

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PRŮBĚH A ZHODNOCENÍ PŘÍPRAVY NA
KULTURISTICKÉ ZÁVODY V MEN'S PHYSIQUE**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Martin Blud'ovský

*Učitelství tělesné výchovy pro základní školy a Učitelství výchovy ke zdraví pro
základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

Plzeň, 2023

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

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval Mgr. Tereze Fajfrlíkové za odbornou pomoc a také příkladné vedení práce. Poděkování patří i mému trenérovi Ing. Petru Žůčkovi za cenné rady a podporu při přípravě na kulturistické závody. Celkový přístup byl přesně podle mých představ a ve chvílích, kdy jsem potřeboval, mi byla poskytnuta podpora.

OBSAH

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | ÚVOD | 3 |
| 2 | CÍLE A ÚKOLY PRÁCE | 5 |
| 3 | TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY | 6 |
| 3.1 | KULTURISTIKA | 6 |
| 3.1.1 | Historie Kulturistiky | 7 |
| 3.2 | MEN'S PHYSIQUE | 7 |
| 3.3 | ZÁKLADNÍ MAKROŽIVINY | 13 |
| 3.3.1 | Bílkoviny..... | 13 |
| 3.3.2 | Sacharidy | 15 |
| 3.3.3 | Tuky | 17 |
| 3.3.4 | Vláknina | 18 |
| 3.4 | SUPLEMENTACE..... | 19 |
| 4 | METODIKA PRÁCE | 26 |
| 5 | VÝSLEDKY PRÁCE..... | 28 |
| 5.1 | OBJEMOVÁ FÁZE..... | 28 |
| 5.2 | DIETA | 33 |
| 5.3 | ODVODŇOVÁNÍ | 44 |
| 5.4 | PRŮBĚH A VÝSLEDKY SOUTĚŽENÍ V KATEGORII MEN'S PHYSIQUE | 46 |
| 5.5 | MĚŘENÍ BĚHEM PŘÍPRAVY NA ZÁVODY..... | 51 |
| 5.6 | REGENERACE..... | 53 |
| 5.7 | PŘÍPRAVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ | 53 |
| 6 | DISKUSE | 55 |
| 7 | ZÁVĚR..... | 57 |
| | RESUMÉ | 58 |
| | RESUMÉ | 59 |
| | POUŽITÉ ZDROJE | 60 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK..... | 64 |

1 ÚVOD

Téma průběh a zhodnocení celkové přípravy na kulturistické závody v kategorii Men's physique jsem si vybral především proto, že na bakalářském studiu jsem se věnoval také sportovní přípravě a dle mého názoru je nejdůležitější rozšířit povědomí o osobních zkušenostech sportovce, který si sportovní přípravu vyzkoušel na sobě a dokáže přesněji popsat, co zažíval. Většina prací na toto téma nebyla, domnívám se, dostatečně informativního charakteru. Také jsem toho názoru, že autor nemůže dobře rozumět přípravě kulturistů, pokud si to nevyzkouší sám na sobě. Fitness se věnuji již šestým rokem a je velice důležité předávat své zkušenosti lidem, kteří o takové přípravě uvažují. Mám za sebou sportovní přípravu trojbojaře, kterou jsem již analyzoval ve své bakalářské práci.

Jako fitness trenér jsem získal mnoho zkušeností s nabíráním svalové hmoty, ale i shazováním přebytečných tuků. Dobře také vím, že proces hubnutí není krátkodobý a je velice náročný po psychické i fyzické stránce. Tato práce komplexně popisuje jednotlivé aspekty co nejpřesněji.

Kulturisté zároveň musí v přípravě hlídat reakce svého organismu na striktní dietu. Ta spočívá například ve výrazně sníženém množství příjmu sacharidů nebo soli.

Psychická stránka se může zdát jako to poslední, na čem záleží, ale opak je pravdou. Stres, smutek a další jednotlivé emoce mají velký vliv na konečný úspěch závodníka. Můžeme si myslet, že se známe a víme, jací jsme, ale to pravé nitro poznáme pouze tehdy, když se dotkneme toho pomyslného dna, kdy člověk nemá jídlo, hůř spí a celý organismus se přepne do módu přežití.

Velký vliv na výsledek celé přípravy má především mentální zdraví a koncentrace při jednotlivých trénincích, která je základem i pro mentální trénink (Tepperwein, 2017).

Ohledně přípravy kulturisty je spousta neznámých. Každý závodník je jiný, má jiný metabolismus, tělo každého z nás reaguje jinak na různé druhy tréninků a velké množství situací, z kterých se dá předpovídat postup až po vyzkoušení jednotlivých metod. Každý závodník má jiný příjem živin na to, aby udržel svalovou hmotu, a záleží hlavně i na výdeji, který vychází z bazálního metabolismu a běžných denních aktivit.

Trénink v přípravě na kulturistické závody by měl být především rozplánovaný, kontrolovaný a musí se pravidelně opakovat. Hřebíčková a Šafář (2014) dělí tréninky na

dlouhodobé a krátkodobé. Dlouhodobý trénink je zaměřený na rozvoj sportovce. Krátkodobý trénink slouží k dosažení optimální svalové formy k určitému období. Mezi hlavní principy psychologické přípravy závodníka patří cílevědomost sportovce, stupňování zátěže a regulace aktuálních psychických stavů pomocí psychické regenerace (Hřebíčková & Šafář, 2014).

Postava kulturisty je pečlivě vyváženou kombinací několika faktorů včetně tvarů proporcí a také symetrie. Kulturistika někdy bývá přirovnávána například k sochařství, protože kulturista se snaží formovat svoji postavu podobným způsobem jako sochař, který pracuje na soše. Pro kulturistu jsou stavební kameny jeho svaly (Schwarzenegger, 2018).

Vysvětluji v této práci, co si představit pod pojmem kulturistická příprava a díky osobním poznatkům vhodně popisuji tréninkové metody, ale i průběh kulturistické přípravy z pohledu stravování.

Díky svým dlouholetým zkušenostem s cvičením, které jsem nabyl i jako trenér ve Fit-life Doubravka, přesně popisuji krok po kroku kulturistickou přípravu a zahrnuji do této práce i jednotlivé problémy z osobní zkušenosti. Každé tělo je jiné, ale tato práce je určena na pomoc začátečníkům, kteří si s přípravou nevědí rady, a slouží pro ně jako návod na méně škodlivý druh přípravy, než o jakém se mohou dočíst na internetu.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

- Cíl

Cílem mé diplomové práce je popsat a zhodnotit průběh celé přípravy na soutěž v kulturistice v kategorii Men's physique.

- Úkoly

Charakterizovat sportovní přípravu, kulturistiku a kategorie Men's physique.

Popsat průběh celé přípravy na soutěž.

Prakticky vyzkoušet celkovou přípravu na soutěž v kulturistice.

Objektivně zhodnotit celkovou přípravu na soutěž v kulturistice na základě měření a výsledků na soutěžích zanalyzovat dopady kulturistické přípravy na zdraví člověka.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY

V této kapitole se věnuji popisu kulturistiky a zároveň uvádím historii tohoto sportu. Dále představuji kategorii Men's physique a její pravidla, která jsou nutná dodržovat, pokud chceme v této kategorii závodit.

Jsou zde rozebrány i jednotlivé makroživiny a také suplementace, jelikož příprava na jakoukoliv kulturistickou soutěž je především o dodržování nutričního plánu.

3.1 KULTURISTIKA

Kulturistika je náročné sportovní odvětví, v němž dochází k budování a rýsování svalů za pomoci progresivních tréninků s narůstajícími váhami. Je velice dobře použitelná například k získání tělesné síly společně s vylepšením sportovních výkonů, ale také i k rehabilitaci postižených tělesných partií. Kulturisté na závodech pak mezi sebou soutěží na pódiu, kde se následně rozhoduje, kdo dosáhl nejdokonalějšího tělesného rozvoje (Schwarzenegger, 2018).

Prvotní myšlenkou kulturistiky bylo to-aby se člověk dostal do dokonalé kondice a jeho tělo bylo obalené svaly. Svaly neměly být přehnané, ale naopak symetrické a vyrýsované. Bohužel v současné době se již kulturistika ubírá jiným směrem, který je doprovázen zakázanými látkami v podobě anabolických steroidů a tak podobně. Dnešní doba směřuje kulturistiku do rizikového sportu, který není zdravý. Profesionální kulturisté dosahují ohromné hmotnosti s minimálním procentem tuku a během závodů i s minimálním množstvím vody v těle.

Kulturistika není pouze o dokonalém těle, ale záleží hlavně na tom, jak závodník dokáže své svaly prezentovat v jednotlivých pózách. Kromě dokonalé symetrie, by měl závodník předvést kulturistickou sestavu, ve které musí v určitém čase ukázat kulturistické pózy, a přitom se co nejvíce snažit zaujmout svou muskulaturou.

Rekreační kulturistika pro širší veřejnost nabízí mnoho možností a výhod pro lidský organismus. Mezi hlavní výhody například patří, že se dá provádět celoročně a je zde možnost začít na jakékoliv startovní úrovni a v jakémkoliv věku. Záleží na každém cvičenci, jaké si zvolí cíle a zda půjde zdravou a rozumnou cestou. Další výhodou je také to, že cvičení lze vždy zaměřit dle individuálních potřeb cvičence. Rovnoměrný rozvoj

všech svalových partií přispívá ke zdravému životnímu stylu (Smejkal & Rudzinskyj, 1999).

3.1.1 HISTORIE KULTURISTIKY

Vznik kulturistiky jako takové není možné zcela přesně datovat. Je ale možné se domnívat, že kořeny kulturistiky sahají již do starého Říma a Řecka, kde byl kladen velký důraz na celkový fyzický rozvoj (Thorne a Embleton, 1998).

Za zakladatele kulturistiky bychom teoreticky mohli považovat Eugena Sandowa, který v roce 1903 vydal časopis zaměřený na téma cvičení. Tento časopis nesl jméno Physical Culture (Heffernan, 2015).

Již v roce 1939 se pořádala zcela první kulturistická soutěž pod názvem Mr. America, kterou pořádala organizace Amateur Athletic Union. Tuto soutěž vyhrál Bert Goodrich. V následných letech 1940 a 1941 zvítězil John Grimek, který byl původem ze Slovenska a reprezentoval USA na olympiádě v Berlíně v disciplíně vzpírání.

S první federací přibýly následně i další, které se snažily odlišit od jiných například svou prestižností. Nejuznávanější se stala federace National Amateur Body-Builders' Association (NABBA), kam se chtěl dostat každý závodník. Tato organizace začala pořádat od roku 1948 Mr. Universe, což je soutěž, která je i v dnešní době velice uznávaná. Prvním výhercem této soutěže se opět stal John Grimek (Jain, 2023).

V roce 1952 NABBA přidala další stupeň prestiže v podobě Mr. Universe Pro, což byla soutěž pro profesionály. Pozdějšími pravidelnými soutěžemi se staly Mr. Europe od roku 1950 a Mr. America IFBB (Jouja, 2013).

3.2 MEN'S PHYSIQUE

Kategorie Men's physique je jedna z nejnovějších kategorií. Jejím cílem je především zaujmout širokou veřejnost a umožnit závodit i začínajícím lidem, kteří nesní o obrovské postavě a vyrýsovaných 120 kilogramech při minimálních procentech tuku (Roubík, 2018).

V této kategorii by se forma soutěžícího měla přibližovat ideální plážové postavě. Každý závodník by měl klást důraz především na vyrýsované břišní svaly, společně s kulatými rameny, širokými zády, a také na úzký pas.

Není ale dostačující být pouze vyrýsovaný a symetricky svalnatý. Záleží také na celkovém dojmu, což znamená, že se hledí i na dobrou prezentaci, čímž je myšlený například účes nebo dokonce i úsměv. Následně se hodnotí také volná sestava a pózování.

PRAVIDLA KATEGORIE MEN'S PHYSIQUE

Kategorie Men's physique má dvě kategorie, které mají další členění.

Jedno členění se odvíjí od věku závodníka:

Kategorie juniorů, kteří jsou mladší než 23 let, ale i po celý rok, kdy oslaví 23. rok. Následně se pak rozdělují závodníci dle výšky:

- 1) do 178 cm,
- 2) nad 178 cm.

Kategorie mužů, kam patří závodník, kterému je 24 a více let, je rozdělena pouze dle výšky postavy.

Následně o zařazení nebo také změně kategorií přímo na soutěži rozhoduje hlavní rozhodčí dle počtu přihlášených závodníků. Pro začátek soutěže platí pravidlo, že minimální počet závodníků v kategorii jsou 2.

