

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

**PŘEDZÁPASOVÝ TRÉNINKOVÝ MEZOCYKLUS
KICKBOXERA V OBDOBÍ DVA MĚSÍCE PŘED
ZÁPASEM NA AMATÉRSKÉ ÚROVNI**

Jindřich Tuček

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Klatovech 2012

.....

podpis autora

Poděkování

Děkuji Mgr. Luboši Charvátovi za odborné rady a vedení bakalářské práce. A všem trenérům a zápasníkům kickboxu, kteří mi poskytli informace týkající se mé práce a spolupracovali při motorickém testování.

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Cíl a úkoly bakalářské práce	6
2.1	Cíl bakalářské práce.....	6
2.2	Úkoly bakalářské práce.....	6
3	Teoretická východiska	7
3.1	Pravidla kickboxu	7
3.1.1	Japonská pravidla	7
3.1.2	Americká pravidla	8
3.1.3	Evropská pravidla	8
3.2	Váhové kategorie.....	10
3.3	Zápasy v České republice	11
3.4	Komplexní příprava zápasníka.....	12
3.5	Tréninková příprava kickboxera	12
3.5.1	První fáze	13
3.5.2	Druhá fáze	14
3.5.3	Třetí fáze.....	15
3.6	Psychologická příprava.....	16
3.6.1	Obecné principy psychologické přípravy	16
3.6.2	Využití psychologické přípravy v praxi	17
3.7	Tréninkové metody.....	17
3.7.1	Stínový box	18
3.7.2	nácvik úderů na boxovací pytel	18
3.7.3	Nácvik úderů na lapy	20
3.7.4	Nácvik ve dvojicích	21
3.7.5	Sparing	22
3.7.6	Silový trénink	23
3.7.7	Aerobní trénink.....	24
3.7.8	Střečink	25
4	Mezocyklus	26
4.1.1	První fáze	26
4.1.2	Druhá fáze	29
4.1.3	Třetí fáze.....	32
5	metodika.....	42

5.1	Výběr testovaného souboru.....	42
5.2	Metody a techniky měření.....	42
5.3	Průběh testování	43
6	Výsledky	45
7	Diskuse.....	53
8	Závěr	54
9	Anotace	55
10	Použité zdroje	56
11	Přílohy	58

1 ÚVOD

Toto téma jsem si vybral, protože kickbox je můj nejoblíbenější sport ze všech, které dělám. Věnuji se mu již několik let a za tu dobu jsem poznal mnoho amatérských i profesionálních zápasníků. Mám tedy možnost konzultovat s nimi vše, co mě v tomto sportu zajímá. Z mého pohledu je to komplexní sport, který klade na své provozovatele vysoké nároky v mnoha ohledech - síla, rychlost, fyzická kondice, psychická odolnost. Dostát těmto požadavkům znamená komplexní přípravu, a proto soutěžní příprava často připomíná moderní víceboj. V průběhu psaní této bakalářské práce jsem testoval 4 členy našeho kickboxerského klubu jednoduchými testy základní tělesné výkonnosti. Vytvořil jsem testovou baterii ze standardizovaných testů, která obsahuje ty nejdůležitější motorické testy na měření pohybových schopností, které podle názoru učitelů, trenérů a samotných zápasníků jsou nejvíce zapotřebí v ringu. A navíc k tomuto měření nepotřebujeme žádné speciální pomůcky, a proto každý trenér či učitel může toto testování aplikovat na svých svěřencích a porovnat s výsledky mého měření.

Člověk je vítěz už jen tehdy, když vstoupí do ringu, bez ohledu na to, jestli zvítězí nebo zůstane druhý, protože postavit se rovnocennému soupeři tváří v tvář vyžaduje odvahu, odhodlání a dokonalou připravenost po fyzické i psychické stránce. Mezi šestnácti provazy bojuje každý sám za sebe a nemůže se spolehnout na žádné spoluhráče, jako je tomu v jiných kolektivních sportech.

2 CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem předložené bakalářské práce je komplexní rozbor tréninkového mezocyklu v období dvou měsíců před soutěžním utkáním v kickboxu na amatérské úrovni.

2.2 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1. obecná charakteristika kickboxu
2. charakteristika tréninkových metod
3. návrh tréninkového procesu v kickboxu
4. sledování úrovně vybraných pohybových schopností čtyř zápasníků
5. vyvození závěrů pro optimalizaci tréninkového procesu v kickboxu na amatérské úrovni

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 PRAVIDLA KICKBOXU

Kickboxing nebo také kickbox obsahuje několik disciplín, a to je hlavní výhodou tohoto sportu. Sportovec si totiž může vybrat styl, který mu nejvíce vyhovuje (semicontact, lightcontact, fullcontact, lowkick, K-1 Rules) a nemusí se specializovat pouze na jeden druh sportu, ale projít od „nejjednodušších“ forem kickboxu až k těm nejnáročnějším, jako je například low-kick nebo K-1 Rules a nebo „přesedlat“ z jiného kontaktního sportu, třeba z karate, což je podle mého názoru nejlepší způsob, jak se stát dobrým bojovníkem v kickboxu. To dokazují i rozhovory s některými profesionálními bojovníky: například Jan Soukup, vicemistr světa v Kyokushin karate, který se začal aktivně věnovat profesionálnímu zápasení v K-1. (Fighter's magazín, 07-08)

Kickbox je dynamický sport, kde mají všechny výše jmenované disciplíny mnoho společného. Jedná se o boj dvou zápasníků používajících velké množství jednoduchých i složitých takticko-technických činností. Zápasníci různých disciplín řeší téměř stejné úkoly charakteristické podobnými nároky na motorickou, fyziologickou i psychologickou zátěž. To vše je stanoveno pravidly, které se na každém kontinentu liší.

