významným faktem je skutečnost, že se testy prováděly na začátku sezony a poté před závody. Tyto testy lze porovnávat a používat v budoucí přípravě sportovců. Díky tomuto můžeme porovnávat, zda se zápasníci zlepšují nebo stagnují.

Testování se velmi pozitivně projevilo během zápasů, protože se všichni zápasníci zlepšili ve výkonech a většinou ve svých zápasech zvítězili. Závodníci prokazovali v zápasech svou skvělou fyzickou kondici a své protivníky v ringu z tohoto důvodu poráželi. Nezdár některých závodníků, kteří v zápasech nezměřili, nebyl zapříčiněn špatnou fyzickou kondicí, ale působily zde jiné faktory, které nepříznivě ovlivnily výkony. Mezi tyto faktory patřil zkušenější soupeř a také psychická stránka závodníka. To jsou ovšem témata, na která moje bakalářská práce nebyla zaměřena.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřená na porovnání rozdílů v kondiční přípravě mezi rekreačními kickboxery a závodníky během přípravného a předzávodního období.

V teoretické části jsem popsal historii, techniky úderů a kopů a pravidla kickboxu. V další části jsem charakterizoval sportovní výkon v kickboxu a popsal kondiční přípravu.

V praktické části jsem stanovil nejučinnější formu tréninků v přípravě a rozdělil TO podle výkonnostní úrovně a na dvě výkonnostní skupiny. Dále jsem sestavil 2 testovací tabulky, přičemž první je sestavena podle testu UNIFIT 6-60 a druhou tabulku zaměřenou na kickbox jsem vypracoval osobně. Obě testovací tabulky měly 5 bodovou numerickou škálou. Nejhorším možným hodnocením byl 1 bod a nejlepším bylo 5 bodů. Při testu UNIFIT 6-60 i vlastní testové baterie jsem se řídil stanovenými normami pro určitou věkovou skupinu.

Práce by měla sloužit jako návod pro kondiční přípravu a testování během přípravného a předzávodního období jak pro trenéry, tak i pro závodníky a rekreační kickboxery, kteří chtějí zlepšit svoji fyzickou kondici. V současné době řada trenérů připravuje své svěřence po fyzické stránce nesprávně a nevhodně z toho důvodu, že neumí dobře zvolit optimální míru zátěže. Z příliš velkého zatížení pak vzniká v lepším případě přetrénování a pokles formy. V horším případě pak dochází i ke zranění, které může mít pro zápasníka fatální následky.

Naopak při malém zatížení a nevhodném trénování se fyzická kondice u svěřenců vůbec nezvyšuje a ti poté nemohou podat svůj maximální výkon. Díky testům, předkládaným v této práci, si mohou trenéři ověřit, zda jsou jejich svěřenci dostatečně fyzicky připraveni k účasti na zápasech.

Dle mého názoru by trenér neměl vyslat do zápasu svěřence, který v testech nedosáhl nadprůměrných výsledků. V případě nedostatečné fyzické přípravy je totiž velmi pravděpodobné, že zápasník nebude moct podat maximální výkon a je zde riziko, že prohraje.

Je však třeba také zdůraznit, že kondiční příprava a specifický trénink nejsou jedinými aspekty v přípravě na zápas. Velmi důležitá je také psychologická příprava a výživa sportovce, které mají velký vliv na výkon v zápase. Z tohoto vyplývá, že v případě optimálního spojení všech uvedených faktorů, které má mít schopný trenér na zřeteli, podá jeho svěřenec svůj maximální a nejlepší výkon.

SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá rozdílem v kondiční přípravě v přípravném a předzávodním období v kickboxu. Práce je zaměřená na testování a srovnání kondiční přípravy a kondiční úrovně mezi rekreačním kickboxerem a závodníkem.

Vlastní testování probíhalo v tělocvičně a na atletické dráze za standardních podmínek. Jednalo o baterii osmi testů, zjišťující převážně vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti.

Testování se zúčastnilo celkem 16 kickboxerů z klubu Atom Gym Plzeň, kteří se zúčastnili všech testů v přípravném i předzávodním období.

Získaná data byla použita k zjištění rozdílu v kondici mezi závodními a rekreačními kickboxery.

Klíčová slova:

Kickbox, kondiční příprava, přípravné období, předzávodní období, testování, sportovní výkon v kickboxu

RESUMÉ

The bachelor thesis deals with the difference between fitness training during an offseason and training during pre-fight period in kick box. The thesis focuses on a testing a comparing of a fitness level between an amateur and a professional kickboxer.

The testing took place in a gym and on an athletic track during standard conditions. Testing consisted of eight tests focused on endurance, quickness and power abilities.

Sixteen kickboxers from Atom Gym club Plzeň attended the testing. They underwent all tests during both periods.