ÚBOR SOUTĚŽÍCÍCH

Úbor na všechny kola soutěže jsou jen šortky (viz obr. 1), ke kterým se vážou také speciální pravidla. Nejdůležitější je, aby plavky nebyly těsné. Nevypadá to vůbec esteticky a je nutné vybrat správnou velikost. Dále se na plavky vztahuje pravidlo, že nesmí být elastické a už v žádném případě ani lesklé, což se liší například od závodnic v kategorii Bikiny fitness, které mají celé plavky posázené blyštivými kamínky. Posledním pravidlem je, že na plavkách nesmí být žádné logo osobního sponzora. Závodník nesmí mít na noze žádnou obuv a nejsou povoleny ani žádné šperky kromě snubního prstenu, který je jedinou výjimkou. Plavky a celková úprava soutěžícího prochází přísnou kontrolou v zákulisí hlavním rozhodčím do doby, než je soutěžící předvolán porotou k představení se na pódiu.

Pokud by šortky a celková úprava soutěžícího nevyhovovaly výše uvedeným pravidlům, má soutěžící tři minuty na úpravu. Pokud by šortky nebo celková úprava závodníka po třech minutách stále nesplňovaly pravidla, je soutěžící diskvalifikován. Proto je důležité konzultovat i malé detaily s trenérem, který již má zkušenosti se závoděním a zná přesné znění pravidel (Louda a Čížková, 2019).



Obr. 1 Správný úbor závodníka (Jakub Homolka, 2022)

SOUTĚŽ

První fází soutěže je eliminace, v této fázi se vybere patnáct nejlepších soutěžících, kteří postoupí do semifinále.

Eliminace začíná tím, že hlavní rozhodčí přivede dle startovních čísel soutěžící na pódium a postaví je do jedné řady. Dále soutěžící pózuji na středu pódia po menších skupinách, kde vždy vybraná skupina současně zapózuje půlobraty. Každý rozhodčí si poznamená 15 nejlepších soutěžících, kteří by dle jeho názoru měli postoupit. Po součtu jednotlivých

hlasů rozhodčích postupuje 15 nejlepších závodníků do semifinále (Louda a Čížková, 2019)

SEMIFINÁLE

V této části se v prvním kole provedou půlobraty, kde soutěžící přijdou na střed pódia a samostatně jeden po druhém dle startovních čísel provedou přední postoj společně se zadním postojem s paží opřenou o bok. Následně se soutěžící postaví ke straně pódia dle pokynů hlavního rozhodčího. Skupina semifinalistů se následně na pokyn rozhodčího seřadí na střed pódia a provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném postoji obrat čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před ostatní rozhodčí soutěžící k porovnávání. Nastupuje se ve skupinách po maximálně pěti soutěžících. Soutěžící musí na povely předvést současně půlobraty, při čemž hraje i velkou roli rychlost, jakou se závodník do pózy dostane a jestli v póze stabilně drží s úsměvem na tváři bez klepání a nepřírozených grimas (Louda a Čížková, 2019).

FINÁLE

Následuje 2. kolo půlobratů, kde soutěžící vždy přichází na střed pódia jeden po druhém dle startovních čísel a opět provedou přední postoj společně se zadním postojem s paží v bok. Soutěžící se pak postaví ke straně pódia podle pokynů, které jim řekne hlavní rozhodčí. Poté všichni finalisté předvedou společně půlobraty, které prováděli i v semifinále. Dále hlavní rozhodčí rozmístí finalisty v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou půlobraty, ve kterých si hlavní rozhodčí nechává různě přemísťovat závodníky, aby nebyl někdo zvýhodněn například lepším světlem, které hraje nejdůležitější roli v závodě (Louda a Čížková, 2019).

HODNOCENÍ

U hodnocení soutěžících se sleduje několik faktorů.

První z těchto faktorů je svalnatost společně s tělesnou kondicí. O tomto faktoru nemůže být pochyb, jelikož celá kulturistika se od tohoto odvíjí.

Posuzuje se celkový dojem z postavy, což u této kategorie znamená především přiměřenou svalnatost, vyrýsované svaly, ale také symetrii společně s tvarem postavy.

Svou roli zde hraje i barva pokožky, která podléhá několika nátěrům barvy. Dále také vlasy a výrazné rysy obličeje, které by měly utvářet celkový dojem postavy soutěžícího. Hlavním dojmem by měla být estetická a sportovní postava a za extrémní svalnatou postavu by měly být strhávány body dolů (Louda a Čížková, 2019).

Dalším důležitým faktorem je prezentace a osobnost soutěžícího. Posuzuje se přirozený projev soutěžícího během pózování na pódiu, ale i jeho osobnost společně s držení těla. Je nutné si dát pozor i na kontakt s publikem a s rozhodčími, neustále se usmívat na jednotlivé rozhodčí a snažit se dobře zapůsobit. Sbor rozhodčích určuje pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího. Šest až deset soutěžících postupuje do finále s nejnižším součtem bodů. Počet postupujících určuje hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže. Výsledné pořadí je určeno součtem 1. kola, jinak řečeno semifinále, a 2. kola, přesněji finále. Soutěžící s nejnižším celkovým součtem bodů za obě kola se umístí na prvním místě, v případě, že by došlo ke shodnému součtu bodů, lepším soutěžícím se stane ten, komu se lépe podařilo druhé kolo, jinak řečeno finále (Louda a Čížková, 2019).

ZÁKLADNÍ POSTOJE

Pózování soutěžících se rozděluje do dvou podobných variant, které jsou tolerovány pravidly. V kulturistice rozhoduje opravdu každý detail, a tak si každý soutěžící musí zvolit sám svoji variantu, ve které si myslí, že celkový dojem z jeho pózování bude sympatický a bude prezentovat sebe a své svaly nejlépe pro ostatní.

Varianty pózování:

- 1) Paže jsou během čelního postoje i zadního postoje podél těla.
- 2) Jakákoliv paže se opírá o bok během čelního a také zadního postoje.

Základní pózy jsou:

- Čelní postoj (viz obr. 2)
- Boční postoj (viz obr. 3)

- Zadní postoj (viz obr. 4)
- Boční postoj (viz obr. 5)

Čelní postoj



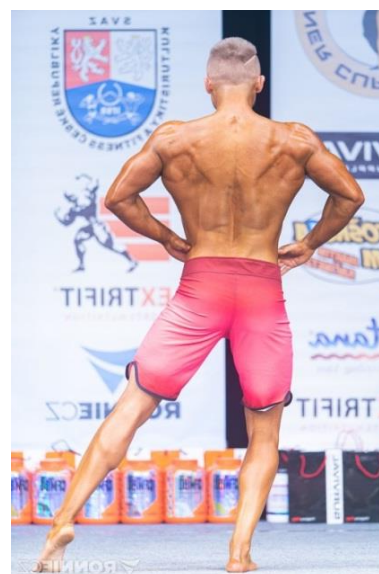
Obr. 2 Čelní postoj
(Jakub Homolka, 2022)



Obr. 3 Boční postoj
(Jakub Homolka, 2022)



Obr. 4 zadní postoj
(Jakub Homolka, 2022)



Obr. 5 boční postoj
(Jakub Homolka, 2022)

Dle těchto póz se vyberou závodníci, kteří postoupí do semifinále, kde již závodník předvádí volnou sestavu.

Během volné sestavy by závodník neměl použít pózy, které spadají pod jinou kulturistickou kategorii, jako například póza Most muscular, která je specifická především pro kategorii Classic physique (Louda a Čížková, 2019).

3.3 ZÁKLADNÍ MAKROŽIVINY

Tato kapitola je velice důležitá, jelikož k přípravě kulturisty na závody je vhodné znát funkce jednotlivých makroživin a tím i lépe pochopit, jaké množství a z jakých zdrojů potravy čerpat.

Je nutné pochopit, že kulturistická příprava není pouze o cvičení v posilovně, ale hlavní součástí je to, co se děje mimo posilovnu. Kulturisté si musí pečlivě vážit jednotlivé potraviny, aby se jim lépe dařilo hubnout, a nebo naopak v objemové fázi nabírat svalovou hmotu.

Vzhledem ke zvýšeným fyzickým nárokům, které jsou způsobeny velkým objemem intenzivního tréninku, je denní potřeba tuků, sacharidů a bílkovin u sportovců vyšší než u osob se sedavým zaměstnáním. Pochopení optimálního složení živin je pro sportovce a trenéry důležité vzhledem k tomu, jaký vliv může mít strava na využití živin během cvičení i při regeneraci po cvičení. Účinná manipulace s těmito požadavky může usnadnit a optimalizovat adaptaci na trénink a zároveň zabránit nežádoucím fyziologickým změnám způsobeným konzumací příliš velkého nebo příliš malého množství makroživin (Kerksick, 2019).

Výživa ve fitness je mnohokrát brána především jako výživa, která se skládá z velké části z doplňků stravy. Základem nutričního plánu kulturisty jsou hlavně kvalitní a čisté potraviny z kvalitních zdrojů (Fořt, 2006).

3.3.1 BÍLKOVINY

Bílkoviny nebo také jinak řečeno proteiny jsou základním stavebním kamenem lidského organismu. Bílkoviny mají mnoho funkcí:

- a) Strukturální
- b) Enzymatickou
- c) Hormonální
- d) Transportní
- e) Ochrannou

Proteiny jsou především přijímány jako hlavní stavební látka. Pokud je jídelníček správně vyvážený a obsahuje správné množství sacharidů a také tuků, tak se na energii rozkládá pouze 20 % a zbytek se primárně využije na zabudování do tělesných struktur a tkání (Roubík, 2018).

Svalová vlákna jsou tvořena fibrilárními proteinovými komplexy složenými především z proteinů aktinu a myozinu. Aktinová a myozinová vlákna jsou polymerizované proteiny, které díky svým uspořádáním způsobují takzvané proužkování myofibril. Jsou umístěny ve svalovém vlákne tak, že dané proužky se nachází vedle sebe, a proto dochází k proužkování svalových vláken, které je viditelné v optickém mikroskopu. Toto proužkování dalo kosternímu svalu název příčně pruhovaný sval (Rokyta, 2000).

Bílkoviny jsou především hlavní živinou pro regeneraci, růst síly a také zvýšení objemu svalových vláken. Proto většina sportovců má ve svém jídelníčku obvykle zvýšený příjem bílkovin, který jim dopomáhají dosáhnout lepších výkonů.

Existuje obrovské množství aminokyselin. Ačkoliv je přes tři sta druhů aminokyselin, tak v lidském těle je jen 21 těch, ze kterých je možné tvořit bílkoviny. Je nutné si upřesnit, že žádný protein nemá zastoupení ve všech aminokyselinách rovnoměrně. Tyto aminokyseliny se také dělí na postradatelné a nepostradatelné. Postradatelné především proto, že si je tělo dokáže samo syntetizovat z jiných aminokyselin v případě potřeby. Nepostradatelné, jinak označené jako esenciální aminokyseliny, si tělo nedokáže vytvořit samo a musí je přijímat z potravy.

Růst svalové hmoty ale nezáleží pouze na příjmu bílkovin, celý tento složitý proces je ovlivněný i příjmem dalších živin. Stejně tak je růst svalové hmoty vedle progresivního přetížení a bílkovin ve výživě ovlivněný metabolickým stresem, což může být například

náročný trénink v posilovně s vysokou intenzitou. Pod vysokou intenzitou si například můžeme představit krátké pauzy, které se pohybují například do 30 vteřin.

Pro tuto práci je nutné zmínit, že v případě nedostatku bílkovin v přípravě na kulturistické závody může dojít k destrukci svalových vláken a dalším katabolickým procesům. To vše má pak velký dopad na imunitu závodníka i samotnou výkonnost.

V přípravě na závody se určí nutriční plán, který je nutné přesně dodržovat na gramy. Proto je i nutné zvážit, z jakého zdroje bílkovin se rozhodne závodník čerpat, aby docházelo k dodržování jednotlivých cílů v rámci přesného počtu tuků. Například každá část masa má jiné makronutrienty. Takže je nutné se rozhodnout, zda bude ve stravě použité kuřecí prso nebo stehno, jelikož stehno má o 10 gramů tuků více na 100 gramů, což je dost zásadní rozdíl.

Dle Roubíka 2018 je dávkování bílkovin již na individuálních potřebách závodníka, kde značnou roli hraje počet tréninků a náročnost denního režimu. Pro vybudování svalové hmoty a zvýšení síly je doporučeno zhruba 2-2,5 gramů na kilogram tělesné hmotnosti.

3.3.2 SACHARIDY

Sacharidy se většinou využívají jako příloha. Bohatým zdrojem sacharidů může být například rýže, těstoviny, brambory nebo ovesné vločky. Dále se také nacházejí především v zelenině a ovoci. Sacharidy ale nejsou pouze zdrojem energie, ve většině případů poskytují v nutričním plánu také vlákninu. Kromě toho zpravidla přispívají k zajištění pocitu sytosti a požitku z jídla (Skolnik a Chernus, 2011).

Sacharidy jsou základním pohotovým zdrojem energie. Hlavní postavení v celém metabolismu člověka má D-glukóza, která je živinou pro každou buňku v těle. Pro některé buňky je naprosto převažujícím nebo výhradním zdrojem energie, například pro lidský mozek, který samotný spotřebuje 120 gramů glukózy za den.