3.1.1 JAPONSKÁ PRAVIDLA

Tato pravidla kickboxu jsou téměř stejná jako pravidla Muay Thai (thajský box), a proto dochází velmi často k záměně těchto dvou sportů, které jsou si podobné. V thajském boxu, na rozdíl od kickboxu, jsou povoleny kopy pod pás.

Podobnosti:

Povolené údery loktem

Povolené kopy kolenem

Povolené kopy i do nižších částí těla kromě rozkroku

Povolené klinče

Údery hlavou a hody byly pro bezpečnost zápasníků zakázány v roce 1966.

Pauza mezi jednotlivými koly je stejně jako v kickboxu jedna minuta

Rozdíly:

Žádné rituály před začátkem zápasu (Wai khru ram muay)

Žádná thajská hudba během zápasu

(<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>)

3.1.2 AMERICKÁ PRAVIDLA

Tato pravidla jsou uplatňována v americkém a australském fullcontactu.

Protivníci mohou jeden druhého zasáhnout buď pěstmi, nebo nohama; zásahy musí směřovat nad boky. Používání loktů a kolen je zakázáno a zapojení holení je málokdy povoleno.

Zápasy jsou většinou na 3 až 12 kol (trvajících každé 2 – 3 minuty) pro amatérské a profesionální souboje s minutovými pauzami mezi koly. To je hlavní rozdíl oproti japonským pravidlům, kde je používání loktů a kolen povoleno. Ve skutečnosti někteří thaiboxeři považují kickbox za „umírněnou“ verzi Muay Thai. Pořadatelé mohou povolit různá pravidla zahrnující kopy pouze nad pás, kopy kamkoliv, zásahy bez kolen, zásahy kolenem pouze na tělo atd. Americká forma kickboxu je v podstatě kombinace západního boxu a karate.

Trvání jednotlivých kol a jejich počet se může měnit v závislosti na stanovách odsouhlasených před zápasem každým pořadatelem. Vítěz je vyhlášen během zápasu, pokud nastanou tři situace: vzdání se (bojovník vzdá nebo bojovníkův trenér vhodí do ringu ručník), knockout (KO) nebo ukončení ze strany rozhodčího (technický knockout nebo TKO). Pokud se nerozhodne během zápasu a vyprší tak i poslední kolo, zápas je obodován týmem tří rozhodčích. Rozhodčí určí vítěze na základě svého bodování během jednotlivých kol.

(<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>)

3.1.3 EVROPSKÁ PRAVIDLA

Evropský styl kickboxu vznikl jako kombinace Muay Thai a japonského kickboxu a jejich pravidel. Dělí se do odlišných disciplín. Jsou jimi semicontact, lightcontact, fullcontact, lowkick, K1-Rules a tzv. „formy“.

Semi Contact:

Semi-contact je prakticky nejbezpečnější formou kickboxu. Patří mezi polokontaktní disciplíny. Bojovníci nesmí jít do plného kontaktu a síly, soupeře se musí jen lehce dotknout. Zápas je zastaven po každém střetu s patřičně provedenou technikou úderu a kopu, za které jsou udělovány body. Dalo by se říci, že způsobem vedení boje se podobá sportovnímu šermu. Zápas probíhá na tatami. Zápasníci k sobě stojí převážně bokem, techniky se snaží provést co nejrychleji, aby zasáhli protivníka jako první. Pouze v tomto případě jim jsou připisovány body. Jakákoliv další technika není bodována. Po každé platné bodované technice jsou body připsány na bodovou tabuli.

Light Contact:

Zápas v lightcontactu probíhá v ringu, popř. na tatami. Zápasí se nepřerušovaně. Výsledek je znám až po ukončení zápasu, kdy ringový rozhodčí vyhlásí vítěze. Lightcontact byl vytvořen jako mezistupeň mezi semicontactem a fullcontactem. Techniky musí být vedeny pod úplnou kontrolou. Zápasníci zápasí nepřetržitě až do pokynu hlavního rozhodčího STOP nebo BREAK.

Full Contact:

Dle World Association of Kickboxing Organizations (dále jen WAKO) je full-contact plnokontaktní disciplína kickboxu, jejímž smyslem je porazit protivníka pomocí plné síly v úderech a kopech, které musí zasáhnout povolená místa s odpovídající přesností, rychlostí a směrem. Údery a kopy jsou povolené na předek a strany hlavy, předek a boky těla (nad pasem). Povolené jsou také podmety. Zápas probíhá v ringu. Ringový rozhodčí je odpovědný za zápasníkovu bezpečnost a dodržování pravidel. Rozhodčí sledují provedení technik a udělují za ně body, které si zapisují do bodovací karty. Amatérské zápasy mají dvě až tři dvouminutová kola s minutovými pauzami. Výjimečně se také zápasí na pět dvouminutových kol s minutovými pauzami, pouze ale po souhlasu obou bojovníků. Zápasníci jsou oblečeni do dlouhých saténových kalhot, ženy navíc v tričku nebo v tílku.

Low kick:

low-kick je další plnokontaktní disciplína v kickboxu a je téměř totožná s full-contactem pouze s tím rozdílem, že jsou povoleny kopy na soupeřova stehna. Zápasí se v krátkých saténových kalhotách. Souboj probíhá v ringu.

K1:

Jedná se o plnokontaktní disciplínu, kde jsou dovoleny low-kicky, klinče a především techniky kolenem na stehno, tělo a hlavu soupeře. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je K1 disciplínou, která vyžaduje korektnost zápasníků, a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak. Klinče jsou povoleny max. 5 vteřin, nesmí být používány symboly tradičního Muy-thai, jako jsou údery lokty. Zápas probíhá v ringu. Pro oblečení platí stejná pravidla jako v low-kicku.