The obtained data was used to define a difference in fitness condition between professional and amateur kickboxers.

Keyword:

Kickbox, fitness training, preparatory period, pre-race period, testing, Sports Performance in kickboxing

SEZNAM LITERATURY

- [1] NONNEMACHER, Klaus. *Jak dokonale zvládnout kickbox*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2836-0.
- [2] *Why are we different?* [online]. [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <<http://www.wakoweb.com/en/page/why-are-we-different-/77b5315c-8fad-4c30-b00a-db060b9bbdad>>
- [3] *The history of WKF* [online]. [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <http://www.wkfkickboxing.de/wpcontent/files/WKF_history_of_Kickboxing_2014.pdf>
- [4] *About ISKA* [online]. [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <<http://www.iskaworldhq.com/index.php/about-iska>>
- [5] *Sport relax Děčín* [online]. [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <<http://www.karate-vesely.cz/kickbox/historie-kickboxu>>
- [6] *Český svaz kickboxu* [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <<http://www.svazkickboxu.cz/o-svazu/>>
- [7] *Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu* [online]. [cit. 2015-04-18].
Dostupné z: <<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/kickboxing/01-postoj.html>>
- [8] *ČSFU* [online]. [cit. 2015-04-22]. Dostupné z: <<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>>
- [9] GAJDOŠ, J.: *Kondiční příprava v kickboxu*. Bakalářská práce (vedoucí PhDr. Michal Vít, Ph.D.) Masarykova Universita, Brno, 2013 Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/371729/fsps_b/Plny_text_prace.pdf>
- [10] HRON, T.: *Sportovní příprava v thajském boxu po přechodu do vyšší váhové kategorie*. Bakalářská práce (vedoucí p. Reguli) Masarykova Universita, Brno, 2008. Dostupné z <https://is.muni.cz/auth/th/191700/fsps_b/Bakalarska_prace_Tomas_Hron.pdf>

- [11] PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- [12] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 193 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.
- [13] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- [14] DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
- [15] DOHNAL, P.: *Funkční kruhový trénink pro thajský box*. Bakalářská práce (vedoucí p. Reguli) Masarykova Univerzita, Brno, 2013. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/380897/.../Funkcni_kruhovy_trenink_pro-thajsky_box_.pdf>
- [16] *Základy osobní sebeobrany* [online]. [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/kondicni_priprava.html>
- [17] KRÁL, Petr, KRÁL, Pavel a kolektiv: *Box*. Učební texty pro školení trenérů III. a II. třídy. Olympia, Praha 1985. ISBN 27-054-85.
- [18] Sport. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online] [cit. 2015-04-23]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001.
- [19] MĚKOTA, Karel. *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Editor Jitka Chytráčková. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002, 65 s. ISBN 80-863-1718-8.

- [20] KONRÁD, M.: *Srovnání kondiční úrovně florbalistů a hokejbalistů různé výkonnosti*. Diplomová práce (vedoucí p.Rubáš) Západočeská univerzita, Plzeň, 2007.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

OBR. 1 SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM SNOŽMO (VLASTNÍ ARCHIV).....	36
OBR. 2 LEH-SED OPAKOVANĚ (VLASTNÍ ARCHIV).....	37
OBR. 3 SHYBY OPAKOVANĚ – MUŽI (VLASTNÍ ARCHIV)	38
OBR. 4 VÝDRŽ VE SHYBU- ŽENY (VLASTNÍ ARCHIV).....	38
OBR. 5 STRÍDÁNÍ POLOH „ANGLIČANY,, (VLASTNÍ ARCHIV)	40
OBR. 6 OBLOUKOVÉ NÍZKÉ KOPY DO PYTLE (VLASTNÍ ARCHIV).....	41
OBR. 7 PŘÍMÉ ÚDERY DO PYTLE (VLASTNÍ ARCHIV).....	42
OBR. 8 GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ – VÝSLEDKY TESTOVANÝCH OSOB V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ	46
(VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)	46
OBR. 9 GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ – VÝSLEDKY TESTOVANÝCH OSOB V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ	47
(VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)	47
OBR. 10 GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ – POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ TESTOVANÝCH OSOB V PŘÍPRAVNÉM A PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)	47
TABULKA Č. 1 PĚTIBODOVÉ NORMY PRO DOSPĚLÉ – MUŽI (PŘEVZATO Z [19]).....	39
TABULKA Č. 2 PĚTIBODOVÉ NORMY PRO DOSPĚLÉ – ŽENY (PŘEVZATO Z [19]).....	39
TABULKA Č. 3 VLASTNÍ TESTOVÁ BATERIE –MUŽI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	42
TABULKA Č. 4 VLASTNÍ TESTOVÁ BATERIE – ŽENY (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	43
TABULKA Č. 5 HROMADNÉ VÝSLEDKY TESTŮ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ – REKREAČNÍ KICKBOXEŘI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	43
TABULKA Č. 6 DOSAŽENÉ BODY Z TESTŮ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ – REKREAČNÍ KICKBOXEŘI..... (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	44
TABULKA Č. 7 HROMADNÉ VÝSLEDKY TESTŮ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ – ZÁVODNÍCI	
(VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	44
TABULKA Č. 8 DOSAŽENÉ BODY Z TESTŮ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ – ZÁVODNÍCI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)	44
TABULKA Č. 9 HROMADNÉ VÝSLEDKY TESTŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ – REKREAČNÍ KICKBOXEŘI (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	45
TABULKA Č. 10 DOSAŽENÉ BODY Z TESTŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ – REKREAČNÍ KICKBOXEŘI... (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	45
TABULKA Č. 11 HROMADNÉ VÝSLEDKY Z TESTŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ – ZÁVODNÍCI..... (VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	45
TABULKA Č. 12 DOSAŽENÉ BODY Z TESTŮ V PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ – ZÁVODNÍCI	
(VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ).....	46