Další důležitou funkcí sacharidů je energetická zásoba v organismu, a to ve formě jaterního a svalového glykogenu.

Z pohledu silových sportů a fitness mají sacharidy velice důležitou funkci. U kulturistů výrazně ovlivňují objem svalů. Přestože samotný glykogen tvoří pouze jedno procento sušiny svalové buňky, významně definuje objem a plnost svalů, jelikož na sebe ve svalové

buňce váže vodu a minerální látky. Dále sacharidy mají velký vliv na regeneraci svalové hmoty. Je nutné, aby pomocí sacharidů tělo mělo dostatek energie na procesy spojené s rozložením bílkovin na aminokyseliny, které se považují za základní stavební kameny svalové hmoty (Roubík, 2018).

Základní dělení sacharidů:

MONOSACHARIDY

Mezi známé monosacharidy řadíme například med a ovoce.

DISACHARIDY

Do disacharidů se dá například zařadit třtina.

PPOLYSACHARIDY

Zásobní a stavební funkce v organismech.

Zde můžeme zařadit například brambory a rýži.

Sacharidová superkompenzace je součástí každého závodníka hraje, velkou roli v závěrečném týdnu před závody. Příjem sacharidů se nejdříve udržuje nízko a později se příjem zvyšuje, aby docházelo k plnému nafouknutí svalů a celé tělo vypadalo mnohem objemnější a plnější. V první fázi sacharidové superkompenzace se závodník pokouší vyčerpat zásoby glykogenu, jinak řečeno živočišného škrobu (polysacharidu).

Cvičí se od největších partií po nejmenší. Pokud by se toto pravidlo nedodrželo, nedošlo by k výraznému efektu. Příjem sacharidů po tréninku je klíčový pro rychlou obnovu glykogenu, současně na principu superkompenzace dochází k postupnému navyšování zásob v játrech i ve svalech a zkušený cvičenec může dosáhnout i přes 800 gramů v těle, což je až trojnásobek oproti průměrnému člověku, který nesportuje a nedodrží přesný jídelníček.

Doporučené denní množství sacharidů záleží na fázi přípravy. V objemové fázi se může pohybovat až u sedm gramů na kilogram váhy, zatímco v předsoutěžní přípravě, když se již blíží konec závodní přípravy, se dle aktuální formy pohybuje mezi jedním až třemi gramy na kilogram hmotnosti. V závěru diety u většiny sportovců dochází k držení

takzvaných nul, což znamená, že za den smí konzumovat nula gramů sacharidů nebo pouze malé množství, což je zhruba 50 gramů na den. Takový postup je při snaze docílení ideální formy nevhodný a zdraví škodlivý. Tímto procesem dochází i ke snížení testosteronu, který je pro kulturisty a sportovce obecně klíčový k podávání dobrých výkonů (Roubík, 2018).

Omezení sacharidů ve stravě u trénujících jedinců může způsobit až dramatický pokles svalového glykogenu. Sacharidy tedy dopomáhají při cvičení s konstantní zátěží a v případě jejich nedostaku to může vést ke snížení pracovního výkonu při cvičení s vysokou nebo proměnlivou intenzitou (Almada, 1019).

3.3.3 TUKY

Tuky se podílí na tvorbě steroidních hormonů a absorpci vitamínů. Vitaminy A, D, E, K jsou rozpustné pouze v tucích, což znamená, že pro jejich lepší vstřebatelnost bychom je měli konzumovat buď s jídlem, nebo alespoň s omegou 3 ve stejný čas. Ve spojení se sportovním tréninkem nás ale nejvíce zajímá, že organismus má možnost využívat energii z tuků především při dlouhodobější aerobní činnosti. Aby došlo k využití energie z tukových zásob, je nutné oproti sacharidům, které již kyslík obsahují, nutná efektivní oxidace (Clark, 2000).

Tuky neboli lipidy jsou širokou skupinou přírodních látek rostlinného a živočišného původu. Hlavní funkcí tuků je zásoba energie. Lidské tělo má z tuku poskytnutou dvojnásobnou energii oproti bílkovinám a sacharidům. V jídelníčku se jedná o nepostradatelnou složku, která se nedá ničím jiným nahradit. Nadále mají velký podíl na vstřebávání vitamínů, jelikož lipofilní vitamíny se rozpouští pouze v tucích. Dlouhodobě by nikdy neměla klesnout hodnota pod dvacet procent energetického příjmu. Ochranná funkce tuků představuje mechanickou ochranu vnitřních orgánů proti nárazům. Některé tuky obalují nervy a dají se považovat za takzvanou „elektrickou izolaci“, díky čemuž zabezpečují plynulý tok nervových impulsů. Další funkce tuků je držení tepla a udržení homeostázy. Jsou důležitou látkou pro syntézu steroidních hormonů, feromonů a žlučových kyselin. Optimální příjem tuků ovlivňuje hladinu testosteronu, která má následně vliv na regeneraci společně s tvorbou svalové hmoty a redukcí hmotnosti. Tuky mají ale i svá negativa. V případě, že se konzumují před tréninkem nebo po tréninku, dochází k zpomalení regenerace. Je tedy mnoho pozitiv ohledně tuků, ale pokud se špatně načasuje jejich přijímání, tak v přípravě na závody dochází k zbytečným problémům,

kterým se dá předejít pomocí načasování správného jídla před a po tréninku (Roubík, 2018).

MONONENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Dříve tyto kyseliny nebyly považovány za zdraví prospěšné. Vědecké studie však prokázaly, že mononenasyčené tuky snižují riziko nemocí srdce a cév (Franclová, 2019).

Obecně lze říct, že mezi nejvhodnější zdroje tuků patří potraviny, které mají značný poměr mononenasyčených mastných kyselin, které podporují zvýšení produkce testosteronu.

Nejčastěji pro sportovce je doporučováno: hovězí maso, vejce, mléčné výrobky, ryby a ořechová másla. Jako další zdroj tuků mohou být například avokádo nebo olivový olej.

Doporučené množství tuků na denní dávku je opět velice individuální. Záleží zde na fyzické aktivitě a cílech sportovce. Pokud sportovec chce váhu držet, pohybuje se okolo 1 gramu na kilogram své váhy, zatímco pro rýsování postavy před kulturistickou soutěží si musí tuky ve stravě ubrat zhruba na 0,5 gramů na kilogram své váhy. Úplným opakem je objemová fáze, kde si závodník může dovolit až 1,6 gramů na kilogram hmotnosti (Roubík, 2018).

Často se můžeme v kulturistické přípravě setkat s takzvaným cheat mealem. Toto označení může být chápáno různě a je to vždy o domluvě s trenérem. Někdy to může znamenat, že si výjimečně kulturista může dovolit něco, co normálně nemá v jídelníčku. Často závodníci volí klasický hamburger nebo pizzu. Je však dobré znát, že pokud si jednou dopřejeme větší množství jídla s vysokým obsahem tuku a nízkým obsahem kvalitních živin, může tak dojít ke snížení hladiny testosteronu až o 30 procent (Roubík, 2018).

Snížením hladiny testosteronu dojde samozřejmě k zhoršení regenerace svalů, a to může způsobit další komplikace během přípravy. Proto se jako cheatmeal dá považovat i zvýšená porce v kvalitních potravinách, na které jsem již z jídelního plánu navyklý.

3.3.4 VLÁKNINA

Vlákninu nalezneme především v zelenině, ovoci, obilovinách anebo luštěninách.

Vlákninu můžeme dělit na:

a) Rozpustnou ve vodě

Podporuje pocit sytosti, jelikož oddaluje vyprázdnění žaludku.

b) Nerozpustnou ve vodě

Podílí se na urychlení průchodu tráveniny zažívacím traktem (Roubík, 2018).

Měli bychom si uvědomit, že sportovci mají často tendenci překračovat doporučené množství ve všech ohledech. Proto je nutné si upřesnit, že konkrétně u vlákniny není potřeba zacházet do extrémů a dle European Food Authority (EFSA) je doporučené množství na den 25 gramů vlákniny.

Podle Roubíka (2018) pro sportovce platí, že by okolo tréninku neměla jejich strava obsahovat vyšší množství vlákniny, jelikož by mohla zpomalit trávení a absorpci jiných živin, jako jsou například bílkoviny a sacharidy. Bílkoviny a sacharidy naopak potřebuje sportovec v době tréninku vstřebat, pokud možno co nejrychleji.

3.4 SUPLEMENTACE

V této kapitole bych rád rozebral pouze suplementy, které jsem užíval během přípravy. Volba suplementace byla na trénerovi, který mi nařídil suplementovat tyto doplňky stravy: multivitamin, zinek, hořčík, omega 3, creatin a protein. Obvykle tyto doplňky stravy sám suplementuji, takže jsem na ně byl zvyklý.

MULTIVITAMIN

Multivitamin je základním doplňkem stravy každého sportovce, je doporučován i zbytku populace a měl by obsahovat tyto jednotlivé druhy vitamínů:

VITAMIN A

Vitamin A je obecný název směsi vitamínů, známých také jako retinoidy (retinol, retinal a kyselina retinová). Zdrojem retinoidů jsou živočišné produkty (maso, ryby nebo vejce). Napomáhá k udržení zdraví očí, kostí, pokožky, sliznic a také zubů. Vhodný je hlavně díky

působení na sliznice, jelikož napomáhá v prevenci onemocnění dýchacích cest. Každá nemoc je zbytečným zpomalením sportovní přípravy, a tak je nutné dbát na prevenci všech onemocnění, které vedou k výpadkům v trénincích (Brancaccio, Mennitti a Cesaro, 2022).

VITAMIN B6

Vitamin B6 se podílí na metabolismu aminokyselin, lipidů a sacharidů. Kromě toho přispívá k rozvoji kognitivních funkcí, imunitních funkcí a tvorbě hemoglobinu.

Mezi nejbohatší zdroje vitamínu B6 patří ryby, hovězí játra, brambory a další zelenina bohatá na škrob společně s ovocem. Ve sportovní přípravě často dochází ke stavům, kdy závodníkům dochází síla a energie, proto sportovci mají výrazně vyšší nároky na příjem vitamínu B (Brancaccio, Mennitti a Cesaro, 2022).

VITAMIN C

Tento velice známý antioxidant je důležitý pro imunitu. Dále vitamin C má vliv na tvorbu kolagenu, který napomáhá k normální funkci kostí a kloubů. Podporuje mimo jiné také produkci oxidu dusnatého, který zlepšuje sportovní výkonnost. Sportovci potřebují prokazatelně vyšší dávku tohoto vitamínu. Je ale nutné si dát pozor, aby se výrazně nepřekročila doporučená dávka, jelikož by nadměrný příjem působil na tělo negativně. Příjem nad 1 gram denně může způsobit zhoršení svalové vytrvalosti a brzdit svalový růst (Prom-in, 2023).

VITAMIN E

Hlavní zdroj vitamínu E v lidské stravě se nachází převážně v potravinách, jako jsou ořechy, mandle, lískové oříšky, luštěniny, avokádo a slunečnicová semena, významné množství je dostupné také v zelené listové zelenině a obohacených obilovinách.

Má značný vliv při regeneraci po náročném tréninku a hraje také velkou roli v prevenci kardiovaskulárních onemocnění (Brancaccio, Mennitti a Cesaro, 2022).

VITAMIN K

Vitamin K je nezbytný pro játra a dalších faktory krevní srážlivosti. Hraje také důležitou roli při zajišťování funkčnosti bílkovin, které udržují zdraví kostí.

Dále se dělí do tří skupin podle svého původu a funkcí:

Vitamin K1 je rostlinného původu a podílí se na procesech srážení krve.

Vitamin K2 je bakteriálního původu, podporuje vstřebávání střevní mikroflórou a je nezbytný pro dobrý stav kostí.

Vitamin K3 je syntetického původu a je součástí léků na srážení krve.

Vitamin K je obsažen především v zelenině (rajčata, špenát, zelí, tuřín) a je také produkován naší střevní bakteriální flórou (Brancaccio, Mennitti a Cesaro, 2022).

CHROM

Chrom je důležitým prvkem pro správnou funkci metabolismu a slouží také k optimalizaci funkce inzulínu. Je vhodné ho suplementovat především u sportovců, kteří během tréninku zvyšují jeho ztráty, a nedostatek by mohl negativně ovlivnit nárůst svalové hmoty a redukci tuku (Prom-in, 2023).

MĚĎ

Měď je přirozeně se vyskytující kov, který se nachází v půdě, vodě a horninách. Z výživového hlediska je to základní stopový minerál, který se nachází v některých potravinách jako je například maso, ryby, ořechy, semena nebo čokoláda. Pomáhá různým enzymům, které v těle vyrábějí energii, štěpí a vstřebávají železo a vytvářejí červené krvinky, kolagen, pojivovou tkáň a mozkové neurotransmitery. Dále také podporuje normální vývoj mozku a imunitní funkce. Měď se vstřebává v tenkém střevě a nachází se především v kostech a svalové tkáni (School of public health, 2023).