Formy:

Je 5 druhů soutěžních forem- Hard style, Soft style, Hard style weapons (se zbraní), Soft style weapons (se zbraní), Free style. Při soutěžním předvádění jakýchkoliv forem předvádí cvičenec sestavu technik, znázorňující imaginární boj proti jednomu nebo více soupeřům. Oblečení, tvrdost provedení, délka cvičení sestavy, použité techniky a bojový styl - to vše záleží na typu školy bojového umění, kterou cvičenec reprezentuje. Vždy však musí být zřejmé, že se jedná o boj a ze sestavy musí vyplynout význam sledu předváděných technik pro reálnou situaci. Všechny druhy forem musí být doprovázeny hudbou. Délka trvání jednotlivých forem je omezena, maximální délka je 90 vteřin až 2 minuty, to podle druhu forem. Hodnocení rozhodčím: hlavními hodnotícími hledisky jsou zde tvrdost, rychlost, přesnost postojů a dechová koordinace s prováděnými technikami.

(<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>)

3.2 VÁHOVÉ KATEGORIE

Disciplíny jsou na soutěžích rozdělené na věkové a váhové kategorie, jejich přehled je uveden v propozicích konkrétní soutěže, protože vše závisí na pořadateli dané soutěže, který má možnost si lehce upravit váhové kategorie (věk je dán asociací pod

kteřou daný oddíl spadá). Světové asociace používají rozlišné váhové a věkové rozdělení, takže ne vždy vaše váha může být ta vhodná, a i když máte pro příklad rovných 71 kg, můžete dojet na soutěž a tam je váhová kategorie -70, ale vše je předem stanoveno, a tak není problém si udržet správnou váhu.

Muži (kg) : -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -91 +91

(kategorie pro plný kontakt: 51-54-57)

Ženy (kg) : -55 -60 -65 +65

V plnokontaktních disciplínách je dle současných pravidel ČSFu možno startovat po dosažení 16 let.

(<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>>)

3.3 ZÁPASY V ČESKÉ REPUBLICĚ

Pro zkušené zápasníky i pro ty, co se odváží nastoupit do zápasu poprvé, se u nás nabízí možnost různých turnajů a jednotlivých zápasů. Tyto zápasy slouží k porovnání sil a zápasnického umu mezi jednotlivými zápasníky. Motivací může být možnost stát se členem reprezentace, která pravidelně jezdí na turnaje do zahraničí. Účastní se i nejvýznamnějších soutěží, jako je mistrovství Evropy nebo mistrovství světa, nebo nabídky kvalitnějších zápasů i o finanční odměnu. To však získají jen ti nejúspěšnější z celé konkurence nejlepší.

Turnaje jsou pro všechny věkové kategorie, pro muže i pro ženy. Nejsou rozdělené jako u boxu na ligy. Turnaje jsou vypisované různými kluby. Zajišťují, o jaký turnaj se přesně jedná. Jsou to například Národní pohár Čech, Národní pohár Moravy nebo Mistrovství ČR. Dalšími turnaji jsou tzv. Open turnaje, kde jsou pozváni i zahraniční závodníci. Tyto turnaje se v České republice velmi rozšířily. Čeští zápasníci získávají zkušenosti s těmi zahraničními. Nejznámějším, nejprestižnějším a nejstarším mezinárodním turnajem, který se pořádá v České republice, je Czech Open. Tento mezinárodní turnaj v kickboxu je pro všechny věkové kategorie a styly. Pořadatelé turnajů sami volí, které věkové kategorie a styly budou na jejich turnaji. Další možností zápasení jsou gala večery, kterých se pořádá po celé České republice velké množství na

různých úrovních, a jsou u nás divácky velice populární, pořadatelé do nich vkládají vysoké finanční sumy. Zápasníci na gala večerech zápasí většinou za finanční odměny, ale hlavním důvodem u většiny z nich je sláva a pocit vítězství. Mezi nejznámější patří například Showtime, Souboj titánů, Večer gladiátorů a další. Pro méně zkušené nebo začínající zápasníky jsou pořádány tak zvané „béčkové turnaje“, které pořádají trenéři klubů mezi ostatními kluby navzájem. To aby jejich svěřenci nasbírali co nejvíce závodních zkušeností.

V dnešní době se hodně rozdělují turnaje pro polokontaktní a plnokontaktní disciplíny. Málokdy nalezneme turnaj, který je úplně pro všechny, tak jako tomu je právě u Czech Open.

(<http://www.csfu.cz/kalendar>)

3.4 KOMPLEXNÍ PŘÍPRAVA ZÁPASNÍKA

Protože všechno souvisí se vším, tak příprava na zápas není jen několik tréninků kickboxu týdně, opravdový šampion se musí zaměřit konkrétněji na některé vlastnosti v celkové přípravě, jako je vytrvalost, fyzická příprava, rychlost, síla, koordinace a stejně důležitou roli jako pohybové schopnosti hraje psychická připravenost, strava, odpočinek a tomu všemu se musí věnovat zvlášť pozornost, speciálně pokud má někde nedostatky. Při tréninku v našem klubu se samozřejmě na tyto jednotlivé věci hledí, provádí se různé typy tréninků zaměřené právě na vytrvalost, výbušnost atd. Ale pokud se chcete zlepšovat, být lepší než soupeř, musíte tomu obětovat mnohem víc, nehledě na to, že v klasickém tréninku na to často nebývá tolik času. Jaké jsou tedy hlavní činnosti, tvořící neoddělitelnou část přípravy zápasníka?