PŘÍLOHY**Seznam testovaných osob:****Závodníci**

Jméno a příjmení: Nikol G.	
Věk: 27 let	Váha: 56 kg
Kickboxu se věnuje: 5 let	Profese: kosmetička
Další zájmy a aktivity: tanec	

Jméno a příjmení: Barbora V.	
Věk: 25 let	Váha: 67 kg
Kickboxu se věnuje: 2 roky	Profese: sekretářka
Další zájmy a aktivity: běh a plavání	

Jméno a příjmení: Štěpánka N.	
Věk: 23 let	Váha: 62 kg
Kickboxu se věnuje: 5 let	Profese: studentka
Další zájmy a aktivity: běh a jízda na kole	

Jméno a příjmení: Petr Z.	
Věk: 30 let	Váha: 71 kg
Kickboxu se věnuje: 5 let	Profese: podnikatel
Další zájmy a aktivity: běh	

Jméno a příjmení: Jan K.	
Věk: 30 let	Váha: 63 kg
Kickboxu se věnuje: 5 let	Profese: vedoucí provozu
Další zájmy a aktivity: fitness	

Jméno a příjmení: Petr M.	
Věk: 24 let	Váha: 81 kg
Kickboxu se věnuje: 1 rok	Profese: hokejista
Další zájmy a aktivity: běh a plavání	

Jméno a příjmení: Jakub O.	
Věk: 30 let	Váha: 75 kg
Kickboxu se věnuje: 11 let	Profese: elektrikář
Další zájmy a aktivity: běh	

Jméno a příjmení: Lukáš Š.	
Věk: 30 let	Váha: 78 kg
Kickboxu se věnuje: 13 let	Profese: policista
Další zájmy a aktivity: běh a plavání	

Rekreační kickboxeři

Jméno a příjmení: Tereza H.	
Věk: 25 let	Váha: 60 kg
Kickboxu se věnuje: 2 roky	Profese: zdravotní sestra
Další zájmy a aktivity: běh	

Jméno a příjmení: Jana Š.	
Věk: 27 let	Váha: 58 kg
Kickboxu se věnuje: 2 roky	Profese: podnikatelka
Další zájmy a aktivity: běh a plavání	

Jméno a příjmení: Monika K.	
Věk: 30 let	Váha: 56 kg
Kickboxu se věnuje: 3 roky	Profese: podnikatelka
Další zájmy a aktivity: skateboarding	

Jméno a příjmení: Luboš L.	
Věk: 25 let	Váha: 70 kg
Kickboxu se věnuje: 3 roky	Profese: IT pracovník
Další zájmy a aktivity: jízda na kole	

Jméno a příjmení: Michal V.	
Věk: 30 let	Váha: 91 kg
Kickboxu se věnuje: 3 roky	Profese: elektrikář
Další zájmy a aktivity: jízda na kole	

Jméno a příjmení: Tomáš G.	
Věk: 23 let	Váha: 90 kg
Kickboxu se věnuje: 1 rok	Profese: student
Další zájmy a aktivity: volejbal	

Jméno a příjmení: Ladislav H.	
Věk: 27 let	Váha: 80 kg
Kickboxu se věnuje: 3 roky	Profese: policista
Další zájmy a aktivity: fitness	

Jméno a příjmení: Václav W.	
Věk: 25 let	Váha: 71 kg
Kickboxu se věnuje: 2 roky	Profese: inženýr
Další zájmy a aktivity: běh	

Fotodokumentace z testování:

testování – skok z místa odrazem snožmo



testování – běh 800m