JÓD

Jód je potřebný k tvorbě hormonů štítné žlázy, které pomáhají při tvorbě bílkovin, činnosti enzymů a regulují normální metabolismus. Bez dostatečného množství jódu tyto hormony štítné žlázy nepracují správně a mohou vést k nedostatečné nebo nadměrné činnosti štítné žlázy (School of public health, 2023).

MANGAN

Mangan je koenzym, který pomáhá mnoha enzymům podílejících se na štěpení sacharidů, bílkovin a cholesterolu. Pomáhá také enzymům při stavbě kostí a udržování hladkého chodu imunitního a reprodukčního systému. Mangan spolupracuje s vitamínem K a pomáhá při hojení ran tím, že sráží krev.

Mangan se nachází v celé řadě potravin, od měkkýšů přes obiloviny až po luštěniny, a dokonce i v koření. Malé množství manganu obsahuje i pitná voda (School of public health, 2023)

MOLYBDEN

Je součástí čtyř různých enzymů v těle, které pomáhají odbourávat bílkoviny, alkohol, drogy a toxiny. Enzymy obsahující molybden rovněž odbourávají puriny a siřičitany. Puriny jsou sloučeniny metabolizované z potravy, které tvoří kyselinu močovou, jež je ve zvýšené hladině rizikovým faktorem dny. Siřičitany jsou konzervační látky přidávané do některých potravin pro zachování barvy a trvanlivosti. Molybden se ukládá v játrech, ledvinách a kostech (School of public health, 2023).

SELEN

Selen je stopový minerál, což znamená, že tělo ho potřebuje jen malé množství. Selen je také nezbytnou součástí různých enzymů a bílkovin, které pomáhají vytvářet DNA, chránit buňky před poškozením a infekcemi. Tyto bílkoviny se také podílejí na reprodukci a metabolismu hormonů štítné žlázy. Většina selenu v těle je uložena ve svalové tkáni.

Nejvíce selenu obsahují mořské plody, orgánové maso a para ořechy (School of public health, 2023).

ZINEK

Zinek je jedním z nejdůležitějších minerálů v lidském těle. Podílí se na mnoho procesech. Mezi tyto procesy patří například schopnost chránit buňky před stresem a udržení hladiny testosteronu v krvi společně s udržením kvality zraku, kůže, vlasů, nehtů i kostí (Prom-in, 2023).

OMEGA 3

Omega mastné kyseliny obsažené v rybím oleji jsou hlavním stavebním kamenem buněčných membrán, čímž napomáhají k lepší regeneraci a také revitalizaci. Je vhodné užívat rybí olej především při vysoké zátěži například v podobě tréninků v soutěžní přípravě, tak i při psychické zátěži, ke které také během přípravy dochází (Prom-in, 2023).

HOŘČÍK

Hořčík je přirozeně obsažen v různých potravinách, jako jsou například luštěniny, ořechy, semena, celozrnné obiloviny, ryby, drůbež a hovězí maso. Tento minerál hraje důležitou roli při podpoře více než 300 enzymů, které v těle provádějí různé chemické reakce. Mezi tyto reakce patří například stavba bílkovin a silných kostí, regulace hladiny cukru v krvi, krevního tlaku, svalových a nervových funkcí. Hořčík také působí jako elektrický vodič, který stahuje svaly a zajišťuje rovnoměrný tep srdce.

Hořčík je klíčovým faktorem pro hladký chod několika částí těla: srdce, kostí, svalů, nervů a dalších. Více než polovina hořčíku v našem těle je uložena v kostech a zbytek v různých tkáních v celém těle (School of public health, 2023).

V případě jeho nedostatku dochází ke zvýšení stresu a má také velký vliv na kvalitu spánku. Kvalita spánku následně souvisí se svalovými křečemi, které v případě horšího spánku a velkého stresu mohou nastat.

PROTEIN CFM

Proteinové potravinové doplňky jsou nejčastějším suplementem, který je nezbytný pro organismus nejen sportovců. Mají vysoký sytící efekt a slouží jako rychlá a plnohodnotná svačina. Dle množství a dávkování nám pak protein může pomoci nejen v dietě, ale také v objemové fázi. V současné době je na trhu mnoho značek odlišujících se nejen cenou, ale také kvalitou (Prom-in, 2023).

CREATIN

Suplementace creatinu byla podrobena nespočtu odborných studií, přesto je to jeden ze suplementů, který je opředen ničím nedoložitelnými obavami. Creatin není nic jiného než tělu známá aminokyselina, která se syntetizuje především v ledvinách z aminokyselin methioninu, argininu a glycinu, avšak v omezené míře. Creatin má pozitivní vliv na fyzickou výkonnost při krátkých, po sobě jdoucích intervalech tréninku vysoké intenzity.

Creatin se také běžně vyskytuje v potravě a sice v rybách a červeném masu – pouze v živočišných zdrojích. V těle je z 95 % zastoupen v kosterním svalstvu a tím napomáhá svalovým buňkám v produkci energie. Creatin je tak skvělým a naprosto vhodným potravinovým doplňkem pro každého sportovce, který intenzivně trénuje a buduje svalovou hmotu (Prom-in, 2023).

NO UPLEMENT PŘED TRÉNINKEM

Citrulin rozšiřuje cévy a průtok krve, čímž se může do svalů dostat více kyslíku a také živin.

Velký vliv má i na snižování hromadění kyseliny mléčné během tréninku a tím i znatelným způsobem ovlivňuje regeneraci svalů.

Beta alanin je další důležitou složkou v předtréninkovém produktu, jelikož jeho hlavní účinek je prodloužení svalové práce při tréninku. Beta alanin zároveň způsobuje mravenčení po celém těle, což může být některým lidem nepříjemné. Doporučené dávkování je mezi dvěma až pěti gramy na den.

Další látkou v tomto produktu je kofein, který zvyšuje svalovou sílu a také vytrvalost. Podílí se nadále na pálení tuků a rýsování postavy. Podstatné je nezapomínat na to, že tělo

ho bude neustále více tolerovat a s postupem času na nás přestane působit v takové míře. Jako doporučená dávka sportovcům bývá uvedeno 200 miligramů.

Taurin, který se často vyskytuje i v energetických nápojích, můžeme najít i zde. Mezi hlavní funkce taurinu patří podílení se na hospodaření s vodou a minerálními látkami v našem těle. Taurin nám také pomáhá s redukcí svalové únavy a jako velký benefit je považován jeho vliv na sportovní výkon a regeneraci. Další funkcí je i snižování kyseliny mléčné při intenzivní zátěži. Snižuje tedy riziko vzniku svalových křečí, na které velké množství sportovců trpí (Roubík, 2018).

4 METODIKA PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je popsat a zhodnotit průběh celé přípravy na soutěž v kulturistice, v kategorii Men's physique. Zpočátku bylo nutné provést analýzu odborné literatury a internetových zdrojů.

Další metody, které jsem k dosažení cíle diplomové práce využil, byly měření, pozorování. Měřil jsem svou svalovou připravenost a sledoval vývoj tělesné hmotnosti po celou přípravu na kulturistické závody v kategorii Men's physique.

Jako trenéra jsem oslovil Ing. Petra Žůčka, který po úvodních konzultacích, kde bylo zjištěno, v jaké jsem aktuální formě po vizuální stránce a na co jsem byl zvyklý v tréninkovém procesu, mohl vytvořit nutriční plán a také tréninkový plán na redukci hmotnosti.

Ing. Petr Žůček je dvojnásobný medailista z mistrovství Evropy 2022. Působí také jako lektor ve vzdělávání nových trenérů pod záštitou akademie Ronnie.cz a každý rok připravuje závodníky na kulturistické soutěže.

Svou důvěru jsem vložil do Petra, jelikož jsem věděl, že se jedná o českého reprezentanta a mistra Evropy 2022 v kategorii Men's physique začátečníků. Zároveň si z mistrovství přivezl i stříbrnou medaili z kategorie Men's physique do 176 cm. Jedná se o závodníka, který má tedy zkušenost jak s domácími, tak i se zahraničními soutěžemi. V letošním roce se pokusí o obhájení titulu mistra Evropy z minulého roku. Tento trenér má pod svým vedením i mnoho závodníků, kteří se moc dobře umisťují každý rok na závodech po celé republice, a tak nebyl důvod pochybovat o Petrových kvalitách.

Vytvořený nutriční a tréninkový plán jsem vyzkoušel osobně. V tréninkových plánech využívám názvosloví z oblasti fitness a díky svým dlouholetým zkušenostem v oboru posilování, které jsem za šest let jako cvičenec a fitness trenér získal, dokáži vhodně interpretovat jednotlivé postupy, které byly použity během celé přípravy.

Umístění ze soutěží společně s výsledky z měření a vážení jsou adekvátním podložením celé této práce.

První závody jsem absolvoval v neděli 16. října 2022 v Čelákovcích na Partner cupu, kde byla vypsána pouze kategorie mužů.

Další závody se konaly v sobotu 22. října 2022 v Brně na Grand Prix Fitness. Na těchto závodech jsem se již účastnil kategorie mužů i juniorů.

Posledních závodů jsem se účastnil 5. listopadu 2022 v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong. Na těchto závodech byly opět vysáány kategorie mužů a juniorů a mohl jsem získat opět více zkušeností než z jedné kategorie.

5 VÝSLEDKY PRÁCE

V této kapitole rozebírám jednotlivé fáze přípravy na kulturistické závody. Je zde zmíněný přesný postup, jak jsem v jednotlivých fázích trénoval a zároveň se také stravoval.

Dále je zde popsán i proces odvodňování, který probíhá týden před závody. Po kapitole odvodňování shrnuji výsledky ze soutěží, kterých jsem se účastnil.

Zmiňuji zde i celý vývoj své hmotnosti a měření jednotlivých partií v jednotlivé týdny diety.

5.1 OBJEMOVÁ FÁZE

Tato fáze obsahuje z celého roku nejdélejší a možná také vůbec nejdůležitější část kulturistické přípravy, jež představuje vlastní budování svalové hmoty, která je v následné fázi předsoutěžní přípravy dále zpracovávána. Právě v této fázi dochází k celé řadě chyb, kterým je dobré se vyvarovat.

Zpočátku je nutné znát svoje tělo a vědět, jak funguje. Každý máme jiný metabolismus, což znamená, že přibíráme a hubneme na jiném počtu kalorií. Jelikož se věnuji budování svalové hmoty již několik let, tak mám vyzkoušené, kolik jídla můžu konzumovat, abych nehubl. Jelikož pracuji jako fitness trenér, mám velký výdej z důvodu nachozených kilometrů po fitness centru a manipulování s těžkým závažím klientům. Z těchto důvodů jsem byl nucen během objemové fáze konzumovat 4500 kalorií na den. Za těchto podmínek se mi podařilo přibrat od 1. 12. 2021 do 1. 6. 2022 přesně 3 kilogramy (viz Tabulka 1).

Tabulka 1 - Vývoj hmotnosti v objemové fázi.

| | |
|------------|----------------|
| 01.12.2021 | 83,0 kilogramů |
| 01.01.2022 | 84,2 kilogramů |
| 01.02.2022 | 83,7 kilogramů |
| 01.03.2022 | 85,1 kilogramů |
| 01.04.2022 | 84,8 kilogramů |

| | |
|------------|----------------|
| 01.05.2022 | 86,1 kilogramů |
| 01.06.2022 | 86 kilogramů |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Jídelníček jsem během této fáze neupravoval, pouze jsem jednou za týden zařadil takzvaný „cheat meal“, který byl v podobě hamburgeru nebo pizzy. Jedno takové jídlo mělo vždy okolo 1500 kalorií.

Jídelníček v objemové fázi:

4507 kalorií

230 gramů bílkovin

550 gramů sacharidů

150 gramů tuku

30 gramů vlákniny

Tyto makroživiny jsem rozdělil do šesti jídel, které jsem jedl v průběhu dne, zhruba po dvou až třech hodinách.