3.5 TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA KICKBOXERA

V této části mé bakalářské práce popisuji, jak vypadá a co obnáší celková příprava kickboxera před zápasem, aby byl plnohodnotně připraven do zápasu v kickboxu na amatérské úrovni ať už po stránce fyzické, nebo i psychické. Popsat tréninkovou přípravu jsem si vybral z toho důvodu, že se pohybuji jak mezi amatérskými, tak i profesionálními zápasníky všech kategorií. A v klubu, kde trénuji, se mnozí připravují pod vedením zkušených trenérů na své zápasy v různých kategoriích a na různých

soutěžích ať už v Čechách, nebo jinde ve světě. Mám tedy možnost sledovat jejich přípravu, která mi je inspirací pro tuto práci. A pro velké množství tréninkových metod mohu posoudit, kdo byl jak připraven do zápasu.

Pokud zápasník dlouho nezápasil, začíná od začátku, tedy od návratu do tělocvičny. Většina kickboxerů však neustále trénuje, ale ne intenzivně, aby si jejich tělo odpočinulo, ale nemuseli začínat zas od úplného začátku. A to je případ mé práce. Samotná příprava kickboxera na zápas obvykle trvá dva měsíce. Má několik fází.

3.5.1 PRVNÍ FÁZE

Na začátku přípravy jde hlavně o zlepšení fyzické kondice. Jak jsem psal v předchozím odstavci, zápasník nezačíná od úplného začátku, protože v době zápasové přestávky nebo po zápase rekreačně sportuje. Chce získat co nejvíce v nejkratším možném čase. K tomu nejvíce pomůže běh. Zpočátku zápasník běhá střední a delší tratě ve středním tempu. Důležité je, aby tratě různě střídal a modifikoval, aby nedošlo ke stagnaci fyzické vytrvalosti. Tyto běhy absolvuje většinou třikrát týdně. Běhá spíše v terénu, který je náročnější (kopce, hluboký sníh, pole...). Dalším účinným tréninkem pro zlepšení vytrvalosti je plavání, kdy trénuje pravidelné dýchání a tím si zvyšuje vitální kapacitu plic. Pro zápasníka je také nesmírně důležité posilování. Nejlepší možností, jak se co nejrychleji vrátit do formy, je kombinovat právě běh s posilováním. Podle časových možností je nejlepší dvoufázový trénink. Ráno běh a odpoledne fitness centrum. Záleží na každém, jak poctivě přistoupí k přípravě, jestli bude dodržovat ranní běhání i bez trenéra nebo bude švindlovat. Při posilování není nutné zvedat těžké váhy. Velký svalový nárůst je v tomto případě kontraproduktivní, protože tělo musí tyto svaly více okysličovat. Důležité je zaměřit se spíše na silovou vytrvalost a explozivní silovou schopnost. To znamená střední váha a vyšší počet opakování a sérií. V tomto sportu se upřednostňují spíše dynamičtější cvičení a využívání různých zátěžových pomůcek. Například medicimbaly, písková závaží, činky, hrazda apod. Kromě těchto způsobů jak získat kondici se do první fáze přípravy zařazuje i klasický kickboxerský trénink. Ten probíhá třikrát týdně. Jde opět převážně o vytrvalost a kondici. Zápasník se zaměřuje na základní techniky, pohyb a koordinaci. V tréninku se tedy převážně objevují metody stínování, nácviku ve dvojicích nebo trénink na boxovacím pytli. Vzhledem k zaměření tréninku na fyzickou kondici mají jednotlivé tréninkové metody delší časový úsek.

Stínování trvá tři minuty v několika sériích. Ostatní metody se pohybují okolo dvou minut v lehčím tempu. V této první fázi není příliš významný rychlostní trénink, protože tělo není po dlouhé přestávce na takové pohyby připravené.

3.5.2 DRUHÁ FÁZE

V druhé fázi se tréninky zaměřují hlavně na výbušnost a rychlost. Ale nesmí být opomínáno ani další rozvíjení fyzické vytrvalosti a kondice. V této fázi se opět setkáváme s během, posilováním a samotným kickboxerským tréninkem. Začneme během. Ve druhé fázi přípravy můžeme běh rozdělit na tři části. Oproti první fázi, kde byly běhy zaměřeny pouze na vytrvalost a byly prováděny v lehčím tempu, se ve druhé fázi využívají sprinty, kterými se získává síla a výbušnost. Jedná se tedy o krátký, ale velmi intenzivní běh. Tyto sprinty běháme v sériích několikrát během jednoho tréninku, a to maximální intenzitou. Když zápasník už nemůže běžet maximální intenzitou, je lepší skončit. Nepřineslo by to už žádný rozvoj výbušnosti. Další možností využití běhu v této fázi přípravy je běh na daný úsek. Jedná se o běh, kdy je zvolena určitá délka tratě. Nejčastěji běháme 400 nebo 800 metrů. Při tomto běhu je potřeba využít vysoké rychlosti. Není však maximální jako u sprintů. Daný úsek se běží několikrát za sebou a mezi koly jsou pauzy na regeneraci. Trenér zvolí čas, do kterého by měl zápasník jednotlivá kola zaběhnout. Zápasník takto běhá, dokud je schopný zaběhnout daný úsek za čas, který trenér zvolil. Pokud už nemůže, opět je lepší skončit. Poslední typ běhu je klasický vytrvalostní běh. Tedy stejný běh jako v první fázi přípravy, ale ve vyšším tempu, aby se dále rozvíjela jeho fyzická kondice. Jsou celkem tři tréninky běhu týdně a z toho vždy jeden sprinterský. Při posilování se klade důraz na další rozvoj síly. Během silového tréninku jsou cviky zaměřeny na celé tělo. Důležité je dbát na správné cvičení a techniku cviků, aby mělo posilování význam. Na konci této druhé fáze už je posilování do přípravy zařazováno dvakrát týdně. Jde už spíše o udržování než o další rozvoj. V této fázi přípravy se při posilování využívá tzv. plyometrie. Jde o posilování, které rozvíjí výbušnost. Toto cvičení trvá do patnácti minut, nemusí se proto vyhrazovat samostatný trénink. Využívá se převážně u posilování nohou. Cvičení tedy obsahuje dřepy s maximálním výskokem, různé přeskoky, výskoky apod. V této fázi přípravy nechybí ani samotný kickboxerský trénink. Ten obsahuje hlavně sparingy, o kterých se píše v další části práce. Dále jsou tréninky zaměřeny na rychlost a výbušnost. K tomu se

využívají boxovací pytle, do kterého kickboxer rychle „sype“ údery po dobu deseti až dvaceti vteřin, toto cvičení je konkrétně na rychlost úderu. V neposlední řadě se opět využívají techniky stínování i se závažím, trénink na lapách nebo nácviky ve dvojicích, vše je popsáno v další části práce. Druhá fáze přípravy za jeden týden zahrnuje tři tréninky klasického kickboxu, tři tréninky běhu a dva tréninky ve fitness centru. Kickboxer má tedy tři dny dvoufázové tréninky, dva dny jednofázový trénink a dva dny volno. Dvoufázový trénink může různě kombinovat. Jednou to může být ráno běh a odpoledne trénink kickboxu. Podruhé zařadí ráno posilování a odpoledne opět kickbox. Nebo poslední možností je ráno posilování a odpoledne běhy.

3.5.3 TŘETÍ FÁZE

Třetí fází ladíme formu a pracujeme na slabinách. V této fázi je už zápasník fyzicky připravený a má absolvovaný dostatečný počet kol sparingu. Hlavním úkolem tedy je zaměřit se na techniku. I v této fázi tréninku je běh, posilování a boxerský trénink. V běhu kickboxer využívá hlavně sprinty. Jsou to běhy do kopce, do schodů apod. Důležité je, aby byl podán maximální výkon. Dále jsou ještě využívány běhy na střední vzdálenost, pro udržení vytrvalosti. V této fázi jsou běžecké tréninky zařazeny už pouze dvakrát za týden. Posiluje se pouze s vlastní vahou těla. Jedná se tedy o dynamická cvičení, jako například kliky, sed – lehy nebo různé cviky s medicimbalem. Až do konce třetí fáze se naopak velmi využívají plyometrické cviky a jsou nadále zařazovány sparingy, se kterými se končí týden před zápasem. V této fázi přípravy je hlavní úkol na trenérovi, který svého svěřence trénuje hlavně na lapách, zkouší různé kombinace a piluje techniku, rychlost a koordinaci pohybů. V této fázi nechybí ani stínování a trénink na boxovacím pytli o různé intenzitě a délce. Oproti první a druhé fázi přípravy se třetí fáze liší tím, že týdenní rozložení tréninků je už jednofázové. Pouze jeden den v týdnu absolvujeme dvoufázový trénink. Nejvíce času je věnováno klasickému kickboxerskému tréninku, který je čtyřikrát týdně. Patří sem stínování, boxovací pytel, lapy, údery a kopy ve dvojicích, sparing, strečink. Dva tréninky týdně jsou zaměřeny na běh.

(<http://www.extraround.cz/cs/clanek/priprava-boxera-od-navratu-dotelocvicny-az-po-zapas?cid=418>)

3.6 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků ke zvýšení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy je stabilizovat výkonnost v zápase. To znamená psychickou připravenost, jejímž základem je rozvoj vlastností, které jsou předpokladem podání maximálního výkonu: soustředěnost, nebojácnost, trpělivost, sebedůvěra, koncentrace, bojovnost, odolnost proti rušivým vlivům, schopnost rozvážně jednat pod tlakem. Tato nedílná součást tréninkového procesu velice souvisí se zkušenostmi, ovšem nedá se říct, že čím je zápasník zkušenější, tím je psychicky odolnější.

(<http://kickboxing.blog.cz/rubrika/prakticke-clanky>)

3.6.1 OBECNÉ PRINCIPY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Psychologickou podporou pro bojovníka by měl být hlavně trenér. Tréninková příprava je pro zápasníka velmi zatěžující. Čím více se blíží zápas, tím je zápasník více ve stresu a je nervóznější. Což může mít nepříznivý vliv na jeho výkon v trénincích a to vše se odrazí při zápase. Nedá se říci, že děti trpí předzápasovou nervozitou více než dospělí. Záleží na spoustě faktorů. Důvodem jsou různé obavy, například strach z porážky, z neúspěchu nebo z tlaku obecnstva. Kromě těchto faktorů se u některých zápasníků vyskytne i strach z případné bolesti po úderech či kopech. To se projevuje hlavně u začínajících zápasníků. V zápase se to může projevit tím, že zápasník není schopný využít techniky a kombinace, které běžně při tréninku používá. To vše se může stát díky strachu, proto je důležitá připravenost i po psychické stránce. Pokud se u zápasníka vyskytne strach, ať už je z různých důvodů, je potřeba ho řešit. Trenér by měl najít příčinu, která strach způsobuje, a co nejdříve ji odstranit. Důležité je, aby spolupracoval i zápasník, a to tak, že by měl se svým trenérem mluvit o svých pocitech. Společnými silami by měl být strach potlačen. Díky tomu dojde ke zvýšení efektivity tréninků a tím i zlepšení celé přípravy na zápas.