Snídaně: 934 kcal

- Toustový chleba 120 gramů – 317 kcal
- Mléko plnotučné 250 mililitrů – 159 kcal
- Domácí jahodová marmeláda 60 gramů – 69 kcal
- Arašídové máslo 60 gramů – 389 kcal

Dopolední svačina: 988 kcal

- Kuřecí prsa 90 gramů – 95 kcal
- Rýže 165 gramů – 571 kcal
- Mozzarella 90 gramů – 209 kcal

- Kyselá okurka – 100 gramů – 30 kcal
- Vejce slepičí – 55 gramů – 83 kcal

Oběd: 854 kcal

- Semolinové těstoviny 145 gramů – 520 kcal
- Kuřecí prsa 90 gramů – 90 gramů – 95 kcal
- Okurka kyselá 100 gramů - 30 kcal
- Mozzarella 90 gramů – 209 kcal

Odpolední svačina: 942 kcal

- Borůvky 200 gramů – 140 kcal
- Banán 100 gramů – 94 kcal
- Jogurt bílý 150 gramů – 100 kcal
- Mléko plnotučné 250 mililitrů – 159 kcal
- Oříškové máslo – 45 gramů – 255 kcal
- Celozrnné rýžové chlebičky 50 gramů – 193 kcal

1.Večeře: 394 kcal

- Brambory 170 gramů – 150 kcal
- Kuřecí maso 45 gramů – 47 kcal
- Vejce 55 gramů – 83 kcal
- Rajčata 50 gramů - 10 kcal
- Mozzarella 45 gramů – 104 kcal

2. Večeře: 394 kcal

- Brambory 170 gramů – 150 kcal
- Kuřecí maso 45 gramů – 47 kcal
- Vejce 55 gramů – 83 kcal
- Rajčata 50 gramů - 10 kcal
- Mozzarella 45 gramů – 104 kcal

Jídelníček je složen z jídel, které lze rychle uvařit a vyhovují mi. Jedná se o pestrá jídla a jediné, co by v jídelníčku mělo být navíc, je konzumace ryb, které nemám rád. Při takovém velkém množství jídla je vhodnější zvolit potraviny, které člověku opravdu chutnají, aby brzy nedošlo k znechucení. Je velké množství závodníků, kteří rádi jídla mění, což není můj případ. Tato jídla by šla jistě obměnit, ale mě vyhovuje tato varianta.

Bílkoviny jsem nejčastěji čerpal z kuřecího masa, mléčných výrobků a vajec. V této fázi přípravy tedy nebyl zapotřebí protein, jelikož jsem měl dost bílkovin z přirozené stravy.

U sacharidů jsem zvolil klasické přílohy jako jsou rýže, semolinové těstoviny a brambory. Velké množství jsem pak čerpal s toustového chleba a ovoce.

Při volbě zdroje tuků jsem vybral opět mléčné výrobky a velké množství arašídového a oříškového másla.

Vláknina byla v normě, což znamená, že každý den bylo v jídelním plánu 30 gramů vlákniny, kterou jsem nejvíce čerpal z brambor, těstovin, ovoce, zeleniny a také z arašídového másla.

TRÉNINKOVÝ PLÁN V OBJEMOVÉ FÁZI PŘÍPRAVY NA ZÁVODY

Tréninkový plán (viz Tabulka 3) byl postaven především na zlepšení silových výkonů. V tréninku byly použity delší pauzy s menším počtem opakování než v dietní fázi. Cviky jsem zvolil takové, aby mě cvičení bavilo a měl jsem chuť do každého tréninku. Zároveň jsem s těmito cviky měl zkušenost, že na mé tělo fungují v rámci progresivního tréninku z hlediska hypertrofie a také po silové stránce.

Tabulka 2 Rozvržení tréninků v objemové fázi

| | | | |
|---|------|--------|------|
| A | prsa | ramena | ruce |
| B | záda | ramena | ruce |
| C | nohy | | |

Tabulka 3 – Tréninkový plán v období objemové fáze.

| A | Prsa + přední, střední delt+ triceps | opakování | pauza |
|---|---------------------------------------|-----------|-------|
| | Benchpress | 3x6 | 5 min |
| | Peck deck | 3x12 | 1 min |
| | Tlaky na nahlé lavici na vršky prsou | 3x10 | 2 min |
| | Dipy | 3x6 | 4 min |
| | Tlaky na přední delt | 3x12 | 3 min |
| | Upažování na střední delt | 3x12 | 1 min |
| | Stahování provazů na triceps | 3x15 | 1 min |
| B | Záda+zadní delt+biceps | | |
| | Mrtvý tah | 3x6 | 5 min |
| | Shyby | 3x10 | 2 min |
| | Veslování nadhmatem s širokým úchopem | 3x12 | 2 min |
| | Přítahy jednoruční činky v předklonu | 3x8 | 2 min |
| | Delt deck | 3x15 | 1 min |
| | Bicepsové zdvihy s osou | 3x10 | 1 min |
| | Kladivové zdvihy | 3x10 | 1 min |
| C | Nohy | | |
| | Dřep | 3x8 | 5min |
| | Výpady | 3x8 | 3 min |

| | | | |
|--|-------------|------|-------|
| | Hip thrusty | 3x8 | 2 min |
| | Předkopy | 3x12 | 1 min |
| | Legpress | 3x12 | 2min |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Tréninky probíhaly v rozložení 2 + 1 (viz Tabulka 2), což znamená:

Pondělí: trénink A

Úterý: trénink B

Středa: volno

Čtvrtek: trénink C

Pátek: trénink A

Sobota: volno

Neděle: trénink B

Před tréninkem jsem vždy začínal rozehrátím na pásu, kde jsem chodil v klidném tempu 10 -15 minut.

Každý týden bylo jiné rozložení, jelikož se pokračovalo v systému 2 dny tréninky + 1 den volna. V tomto tréninkovém rozvrhu jsem budoval svalovou hmotu a sílu od 1. 12. 2021 do 1. 6. 2022. Jednalo se o progresivní tréninkový plán, což znamená, že během tohoto období docházelo k navyšování odzvedaných kilogramů a úbytku opakování.

5.2 DIETA

Dieta začala 4 měsíce před prvními závody (1. 6.2022) v Čelákovících na Partner Cupu 2022. Toto období bylo zpočátku pozvolné a bez větších obtíží. Start diety započal na 3600 kaloriích.

Při zavádění této rýsovací diety na období redukce bylo nastaveno 180 gramů živočišných bílkovin a sacharidy společně s tuky byly na mém uvážení.

Jídelníček v tomto období byl stále složen bez větších omezení a vypadal takto:

Snídaně: 883 kcal

- Toustový chleba 110 gramů – 296 kcal
- Oříškové máslo 35 gramů – 203 kcal
- Mléko plnotučné 300 mililitrů – 191 kcal
- CFM protein – 155 kcal

Dopolední svačina: 468 kcal

- Semolinové těstoviny 60 gramů – 215 kcal
- Kuřecí prsa 75 gramů – 79 kcal
- Mozzarella 50 gramů – 116 kcal
- Kyselé okurky 40 gramů – 12 kcal
- Barbecue 10 gramů – 46 kcal

Oběd: 863 kcal

- rýže 100 gramů – 357 kcal
- Kuřecí prsa 150 gramů – 158 kcal
- Mozzarella 100 gramů – 232 kcal
- Kyselé okurky 80 gramů – 24 kcal
- Barbecue 20 gramů – 92 kcal

Předtréninkový suplement Agrezz – 21 gramů – 50 kcal

Pomerančový džus 100 mililitrů – 45 kcal

Odpolední svačina: 813 kcal

- Banán 100 gramů – 94 kcal

- Jogurt 120 gramů – 105 kcal
- CFM protein 40 gramů – 153 kcal
- Mléko plnotučné 300 mililitrů – 191 kcal
- Oříškové máslo 30 gramů – 174 kcal
- Borůvky 100 gramů – 57 kcal
- Granko 10 gramů – 39 kcal

Večeře: 468 kcal

- Semolinové těstoviny 60 gramů – 215 kcal
- Kuřecí prsa 75 gramů – 79 kcal
- Mozzarella 50 gramů – 116 kcal
- Kyselé okurky 40 gramů – 12 kcal
- Barbecue omáčka 10 gramů – 46 kcal

Zde jsem brzy pochopil, že se porce jídla musí výrazně změnit, jelikož z období objemové přípravy jsem byl zvyklý na mnohem větší porce. Často se stávalo, že jsem z důvodu hladu musel sníst dvě jídla naráz. Tělo začalo v druhém týdnu hladovět a docházelo k tomu, že jsem měl poslední jídlo snědené již okolo 18:00 večer, což byl markantní rozdíl oproti dřívějším zvykům.

O měsíc později se kalorie opět snížily. Od 1. 7. 2022 jsem měl nastavené hodnoty pouze na 3450 kcal.

I zde bylo nastaveno 180 gramů živočišných bílkovin a zbytek byl dle mého uvážení.

V této fázi nedošlo k větším změnám, což znamená, že jídelníček byl stejný, ale již jsem byl nucen odstranit barbecue omáčku.

Po 14 dnech došlo k další změně, kde již bylo nucené odstranění dalších 150 kcal.

A od 15. 7. 2022 tedy byly nastavené kalorie na 3300 za den.

Dieta 3300 kcal

V tomto období se již dostavily chutě na sladké dorty, slané hranolky a tak podobně. Tělo se dostávalo každým dnem do kalorického deficitu a žádalo si cokoli kalorického navíc, aby nebylo tak vyčerpané. Žádné takové jídlo ale nebylo dovolené a režim se musel každý den dodržovat na 100 % bez jediné chyby.

U chutě na čokoládový dort se naštěstí podařilo tělo oklamat a bylo nějaký čas uspokojené. K snídani tedy byl čokoládový mug cake z proteinu, který nějak nenarušoval dietu a perfektně našel své místo v jídelníčku.

Snídaně – 913 kcal (Mug cake s ovocem a hořkou čokoládou)

- Vejce 55 gramů - 83 kcal
- CFM protein 40 gramů – 153 kcal
- Banán 90 gramů – 85 kcal
- Hořká čokoláda 40 gramů – 226 kcal
- Odstředěné mléko 300 ml – 109 kcal
- Ovesné vločky 45 gramů – 159 kcal
- Mražené lesní ovoce 150 gramů – 59 kcal
- Granko 10 gramů – 40 kcal

Dopolední svačina: 635 kcal

- Activia bílá 120 gramů – 105 kcal
- Oříškové máslo 40 gramů – 231 kcal
- CFM protein 20 gramů – 76 kcal
- Banán 60 gramů – 56 kcal
- Borůvky 80 gramů – 35 kcal
- Odstředěné mléko 250 mililitrů – 91 kcal

- Granko 10 gramů – 40 kcal

Oběd: 548 kcal

- Kuřecí prsa 100 gramů – 106 kcal
- Semolinové těstoviny 85 gramů – 305 kcal
- Mozzarella light 65 gramů - 117 kcal
- Salátová okurka 150 gramů – 21 kcal

Předtréninkový suplement Agrezz: 21 gramů – 50 kcal

Nitro pump Actinox 40 gramů – 122 kcal (sloužil na navýšení především L-citrulinu a beta alaninu, jelikož jsem nepociťoval během tréninku už tak dobré prokrvení svalů)

Pomerančový džus 70 mililitrů – 31 kcal

Odpolední svačina: 548 kcal

- Kuřecí prsa 100 gramů – 106 kcal
- Semolinové těstoviny 85 gramů – 305 kcal
- Mozzarella light 65 gramů - 117 kcal
- Salátová okurka 150 gramů – 21 kcal

Večeře: 447

- Kuřecí prsa 100 gramů – 106 kcal
- Brambory 230 gramů – 203 kcal
- Mozzarella light 65 gramů - 117 kcal
- Salátová okurka 150 gramů – 21 kcal

Poslední stupeň snižování kalorií byl opět o 150 kalorií nižší. 3150 kcal bylo již velice náročné a společně s prací, tréninky a studiem na vysoké škole skoro neslučitelné. Docházelo již k obrovskému vyčerpání a hladovění. Chutě už nebyly ani tolik specifické a tělo si říkalo a jakoukoliv potravu navíc.

Tréninkový plán v dietní fázi přípravy na závody

Redukční tréninkový plán, který vytvořil Ing. Petr Žůček, byl velice náročný, jednalo se o 6 tréninků v týdnu a jeden den volna. V tabulkách je uvedeno barvami, které cviky jsou na jakou partii (viz Tabulka 4) a také v jaké intenzitě mám provádět jednotlivá opakování (viz Tabulka 5).

V přípravě jsem volil předtréninkový doplněk s názvem „Agrezz“. Tento druh takzvaného „nakopávače“ jsem zvolil především z toho důvodu, že obsahuje 10 gramů citrulinu, který zjednodušeně řečeno zlepšuje větší prokrvení svalů.

Tabulka 4 – Rozvržení tréninků v redukční fázi

| | | | |
|---|--------|--------|--------|
| A | prsa | ramena | |
| B | záda | břicho | ruce |
| C | ramena | prsa | břicho |
| D | nohy | břicho | |
| E | prsa | ramena | záda |
| F | břicho | záda | ruce |

Zdroj: vlastní zpracování (2023)

V tabulce 4 je zaznamenáno, která barva znamená jakou partii k procvičení a jaké tréninky obsahují jednotlivé části těla. Z této tabulky se dá tedy vyčíst, kolikrát jsem cvičil jednotlivé partie.