(<http://www.extraround.cz/cs/clanek/psychologicka-priprava--uvod?cid=368>)

3.6.2 VYUŽITÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY V PRAXI

V praxi využíváme různé metody psychologické přípravy. První možností jsou tzv. přátelské sparingy. Jde vlastně o boj mezi zápasníky z jiných klubů. Trenér pozve zápasníky z různých klubů na své tréninky nebo dojíždí do jiného klubu, tím dá možnost svým svěřencům zkusit si sparing s cizím soupeřem. Je dobré, když se tyto sparingy opakují častěji, protože bojovník si zvyká na atmosféru zápasu, kde svého soupeře také nezná. Neví, jaké techniky používá, jak je na tom po fyzické stránce atd. Jde o to se co nejvíce přiblížit samotné atmosféře zápasu, kterou nelze natrénovat. Druhá metoda je rozbor zápasu. Trenér radí zápasníkovi, jaké techniky nebo jakou taktiku by měl využít v zápase a které techniky budou nejúčinnější proti soupeři, zde se zohledňují všechny fyzické přednosti a nedostatky soupeře, např. výška, délka končetin, síla, rychlost, to platí pouze v případě, že soupeře znáte nebo když je možnost zhlédnout jeho předešlé zápasy třeba na DVD. Jako další důležitá složka psychologické přípravy je motivace. Začínající bojovníci potřebují podporu od svého trenéra. Neměl by je nikdo do zápasu nutit, naopak by měli chtít zápasit. Trenér své svěřence musí podporovat. Jedná se hlavně o individuální přístup. Nesmí chybět ani podpora sebevědomí, ale nesmí se přehnat, aby nedošlo k podcenění soupeře. Zápasník potřebuje slyšet pochvalu nebo kladné hodnocení výkonů od svého trenéra, ovšem musí odpovídat připravenosti. Poslední psychologická metoda je zátěž na hranici možností. Jde o překonávání se v tréninku. Důležitá je tedy přítomnost trenéra. Tato metoda slouží k tomu, aby byl bojovník schopný pracovat na pokraji svých sil a pod tlakem. Zejména na konci zápasu, kdy někteří bojovníci přestávají bojovat a zápas vzdávají.

(<http://www.extraround.cz/cs/clanek/psychologicka-priprava-ii-cast?cid=391>)

3.7 TRÉNINKOVÉ METODY

Ve sportovním klubu, kde trénují, se využívají tyto tréninkové metody: nácvik úderů na lapy, nácvik úderů na boxovací pytel, stínový box, sparing, nácvik ve dvojicích, silový trénink, aerobní trénink, strečink. Všechny tyto metody jsou trénovány pod vedením zkušeného trenéra, protože je zde nebezpečí úrazu nebo poranění svalu při nedodržení zásad a pokynů trenéra, jako je tomu nejčastěji u nácviku na lapy, sparingu a nácviku ve dvojicích. Lépe řečeno a zcela logicky, v klubu kde bude zkušený trenér,

který se svěřencům věnuje, nebude podle mého názoru a názoru ostatních trenérů docházek tak často ke zranění při tréninku. A navíc, trenér jim předává své zkušenosti a neustále zlepšuje jejich techniku. Všechny tréninkové metody se mohou různě kombinovat a doplňovat.

3.7.1 STÍNOVÝ BOX

Pro veřejnost, která boxerské sporty neprovozuje, je stínování neznámé. Jedná se o tréninkovou metodu bez jakéhokoliv kontaktu. Nejsou tedy nutné žádné chrániče. Stínování provádíme před zrcadlem a zkusíme si techniky. Zrcadlo je zpětnou vazbou, že provádíme dané techniky správně. Kontrolujeme, zda vytáčíme správně ramena, nedáváme ruce od hlavy nebo nám nespádávají, jestli a jak vrátíme ruce po úderu do správné polohy a jestli zapojujeme pánev při kopech. Stínování se využívá hlavně u začátečníků. Trenér s nimi jde před zrcadlo a ukáže jim, jak mají jednotlivé údery a kopy vypadat. Jak se provádí a v jaké pozici mají končit a oni se mohou sami kontrolovat. Po zvládnutí jednotlivých úderů a kopů se začne učit různé jednoduché kombinace, tzn. více úderů a kopů za sebou. Po osvojení základních technik přechází trenér na pohyb zápasníka. Následují pohyby do všech směrů a úhyby či kryty úderů a kopů. Vše je stále před zrcadlem. U pokročilých se tato metoda využívá na začátku tréninku. Po zahřátí a protažení přichází právě stínování. Bojovník se při něm rozcvičí a zopakuje si techniky. Také slouží pro ozkoušení nových technik, aby před zrcadlem viděl, kde dělá chyby a co musí zlepšit. Jedno kolo stínování trvá dvě až tři minuty jako kolo při zápase. Po skončení kola následuje krátká, asi minutová přestávka a pokračuje se dalším kolem. Pro ztížení stínování si může na ruce a nohy dát speciální písková závaží nebo jen boxerské rukavice a chrániče holení. Údery a kopy poté nejsou tak rychlé a na jejich provedení potřebujeme více síly, ale je důležité nezapomínat na správnost provedení a držení celého těla.

3.7.2 NÁCVIK ÚDERŮ NA BOXOVACÍ PYTEL

Neznám člověka, který by nevěděl, jak vypadá boxovací pytel, ale přesto se ho pokusím popsat. Na první pohled vypadá jako kožený válec volně zavěšený ve vzduchu pomocí řetězu, nebo volně stojící na nějakém závaží tak, aby se při úderu nepřevrhl. Je

tlakově vyplněn většinou kousky kůže nebo jiným materiálem. Na trhu je mnoho druhů od různých výrobců, ale všechny mají stejnou funkci „nechat se mlátit“. Na výběr máme z různých hmotností a velikostí, ten největší pytel má okolo 180 cm na výšku a váží 60 kg. Funkce boxovacího pytle je podobná jako u lapy, vše má své výhody i nevýhody. U pytle je ta výhoda, že odpadá riziko zranění sparingpartnera, který drží lapy. Záleží na každém zápasníkovi co individuálně upřednostňuje, ale jak lapy, tak i pytel jsou nepostradatelnou součástí každé přípravy kickboxera. Stejně jako u tréninku na lapy, tak i na boxovacím pytli nejsou nutné všechny chrániče. Opět stačí bandáže a boxerské rukavice. Je dobré všechny techniky a kombinace naučené při nácviku na lapy vyzkoušet si na boxovacím pytli a naopak. Mírná nevýhoda pytle je, že je připevněný stále na jednom místě, ale to nahrazuje soupeře, kolem kterého se bojovník učí pohybovat. Boxovací pytel slouží jako pomůcka nejen pro nácvik jednotlivých technik, ale i jako prostředek pro nácvik tvrdosti úderů a kopů. Bojovník si na něm může vyzkoušet údery a kopy v plné síle a švihů. A přitom nemůže nikoho zranit. Další možností, kterou může zápasník na boxovacím pytli zkoušet, je rychlost a vytrvalost. Jedná se o trénink, kdy si zápasník zvolí čas a bez přestávky boxuje či kope. Tato metoda nevyžaduje údery a kopy v plné síle, ale závisí na rychlosti provedení jednotlivých kopů a úderů. Při této metodě je však lepší, pokud boxovací pytel někdo drží. Na výběr jsou buď jednotlivé údery a kopy nebo bojovníkem zvolené kombinace. Rychlost úderů nebo kopů můžeme trénovat a zjistit, když trenér určí čas, například 30 vteřin, zápasník se snaží udělat co nejvíce např. roundhousekicků neboli roundkicků (kop na žebra), které trenér počítá. Další cvičení rozvíjející rychlost úderu je, že jeden kickboxer drží pytel a druhý boxuje pouze direkty co nejrychleji za sebou (stepping), potom se oba dva vystřídají. Další možností, jak trénovat vytrvalost, je nějaká kombinace, např. přední direkt, zadní direkt, přední lowkick. Opět je stanoven čas, po skončení se kombinace změní nebo přidá další úder či kop. Důležité je dodržovat dostatečné přestávky mezi jednotlivými sériemi tak, aby se zápasník stačil zregenerovat, ale „nevystydl“. Dobré je zařazovat pytel do kruhového tréninku a při snižování tělesné hmotnosti. (Nonnemacher, 2006)

3.7.3 NÁCVIK ÚDERŮ NA LAPY

Pro vysvětlení, co jsou lapy. Jsou to speciálně vycpané chrániče, které mají většinou tvar oválu nebo obdélníku. Navlékají se na ruce nebo na nohy a tlumí tak údery nebo kopy zápasníka při nácviku technik. Používají se malé lapy na údery pěstmi, ty se navlékají na ruce, i velké lapy na nácviky kopů, ty jsou na nohou. Kop smí být nízký nebo vysoký, proto se při nácviku vysokých kopů na hlavu (highkicků) kope do lap na ruku. Při této metodě bojovníci nemusí mít všechny chrániče. Hlavní jsou bandáže a boxerské rukavice pro ochranu rukou a chrániče nártů nebo jen kotníků a kolen při kopech. Trenér nastaví tyto lapy proti bojovníkovi v šíři ramen a výšce na úrovni hlavy. Při nácviku úderů pěstmi zápasník vede údery vždy křížem. To znamená, že když proti sobě stojí s trenérem, jeho levá ruka směřuje na pravou lapu a naopak. Je to z důvodu vytáčení trupu a ramen pro delší dosaženou vzdálenost a razanci úderu. Při tréninku na lapy nezáleží tolik na síle úderu jako na přesnosti a rychlosti. Pro přirovnání: Když se budu snažit zatlačit na sekeru, tak špalek stejně nerozseknu, ale při lehkém švihnutí nemusím použít sílu a špalek je na dvě poloviny. Z toho vyplývá, že rychlé, švihové údery mají větší razanci a jsou úspěšnější. Na lapách se trénují různé kombinace. Jestliže máme trénink zaměřený pouze na ruce, zápasník se učí dávat za sebou několik úderů pěstmi. Například přední direkt, zadní direkt, přední hák, to je základní kombinace jak v kickboxu, tak i v boxu. Takto se v několika seriích trénuje jedna technika a pak se změní nebo se přidají různé údery. (Nonnemacher, 2006)

Při tréninku zaměřeném na ruce i nohy, tedy údery i kopy. Opět se zvolí jedna kombinace. Například přední direkt, zadní hák, přední lowkick. Po několika seriích této kombinace přijde změna. U těchto kombinací je důležité, aby za sebou plynule, rytmicky navazovaly a prováděly se technicky správně. Proto ze začátku pomaleji, uvědoměle a až po zautomatizování celé kombinace je provádíme v co nejrychlejším tempu. (Nonnemacher, 2006)