Tabulka 5 - 1. tréninkový plán v období redukce.

| | Cvik | Série | Pauzy |
|---|---------------------------------------|---------------|-------|
| A | Tlaky na prsa | 5x8 | 90s |
| | Peck deck | 4x12 | 45s |
| | Pullover | 4x12+12 | 45s |
| | Tlaky na prsa s 45° náklonem lavičky | | |
| | Přítahování expanderu na zadní ramena | 3x12 | 20s |
| | Zadní ramena na delt decku | 4x10 | 20s |
| | Středy ramen na kladce | 5x10 | 45s |
| | Upažování s vnější rotací | 4x13 | 45s |
| B | Přítahy osy v předklonu podhmatem | 5*10 | 90s |
| | Stahování na stroji širokým úchopem | 4*18 | 30s |
| | Shyby | 3x maximum | 60s |
| | Rotace vleže | 4x20 | 30s |
| | Rotace vedě | 4x50 | 30s |
| | Nohy do svíčky | 3x25 | 30s |
| | Biceps s jednoručními činkami | 5x14+12 | 45s |
| | Francouzské tlaky vleže na zemi | | |
| C | Tlaky na ramena | 5x8 | 90s |
| | Zadní delty s lanem vsedě | 5x10 | 30s |
| | Upažování s jednoručními činkami | 5x10 | 45s |
| | Tlaky na prsa s 15° náklonem lavičky | 4x12+8 | 60s |
| | Rozpažování s 15° náklonem lavičky | | |
| | Tlaky s kotoučem vleže | 4x10 | 45s |

| | | | |
|---|--|---------------|-----|
| | Přítah nohou ve visu | 4x20+20 | 45s |
| | Nohy do svíčky vleže | | |
| | Modlení s kladou | 3x30 | 45s |
| D | Legpress | 6x12 | 90s |
| | Předkopy | 4x12 | 60s |
| | Zákopy | 4x12 | 60s |
| | Lýtkové výpony ve stoje | 4x12 | 60s |
| | Plank | 3x30s | 30s |
| | Metronomy na hrazdě | 4x20+20 | 30s |
| | Podsazování pánve na hrazdě | | |
| E | Dipy | 4x12 | 90s |
| | Protisměrné kladky na střed prsou | 4x10 | 60s |
| | Peck deck na vrchní část prsou | 3x10 | 45s |
| | Expander na zadní deltový sval | 3x8 | 30s |
| | Upažky v předklonu s vnější rotací | 3x do selhání | 30s |
| | Upažování s výdrží nahoře 3s. | 4x5 | 30s |
| | Předpažování jednoruč v sedě | 4x12 | 45s |
| | Veslování v sedě V adaptér | 4x18 | 45s |
| | Přítahy na široko na stroji | 4x12 | 60s |
| | Mezilopatkové s jednoručkami v předklonu | 3x14 | 30s |
| F | Boční plank s kmitáním | 5x20+20 | 30s |
| | Boční zkracovačky | | |
| | Rotace v sedě s maximální kontrakcí | 4x50 | 30s |

| | | | |
|--|---|-------|-----|
| | Stahování kladky s protisměrným šir. úchop. | 4x12 | 60s |
| | Jednoruční přítah na široký úchop na stroji | 4x16 | 60s |
| | Hyperextenze na horní vzpřimovače | 3x10 | 30s |
| | Biceps na protisměrných kladkách | 5x12 | 30s |
| | Tricepsově stahování kladky | 4x12 | 45s |
| | Kickbacky jednoruč | 3x12 | 45s |
| | Vakuum | 5 min | |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Legenda k Tabulce 5

| |
|------------|
| Zachovat |
| Proměnlivé |

V legendě je uvedena barva pro jednotlivé cviky. Pojmem „zachovat“ v zelené barvě znamená cvičit neustále se stejnou vahou. Pojem „proměnlivé“ v oranžové barvě znamená, že mohu během cvičení měnit zátěž dle svých potřeb.

Před tréninkem jsem vždy začínal rozehrátím na pásu, kde jsem chodil v klidném tempu 10-15 minut stejně jako v objemové fázi. Zde už také bylo přidáno pózování, které probíhalo po tréninku v rozmezí 5-10 minut. Během pózování jsem se natáčel a následně kontroloval, kde mohu doladit chyby jako například nezatnuté břišní svaly nebo neúplné vytočení v bočním postoji.

Od 1. 8. 2022 došlo k malé úpravě tréninku (viz Tabulka 6), kam byl zařazený například i cvik Benchpress místo tlaků s jednoručními činkami, protože jsem si tento cvik přál z důvodu, že se v něm cítím silný a dokážu dobře procítit prsní svaly společně s tricepsy. Šlo především o to, abych si trénink z psychické stránky užil a těšil se na něj. Pokud závodníka trénink nebude bavit, může pak docházet k zhoršování psychiky, což pro celkový výsledek může být klíčové.

Tréninky byly zajímavé a byla to obohacující zkušenost. Při takovém objemu práce s menšími pauzami, které byly většinou do jedné minuty (viz Tabulka 6), docházelo k hyperhidróze. Svaly byly dostatečně prokrvené a dařilo se mi jednotlivé partie dostatečně svalově procítit.

Tabulka 6 – 2. tréninkový plán v období redukce.

| | | | |
|---|---|---------|------|
| A | Benchpress | 5x8 | 4min |
| | Protisměrné kladky na spodní prsa | 4x12 | 45s |
| | Tlaky na prsa s 45° náklonem lavičky | 4x12+12 | 45s |
| | Tlaky na prsa s kotoučem | | |
| | Delt deck | 4x10 | 30s |
| | Zadní ramena s lanem vsedě, lokty spodem | 4x10 | 30s |
| | Středy ramen na kladce | 5x10+12 | 60s |
| | Předpažování s jednoručkami vsedě | | |
| B | Přítah jednoruční činky v předklonu | 5x8 | 90s |
| | Stahování na stroji s širokým úchopem | 4x18 | 30s |
| | Shyby pumpa | 3xmax | 60s |
| | Rotace vleže | 4x20 | 30s |
| | Rotace vsedě | 4x50 | 30s |
| | Nohy do svíčky | 3x25 | 30s |
| | Biceps jednoruč izolovaný | 5x14+12 | 60s |
| | Stahování kladky s lanem na vnitřky | | |
| C | Tlaky na ramena | 5x8 | 90s |
| | Zadní delty s lanem vsedě | 5x12 | 30s |
| | Upažování na stroji | 5x10 | 45s |

| | | | |
|---|------------------------------------|---------|-------|
| | tlaky na prsa | 4x10 | 60s |
| | Peck deck finální fáze pohybu | 4x12+14 | 60s |
| | Kliky | | |
| | Přítah nohou ve visu | 4x20+20 | 45s |
| | Nohy do svičky vleže | | |
| | Modlení s kladou | 3x30 | 45s |
| D | Legpress | 4x8 | 3 min |
| | Dřepy | 5x8 | 90s |
| | Zákopy | 4x12 | 60s |
| | Lýtkové výpony ve stoje | 4x12 | 60s |
| | Plank | 3x30s | 30s |
| | Metronomy na obručích | 4x20+20 | 30s |
| | Podsazování pánve na obručích | | |
| E | Dipy | 4x12 | 90s |
| | Protisměrné kladky na středy prsou | 4x10 | 60s |
| | Packdeck na vrchní část prsou | 3x10 | 45s |
| | Expander na zadní delt | 3x8 | 30s |
| | Delt deck | 4x12 | 30s |
| | Upažování s kladkou jednoruč | 5x10+10 | 60s |
| | Přítah kladky k bradě jednoruč | | |
| | Veslování vsedě s V adaptérem | 5x10 | 60s |
| | Přítahy na široko na stroji | 4x12 | 60s |
| | Přítahy s jednoručkami v předklonu | 3x14 | 30s |
| F | Boční plank s kmitáním | 5x20+20 | 30s |
| | Boční zkracovačky | | |

| | | | |
|--|---|-------|-----|
| | Rotace vsedě s maximální kontrakcí | 4x50 | 30s |
| | Stahování kladky s protisměrným širokým úchopem | 4x12 | 60s |
| | Jednoruční přítah na široko na stroji | 4x16 | 60s |
| | Stahování kladky s lanem v předklonu | 4x8 | 30s |
| | Bicepsové přitahy na protisměrných kladkách | 5x12 | 30s |
| | Tricepsové kliky | 4x16 | 45s |
| | Kickbacky jednoruč | 3x12 | 45s |
| | Vakuum | 5 min | |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

5.3 ODVODŇOVÁNÍ

Lidský organismus je tvořen z 45% - 75% vodou. Tělo je tedy na vodě velmi závislé a potřebuje ji ke svému fungování. U závodníků, kteří udělají u odvodňování chybu, to na závodech při pózování vypadá, že jejich svaly jsou vyčerpané, měkké.

Největší chybou může být snížení množství vody a domnívání se, že tělo přebytečnou vodu vyloučí samo. Celý tento princip funguje naopak, což znamená, že se tělu musí poskytnout větší množství vody, aby si ji přestalo držet v těle (Mubarak, 2023).

Tabulka 7 – Odvodňování před prvními závody v Čelákovících na Partner cupu.

| Den | Trénink | Voda [l] | B [g] | S [g] | T [g] |
|-----|-------------------|----------|-------|-------|-------|
| Po | D + kardio 15 min | 4 | 180 | 200 | 60 |
| Ut | E + kardio 30 min | 4,5 | 180 | 200 | 60 |
| St | kardio 30 min | 6 | 180 | 200 | 60 |
| Čt | A + ruce z F | 7 | 120 | 250 | 60 |

| | | | | | |
|----|---|-----|------------|------------|-------------|
| Pá | Volno + 1h pózování + 30min rolování/masáž | 5 | 90 | 350 | 60 |
| So | Volno + 1h pózování + pocitové pumpování bez váhy | 1,5 | 90 | 400 | 60 |
| Ne | Závody | 1 | Na chuť | Na hlad | minim um |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Před prvními závody trenér zvolil postup, při kterém se začínalo na 4 litrech vody (viz Tabulka 7). Následující dny se zvyšovalo množství přijatých tekutin, aby tělo přestalo zadržovat vodu a došlo ke správnému odvodnění. Poslední dny před závody dochází ke zvyšování sacharidů, aby se svaly vyživily a působily tvrdě, objemněji a prokrveněji.

Tabulka 8 - Odvodňování před druhými závody v Brně na Grand Prix Fitness.

| Den | Tréink | Voda [l] | B [g] | S [g] | T [g] |
|-----|--|----------------|------------|------------|-------------|
| Po | D + kardio 15 min | 4 | 180 | 200 | 60 |
| Ut | E + kardio 30 min | 6 | 180 | 200 | 60 |
| St | A + ruce z F | 7 | 120 | 250 | 60 |
| Čt | Volno + 1h pózování + 30min rolování/masáž | 3 | cca0 | 400 | 60 |
| Pá | Volno + 1h pózování + pocitové pumpování bez váhy | 0,5->1 | cca0 | 400+ | 60 |
| So | Závody | 0,5(polokávat) | Na chuť | Na hlad | minimu m |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Protože jsem na prvních závodech pociťoval, že bych mohl být o trochu více vyrýsovanější, rozhodli jsme se společně s trenérem, že zkusíme upravit závěrečný týden tak, aby se tělo odvodnilo o trochu více než na závody předešlé (viz Tabulka 8).

Tabulka 9 - Odvodňování před třetími závody v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong.

| Den | Trénink | Voda [l] | B [g] | S [g] | T [g] |
|-----|--|----------------|---------|---------|---------|
| Po | D | 3 | 180 | 250 | 60 |
| Ut | E | 5 | 180 | 250 | 60 |
| St | A + ruce z F | 5 | 120 | 250 | 60 |
| Čt | Volno + 1h pózování + 30 min rolování/masáž | 3 | cca0 | 400 | 60 |
| Pá | Volno + 1h pózování + pocitové pumpování bez váhy | 1.5 | cca0 | 400 | 60 |
| So | Závody | 0,5(polokávat) | Na chuť | Na hlad | minimum |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Před posledními závody došlo k další výrazné změně (viz Tabulka 9). Poslední dva dny před závody byl zařazený „cheat meal“. U předešlých závodů docházelo k „cheat mealu“ poslední den, a to ve formě hamburgeru.

Před těmito závody došlo tedy ke dvěma „cheat mealům“, a to ve formě kebabu. Ačkoliv jsem tělu poskytl to, na co mělo zrovna chuť, při „cheat mealu“ jsem se snažil dát tělu maximum živin, nereagovalo následující den na závodech tak, jak jsem si představoval. Bylo vidět, že je tělo již vyčerpané a svaly nebyly dostatečně prokrvené a nepůsobily plně.

5.4 PRŮBĚH A VÝSLEDKY SOUTĚŽENÍ V KATEGORII MEN'S PHYSIQUE

V této kapitole je nutné zmínit, jak celé závody probíhají z pohledu závodníka.

Po příjezdu na místo konání se vždy musí závodník nahlásit na místě do určitého času. Na závodech je pak určený prostor oddělený od návštěvníků, kam můžou pouze soutěžící a jejich doprovod v podobě trenéra. Závodník si zde musí položit karimatku, aby si označil své místo a měl následně kde odpočívat, než přijde jeho kategorie na řadu.

Jídlo se časuje dle přibližného času nástupu na pódium.

Pokud se závodník rozhodne, má možnost závodit ve více kategoriích (muži, junioři). Tímto si však celé závody ztíží, jelikož když se pózuje na pódiu, tak se závodník potí a barva se následně roztéká a zelená.

Barva lze natřít houbičkou nebo také je možné si udělat profesionální nástřík přímo ve stánku na závodech. Tyto profesionální nástříky bývají o dost dražší, než když si závodník koupí barvu sám. Pokud si závodník nenechá udělat nástřík až na závodech, je doporučováno dělat barvení již večer před závody a následně druhý nános barvy na závodech.

Před prvním závodem jsem byl velice nervózní, vůbec jsem nevěděl, co mohu čekat, a nedokázal jsem si představit, že si půjdu stoupnout na pódium před takový velký počet lidí. Před prvními závody je vhodné si uvědomit, že se jedná o novou zkušenost a závodník by se měl snažit maximálně si užít atmosféru a prezentaci své postavy.

S výsledkem mého 1. závodu na Partner cupu v Čelákovících (viz Tabulka 10) jsem byl velice spokojený a motivovalo mě to k dalším úspěchům. Po těchto závodech jsem byl velice šťastný z druhého místa, ale cítil jsem, že chybělo málo a mohl jsem být první. Hledal jsem tedy nedostatky na své postavě, které bych mohl ještě do dalších závodů odstranit, a usoudil jsem, že nejspíš bych si mohl dovolit lehce větší odvodnění.

Tabulka 10 – Výsledky ze závodů v Čelákovících na Partner cupu v kategorii mužů.

| Pořadí | Startovní číslo | Jméno | Oddíl | narozen | výška | 1. kolo | 2. kolo |
|--------|-----------------|----------------------|--------------------|---------|-------|---------|---------|
| 1. | 108 | | | | | 4 | 4 |
| 2. | 106 | Martin Blud'ovský | M-Style Fitness | 1999 | 179 | 6 | 6 |
| 3. | 82 | | | | | 8 | 8 |
| 4. | 40 | | | | | 13 | 13 |
| 5. | 3 | | | | | 15 | 15 |

| | | | | | | | |
|----|-----|--|--|--|--|----|----|
| 6. | 126 | | | | | 18 | 18 |
|----|-----|--|--|--|--|----|----|

zdroj: Miroslav Jordán (2022)

Následující soutěž Grand Prix Fitness se konala v Brně 22. října 2022, kde byla již i kategorie juniorů, a tak jsem měl možnost závodit ve dvou kategoriích. V kategorii juniorů jsem obsadil 5. místo (viz Tabulka 12) a v kategorii mužů až místo sedmé (viz Tabulka 11). Bylo to velké zklamání oproti předešlé soutěži. S trenérem jsme se rozhodli, že na tyto závody vyzkouším lehce větší odvodnění organismu, ale nebylo to správné rozhodnutí. Tělo nepůsobilo opticky lépe než na prvních závodech, což obvykle tak bývá. Na druhé závody většinou forma závodníka graduje, ale kvůli špatnému rozhodnutí došlo k opačnému výsledku.

Mezi juniory nebylo vzhledem ke konkurenci 5. místo žádná ostuda, ale bohužel 7. místo mezi muži již mé psychické stránce velice uškodilo.

Tabulka 11 - Výsledky ze závodů v Brně na Grand Prix Fitness v kategorii mužů.

| Pořadí | Startovní číslo | Jméno | Oddíl | narozen | výška | 1. kolo | 2. kolo |
|--------|-----------------|-------|-------|---------|-------|---------|---------|
| 1. | 124 | | | | | 5 | 6 |
| 2. | 108 | | | | | 7 | 7 |
| 3. | 48 | | | | | 8 | 7 |
| 4. | 28 | | | | | 10 | 12 |
| 5. | 54 | | | | | 17 | 15 |
| 6. | 36 | | | | | 16 | 17 |

| | | | | | | | |
|----|-----|----------------------|--------------------|------|-----|----|---|
| 7. | 149 | Martin Blud'ovský | M-Style Fitness | 1999 | 179 | 22 | - |
| 8. | 62 | | | | | 23 | - |
| 9. | 77 | | | | | 26 | - |

zdroj: Štěpánka Flusserová (2022)

Tabulka 12 - Výsledky ze závodů v Brně na Grand Prix Fitness v kategorii juniorů.

| Přadí | Startovní číslo | Jméno | Oddíl | narozen | výška | 1. kolo | 2. kolo | celkem |
|-------|-----------------|----------------------|--------------------|---------|-------|---------|---------|--------|
| 1. | 124 | | | | | 4 | 4 | 8 |
| 2. | 38 | | | | | 7 | 5 | 12 |
| 3. | 84 | | | | | 7 | 9 | 16 |
| 4. | 62 | | | | | 12 | 15 | 27 |
| 5. | 149 | Martin Blud'ovský | M-Style Fitness | 1999 | 179 | 15 | 14 | 29 |
| 6. | 72 | | | | | 19 | 17 | 36 |
| 7. | 82 | | | | | 21 | - | 21 |
| 8. | 69 | | | | | 24 | - | 24 |

zdroj: Štěpánka Flusserová (2022)

Poslední soutěží byla Beautiful and Strong v Ústí nad Labem 5. listopadu 2022. Zde jsem se opět účastnil dvou kategorií (junioři a muži). V Juniorské kategorii byli pouze tři závodníci (viz Tabulka 13). V této kategorii jsem se umístil na druhém místě.

Tabulka 13 - Výsledky ze závodů v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong v kategorii juniorů.

| Pořadí | Startovní číslo | Jméno | Oddíl | narozen | výška | 1. kolo | 2. kolo |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|---------|-------|---------|---------|
| 1. | 71 | | | | | | 5 |
| 2. | 10 | Martin Blud'ovský | M-Style Fitness | 1999 | 179 | | 6 |
| 3. | 37 | | | | | | 7 |

zdroj: Miroslav Jordán (2022)

Následně v kategorii mužů jsem byl až na 5. místě z šesti závodníků (viz Tabulka 14). Toto umístění opět způsobilo zklamání, jelikož závodník, který vyhrál a byl hodnocen podobnými body jako já na první soutěži, mě na této soutěži porazil rozdílem 8 bodů. Působilo to zvláště, jelikož jsme oba dle mého názoru nepřišli od první soutěže s velkými odlišnostmi ve svalové připravenosti.

Tabulka 14 - Výsledky ze závodů v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong v kategorii mužů.

| Pořadí | Startovní číslo | Jméno | Oddíl | narozen | výška | 1. kolo | 2. kolo |
|--------|-----------------|-------|-------|---------|-------|---------|---------|
| 1. | 53 | | | | | | 6 |
| 2. | 42 | | | | | | 7 |
| 3. | 37 | | | | | | 8 |

| | | | | | | | |
|----|----|----------------------|--------------------|------|-----|--|----|
| 4. | 94 | | | | | | 11 |
| 5. | 10 | Martin Blud'ovský | M-Style Fitness | 1999 | 179 | | 14 |
| 6. | 28 | | | | | | 18 |

zdroj: Miroslav Jordán (2022)

5.5 MĚŘENÍ BĚHEM PŘÍPRAVY NA ZÁVODY

Během prvních 12 dní jsem zhubl 1,5 kilogramů, což byla přebytečná voda v těle. Byl jsem zvyklý na delší pauzy mezi sériemi během objemové fáze, a tak jsem se i více potil v začátcích diety. Největší změna byla ve velikosti stehen, kde došlo až k úbytku 5,5 centimetrů v objemu.

Tabulka 15 – Výsledky měření a vážení během období redukce.

| Datum | Váha | Stehno (levé) | Stehno (pravé) | Břicho | Hrudník | Ramena | Biceps (levé) | Biceps (pravé) |
|------------|------|------------------|-------------------|--------|---------|--------|------------------|-------------------|
| 19.06.2022 | 84,6 | 56,5 | 55 | 85 | 101 | 123 | 41 | 41 |
| 26.06.2022 | 84,1 | 56 | 54 | 84 | 101 | 124 | 41 | 41 |
| 03.07.2022 | 84,3 | 55 | 53,5 | 84 | 101 | 123 | 41 | 41 |
| 10.07.2022 | 83,6 | 54 | 52 | 83 | 100 | 124 | 41 | 41 |
| 17.07.2022 | 83,6 | 55 | 53 | 83 | 100 | 123 | 41 | 41 |

| | | | | | | | | |
|------------|------|------|----|------|-----|-----|------|------|
| | | | | | | | | |
| 24.07.2022 | 83,2 | 55 | 52 | 82 | 100 | 124 | 40 | 40 |
| 31.07.2022 | 81,6 | 54 | 52 | 82 | 100 | 122 | 40 | 40 |
| 06.08.2022 | 81,4 | 55 | 52 | 82 | 100 | 122 | 40 | 40 |
| 14.08.2022 | 81,9 | 54 | 51 | 82 | 100 | 124 | 40 | 40 |
| 21.08.2022 | 81,3 | 53 | 52 | 81 | 100 | 122 | 40 | 40 |
| 28.08.2022 | 80,5 | 53 | 52 | 81 | 100 | 121 | 40 | 40 |
| 04.09.2022 | 79,7 | 53 | 51 | 81 | 100 | 121 | 40 | 40 |
| 11.09.2022 | 79,4 | 52,5 | 50 | 80,5 | 99 | 121 | 39,5 | 39,5 |
| 18.09.2022 | 79 | 51,5 | 49 | 80 | 100 | 121 | 39,5 | 39,5 |
| 25.09.2022 | 79 | 50 | 48 | 80 | 100 | 123 | 39,5 | 39,5 |
| 02.10.2022 | 79,5 | 50 | 48 | 81 | 100 | 120 | 39 | 39 |
| 09.10.2022 | 79,5 | 51 | 48 | 81 | 99 | 122 | 39 | 39 |

zdroj: vlastní zpracování (2023)

Váha postupně klesala (viz Tabulka 15) k posledním závodům až na 76 kilogramů. Tyto kilogramy již byly způsobené pouze odvodněním.

Měření vždy probíhalo ráno nalačno ve stejný čas, abych zaznamenal co nejpřesnější data pro tuto práci.

5.6 REGENERACE

Podle Bernacikové a kolektivu (2013) je regenerace biologickým procesem, který napomáhá sportovci k obnově tělesných a psychických sil, které byly narušeny v tréninkovém procesu během kulturistické přípravy. Aby vůbec mohlo dojít k regeneračním procesům, je nutné, aby předchozí zatížení dostalo organismus do určitého stupně únavy. Hlavním cílem regenerace je eliminování změn v organismu, které vznikly fyzickou aktivitou. Slouží také jako prevence před přetížením nebo dokonce poškozením organismu.

Celý proces přípravy na kulturistické závody je velice náročný. Je nutné volit regeneraci, kde si závodník odpočine po fyzické i psychické stránce. Zkoušel jsem dvakrát navštívit saunu, ale bohužel mi to způsobovalo zhoršené dýchání a nevolnost. Dále jsem byl třikrát na sportovní masáži, která mi pomohla s uvolněním zatuhlých svalů. Na masáž bych doporučoval chodit každému závodníkovi každý měsíc. Víím, že pokud bych věnoval regeneraci větší důraz, mohl jsem dopadnout na závodech možná lépe, ale hlavně bych se cítil odpočatější. Bohužel v rámci studia a zároveň plného úvazku fitness trenéra nebylo dostatek času pro regeneraci.

5.7 PŘÍPRAVA A JEJÍ VLIV NA ZDRAVÍ

Již dle předešlých kapitol je zřejmé, že kulturistika není sport, který by udržoval tělo ve zdravé formě. Tento sport je tlačěn do extrémních podmínek, jež každý závodník musí splňovat. Nejvíce však trpí ledviny, které během odvodňování musí přefiltrovat mnohem více litrů vody než v běžném režimu a během následujících dnů dostanou vodu v minimálním množství.

Dalším velkým problémem je imunita. Během přípravy je závodník pod velkým tlakem, který se neustále zvyšuje. Příprava se stává každým týdnem náročnější a imunitní systém

se snaží udržet tělo bez jakékoliv známky onemocnění, jelikož v případě nemoci je velká pravděpodobnost, že celá příprava proběhla zbytečně. Tělo již nemá moc energie a minimální procento tuku způsobuje pocity zimy a nekomfortnosti.

Osobní zkušenost z pozávodního období je taková, že od posledních závodů v Ústí nad Labem jsem byl každý měsíc nemocný. Nejednalo se o vážné nemoci, obvyčejné nachlazení, střevní chřipka, angína a tak dále. Imunitní systém vypověděl službu a na každou nemoc reagoval absolutně odlišně než dříve. Před závodní přípravou jsem se s nemocí setkal obvykle 1-2x ročně. Po závodech jsem prodělal 5 nemocí za 5 měsíců.

Ačkoliv jsem bral veškeré potřebné vitamíny na imunitu a zdravě se stravoval, tělo bylo stále přetížené a slabé. Během diety na kulturistické závody jsem přišel o mnoho kilogramů hmoty, což souvisí i se svalovou slabostí. Trvalo zhruba šest měsíců, než jsem dal imunitu do pořádku. Silově stále ještě ani dnes nejsem tam, kde jsem byl před začátkem kulturistické přípravy.

Chce si to uvědomit, jestli nám skulturistika jako sport tojí za to obětovat to nejcennější, co člověk má, a to je zdraví. Můžeme si vybrat jakýkoliv způsob přípravy na kulturistické závody, ale žádný tento způsob nebude zcela zdraví prospěšný, spíš naopak.

6 DISKUSE

V této práci jsem se věnoval popisu osobní přípravy na kulturistické závody v kategorii Men's Physique. Každý závodník je jiný, a tak i jeho příprava probíhá individuálně. Bylo by jistě objektivnější, kdybych popsal přípravu více závodníků a navzájem jednotlivé postupy porovnal.

Ve výsledcích práce je vidět, že příprava na první závody byla správně provedená, ale bohužel již na následující dva závody došlo k zhoršení v podobě opticky menších svalů, což zapříčinilo i horší umístění. Toto zhoršení bylo ovlivněno jiným způsobem odvodnění viz Tabulka 7 a Tabulka 8.

Během diety v kulturistické přípravě došlo k obrovské ztrátě síly, která se nevrátila zpět ani po šesti měsících po závodech. Tento problém bych řešil v následující přípravě tím, že bych lehce upravil tréninkový plán dle mých potřeb. Přesněji bych si zanechal delší pauzy v tréninkovém procesu mezi sériemi. Dále bych si nastavil jiné rozložení tréninků, jelikož si myslím, že šest tréninků v týdnu je až příliš.

V období objemové fáze nedocházelo k větším problémům a během tohoto období jsem byl na maximálním silovém vrcholu.

Dále je potřeba také zmínit, že pomocí upravené techniky u jednotlivých cviků se z velké části podařilo upravit pozici žeber, která již nemám výrazně vystouplá. Tréninkový plán v dietě kulturistické přípravy tedy měl své výhody i nevýhody. Věřím, že silového vrcholu opět dosáhnu v následujících měsících a tělo bude po zdravotní stránce zcela v pořádku.

Přestože mám bohaté zkušenosti v oblasti sportovních aktivit, byla pro mě příprava na závody úplně novou zkušeností. Již když jsem se dozvěděl, že mám trénovat šestkrát v týdnu, tak mi bylo jasné, že se to velice liší od přípravy silového trojbojaře, s kterou jsem již zkušenost měl.

Během celé kulturistické přípravy jsem dodržoval každý pokyn trenéra. Jednotlivé tréninky jsem odtrénoval ze všech sil a věnoval jsem celému procesu maximální úsilí. Nutriční plán byl nastavený dle mých potřeb, a tak nedošlo k žádnému porušení v podobě zvýšených kalorií.

Celá příprava na závody v kulturistice je velice náročná i z finanční stránky, jelikož se vyžaduje jíst kvalitní zdroje sacharidů, bílkovin i tuků. Strava není jediným finančním

problémem, dále je nutné platit trenéra, vstup do fitness, jednotlivé závody, s čímž souvisí i absolvovat dlouhé trasy po republice a hradit ubytování.

Dále je nutné si připravit finance i na předsoutěžní holení a závodní nástřik. Každá tato položka je výrazným výdajem, který je nutné zaplatit, a proto je potřeba zvážit, zda závodníkovi příprava na závody za to stojí a nezpůsobí mu například existenční problémy. V práci jsem tedy musel trávit více času než obvykle, což způsobilo větší vyčerpání a náročnost kulturistické přípravy.

Profesionální kulturisté již mají sponzory, kteří jim s financemi pomáhají, a tak se mohou věnovat intenzivněji celé přípravě a regeneraci.

Díky osobním zkušenostem, které jsem během kulturistické přípravy a závodů získal, mohla vzniknout celá tato diplomová práce, která je velice přínosná pro začátečníky, kteří sní o zkušenostech ze závodního prostředí kulturistiky.

Je nutné si říci, že během přípravy na kulturistické závody existuje mnoho cest, jak dosáhnout vysněné postavy, která bude konkurenceschopná. Každý organismus funguje jinak a reaguje odlišně na množství tréninku, potřebu regenerace, nutriční plán a tak podobně.

Celá tato příprava by pravděpodobně měla lepší výsledky, kdybych měl více prostoru pro regeneraci (fyzioterapie, sportovní masáže a spánek).

Po celou přípravu jsem se dostával na hranici sil z důvodu, že příprava na kulturistické závody je finančně i časově náročná. Bylo tedy nutné stíhat mnoho aktivit v podobě studia na vysoké škole, pracování ve fitness centru jako trenér na plný úvazek a k tomu vařit veškerá jídla dle nutričního plánu.

Rád bych zmínil, že ačkoliv je kulturistika velice náročná ve všech aspektech, přesto je to proces, při kterém člověk pozná, co se uvnitř jeho těla děje a jak reaguje na jednotlivé změny ať po stránce fyzické, nebo psychické. Po posledních závodech jsem si řekl, že mi za to úsilí kulturistika vůbec nestojí, ale po delší době si uvědomuji, že nejde vůbec o výsledek na závodech, jde o to, že to člověk zvládne a dokončí kulturistickou přípravu se ctí a s vědomím, že do toho dal vše, co mohl, bez jediného porušení v jídelním plánu nebo vynechání tréninku. Jsou náročné časy, které dělají člověka silnějším, a možná si takovou přípravu ještě někdy zopakují.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce byl popis přípravy kulturisty na závody v kategorii Men's Physique z osobního pohledu závodníka jako autora práce. Charakterizoval jsem kategorii Men's physique, jelikož každá disciplína má svá pravidla a jednotlivé parametry pro hodnocení. Dále jsem také popsal přesný průběh kulturistických závodů z osobní zkušenosti a prakticky vyzkoušel veškeré procesy, které jsou nutné absolvovat, pokud chceme závodit v kategorii Men's physique. Na závěr jsem objektivně zhodnotil celou přípravu jako celek a vytkl jsem body, které mohly ovlivnit výsledek práce.

RESUMÉ

Diplomová práce obsahuje popis historie a vývoj kulturistiky. Představil jsem kategorii Men's Physique, která se postupně stává velice oblíbenou mezi začínajícími cvičenci.

Dále jsem rozebral stravu a suplementaci, aby si čtenář uvědomil klíčové funkce jednotlivých makroživin.

Výsledky diplomové práce jsou podloženy měřením jednotlivých partií v centimetrech, které ukazují vývoj postavy závodníka během celého procesu.

Následně jsem provedl přesný popis postupu přípravy na závody v kulturistice v kategorii Men's Physique. V této práci se také nachází tréninkový a nutriční plán v dietní fázi a kompletní rozbor jednotlivých závodů včetně umístění a osobních dojmů.

RESUMÉ

In this thesis I have briefly described the history and development of bodybuilding. I introduced the Men's Physique category, which is gradually becoming very popular among beginners.

I also discussed diet and supplementation to make the reader aware of the key functions of each macronutrient.

All of this work is backed up with measurements of each part in centimeters to show the athlete's physique development throughout the process.

Subsequently, I have made a precise description of the preparation procedure for bodybuilding competitions in the Men's Physique category. Also included in this work is a training and nutritional plan in the diet phase and a complete analysis of each competition including placements and personal impressions.

POUŽITÉ ZDROJE

ALMADA, Anthony, 2019. Nutrition and Enhanced Sports Performance. In: ScienceDirect [online]. [cit. 2023-05-07]. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128139226000333>

BERNACIKOVÁ, Martina a kolektiv, 2013. *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-6253-5

BRANCACCIO, Mariarita, MENNITTI Cristina, CESARO Arturo, 2022. The Biological Role of Vitamins in Athletes' Muscle, Heart and Microbiota. In: National Library of Medicine [online]. [cit. 2023-05-07]. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8834970/>

CLARK, Nancy, 2000. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9047-5

ČERNÝ, Zdeněk, 1993. *Kulturistika od A do Z* 1. díl. Zlín: AGENTURA Zlín CnS

FLUSSEROVÁ, Štěpánka 2022. GP Fitness Brno 2022 – výsledky In: RONNIECZ [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-38395-gp-fitness-brno-2022-vysledky.html>

FOŘT, Petr, 2006. *Výživa (nejen) pro kulturisty*. Pardubice: Svět kulturistiky. ISBN 97880-8646-219-6.

HEFFERNAN, Conor, 2015. 1903 and the birth of American Bodybuilding. In: *Physical culture study* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z:

<https://physicalculturestudy.com/2015/10/22/1903-and-the-birth-of-american-bodybuilding/>

HOMOLKA, Jakub, 2022, Partner cup 2022 – fotogalerie In: RONNIECZ [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-38363-partner-cup-2022-fotogalerie.html>

HŘEBÍČKOVÁ, Hana, a ŠAFÁŘ, Michal. 2014. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 978-80-244-4366-9

JANE, Parul, 2023. Bodybuilding. In: *Encyclopedia Britannica* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/bodybuilding>

JORDÁN, Miroslav, 2022. Partner Cup 2022 – výsledky a fotografie. In: *RONNIECZ* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-38356-partner-cup-2022-vysledky-a-fotografie.html>

JORDÁN, Miroslav, 2022. Beautiful and Strong 2022 – kompletní výsledky s body. In: *RONNIECZ* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-38496-beautiful-and-strong-2022-kompletni-vysledky-s-body.html>

JOUJA, Jaroslav, 2013. Historie světové kulturistiky: Období 1937–1964. In: *RONNIECZ* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-15319-historie-svetove-kulturistiky-obdobi-1937-1964.html>

KERKSICK, Chad, 2019. Nutrition and Enhanced Sports Performance. IN: ScienceDirect [online]. [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128139226000382>

LOUDA Martin, ČÍŠKOVÁ Ludmila, 2019. Soutěžní řád a pravidla soutěží SKFČR In: *SVAZ KULTURISTIKY A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: https://www.skfcr.cz/_img/dokumenty/2019-04-24-soutezni-rad-a-pravidla.pdf

MUBARAK, Fakhri, 2023. How to cut water for a bodybuilding competition. In: *muscleandfitness* [online]. [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://www.muscleandfitness.com/>

PROM-IN, 2023. Vita Solution – základní řešení pro tvé zdraví In:PROM-IN WE BUILD YOUR BODY [online]. [cit. 2023-03-20] Dostupné z: <https://www.prom-in.cz/vita-solution/>

ROKYTA, Richard, 2000. *Fyziologie*. Praha: ISV, ISBN 80-85866-45-5

ROUBÍK, Lukáš, 2018. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, ISBN978-80-905685-5-6

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2023. The nutrition Source – Manganese, Magnesium, Molybdenum, Iodine, Selenium, Copper, Zinc. In: Harvard T.H. Chan School of public health [online]. [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/magnesium/>

SCHWARZENEGGER, Arnold a Bill DOBBINS, 2018. *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Druhé, upravené a doplněné vydání. Přeložil Jiří EMMER, přeložil Dina PODZIMKOVÁ. Praha: Beta-Dobrovský, ISBN 978-80-7306-863-9

SKOLNIK, Heidi a CHERNUS, Andreas, 2011. *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Praha:Grada publishing, a.s., ISBN:978-80-247-3847-5

SMEJKAL, Jan a RUDZINSKY, Ivan. 1999. *Kulturistiky pro všechny*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj. 80-902589-2-1

TEPPERWEIN, Kurt, 2017. *Mentální trénink*. Olomouc: Fontána, ISBN 978-80-7336-515-8

THORNE, Gerard, EMBLETON, Phil, 1998. *Encyklopedie kulturistiky*, Pardubice:Ivan Rudzinskyj, Svět kulturistiky, ISBN 80-902589-05

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK

Obr. 1 Správný úbor závodníka, str. 9

Obr. 2 Čelní postoj, str. 12

Obr. 3 Boční postoj, str. 12

Obr. 4 zadní postoj, str. 12

Obr. 5 boční postoj, str. 12

Tabulka 10 Výsledky ze závodů v Čelákovících na Partner cupu v kategorii mužů, str. 47

Tabulka 11 Výsledky ze závodů v Brně na Grand Prix Fitness v kategorii mužů, str. 48

Tabulka 12 Výsledky ze závodů v Brně na Grand Prix Fitness v kategorii juniorů, str. 49

Tabulka 13 Výsledky ze závodů v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong v kategorii juniorů, str. 50

Tabulka 14 Výsledky ze závodů v Ústí nad Labem na Beautiful and Strong v kategorii mužů, str. 50