Trenér nebo sparringpartner, který drží lapy, se musí neustále pohybovat, měnit pozice a tím představovat soupeře. Pokud bude stát na jednom místě, zvykne si na to i zápasník a při zápase bude snadným cílem pro soupeře. Mezi jednotlivými kombinacemi, kdy má trenér nastavené lapy jako terče, může vyjet lapou proti zápasníkovi a snažit se ho zasáhnout kamkoliv a jakkoliv a ten musí rychle zareagovat a uhnout. Trénuje se tak soustředění i postřeh, který je také velmi důležitý. Takto se modifikují různé kombinace s pohybem vpřed, údery, kopy a úhyby, až si je plně

zautomatizuje a používá je při zápase, aniž by musel mezi jednotlivými úderými přemýšlet a vybírat, který bude následovat. Pak jsou tyto kombinace velmi rychlé a účinné. Na lapách je možné trénovat i vytrvalostní trénink. Jde o několik rychlých úderů či kopů za sebou. Zápasník provádí například třicet stejných kopů, například roundkicků, za sebou. Další možností je, že se místo počtu provedených úderů nebo kopů stopuje čas. Lapy se využívají i při společném tréninku ve dvojicích. Trenér pouze dohlíží na správnou techniku a zápasníky opravuje. Je však důležité, aby trenér už od začátku naučil své svěřence správně držet lapy na jednotlivé úderý a kopy. Protože při nácviku úderů na lapy dochází často ke zranění toho, co lapy drží, a to z toho důvodu, že boxující dá nepřiměřenou ránu a držícímu lapy pohmoždí rameno nebo lapy nedrží dostatečně pevně a rozbije si o ně nos. Trénink na lapách má široké využití a z mé vlastní zkušenosti je velmi oblíbený.

3.7.4 NÁCVIK VE DVOJICÍCH

Tato tréninková metoda se dá velice dobře modifikovat. Jedná se o nácviky, které provádí dva zápasníci mezi sebou. Při této metodě je možné využít lapy nebo je kombinovat s jinými metodami. Zápasníci by měli mít všechny chrániče nebo jen ty na které části bude trénink zaměřený, aby se nezranili navzájem. Základ je: dva zápasníci stojí proti sobě a opět trénují techniku úderů či kopů. Všechny kombinace, které je možné provádět na pytli nebo na lapách, se dají provádět ve dvojicích. Rozdíl proti lapám a boxovacímu pytli je ten, že jejich soupeř reaguje. To znamená, že se různě pohybuje, uhýbá, blokuje úder nebo úder vrací. Všechny techniky se musí provádět co nejrychleji, a proto je dobré si je nejdříve vyzkoušet pomalu. Například útočící zahajuje kombinací úderů a druhý se všem těmto úderům musí vyhnout, všechny úderý blokuje a vrací úder, kterému se ten první musí vyhnout. Další možností jsou nácviky ve dvojicích na lapy. Jeden bojovník má na sobě chrániče a boxerské rukavice, druhý má místo rukavic lapy. Trenér přesně stanoví, které kombinace se budou provádět a oba dva zápasníci musejí být celou dobu provádění ve střehu, protože kam následuje úder/kop, tam jde lapa. Příklad kombinace: přední direkt, zadní hák, přední roundhousekick, naskočené koleno na solar. Oba zápasníci se střídají. Jsou dvě možnosti pro střídání. První je, že jeden odtrénuje všechny nácviky a až potom se střídají. Druhou možností je střídání po jednotlivých kombinacích.

3.7.5 SPARING

Sparing je simulací zápasu. Čím více se blíží zápas, tím více se využívá sparingu, protože spárováním se nejvíce ze všech metod přiblížíme podmínkám opravdového zápasu (soupeř, čas), a proto je to jedna z nejdůležitějších tréninkových metod. Zápasníci si tak mohou vyzkoušet pocit zápasu. Dva zápasníci proti sobě bojují. Zkoušejí si různé kombinace, které se naučili při nácviku na lapy nebo na pytli, a snaží se překvapit soupeře. Při sparingu už musejí mít zápasníci všechny chrániče jako při zápase, i když do sebe nepůjdou na sto procent, může se stát nějaké zranění. Při sparingu musí být vždy přítomný trenér, který během spárování nebo před ním určí, jaké techniky používat. Například se budou používat jen údery pěstmi nebo naopak jen kopy. Řízený sparing se využívá hlavně pro nácviky tzv. přebírání. Zápasníci se učí, kdy zaútočit nebo naopak, kdy se bránit. Přebírání spočívá v tom, že je určen jeden z bojovníků, který zaútočí na druhého několika údery či kopy, a druhý bojovník se buď kryje, nebo se pokouší uhýbat. Když první bojovník skončí s útokem, hned útočí druhý bojovník a situace se mění. Přebírání se využívá také v klinčích, kdy útočící bojovník se snaží k soupeři dostat tak blízko, aby ho mohl zachytit do klinče. Po zachycení se druhý bojovník snaží získat převahu a přebrat klinč. Pro začínající zápasníky je dobré, když se předem domluví, kolik úderů nebo kopů udělají. Ti zkušení už sami vidí, kdy mají útočit nebo se bránit. Délka trvání sparingu je stejná jako délka samotného zápasu, ale samozřejmě počet a délku kol i přestávek může trenér modifikovat podle vyspělosti cvičenců. Celý sparing mohou zápasníci absolvovat s jedním soupeřem nebo se využívá volba obměňování soupeřů, která je výhodnější v tom, že každý bojovník je jiný, má svůj vlastní styl a tím se sbírá více zkušeností. Pro zkušené zápasníky se využívá nejnáročnější forma sparingu. Uprostřed ringu stojí kickboxer a v každém rohu má soupeře, kteří se po jedné minutě spárování s ním střídají, odpočívají pouze ti v rozích ringu. Je dobré se při sparingu soustředit na méně kombinací, ale dobře zvládnuté a volené ve vhodnou chvíli, než zkoušet spoustu neautomatizovaných, které je lepší zatím trénovat jinými metodami.

3.7.6 SILOVÝ TRÉNINK

Silový trénink je velmi důležitou součástí každé přípravy, avšak při trénincích není tak častý jako například lapy nebo boxovací pytle. Trenér učí zápasníky novým technikám a ty staré neustále opakuje. Pro změnu ve výuce se jednou za čas celý trénink zaměří na rozvoj fyzické kondice nebo na silový trénink. Je to pro zpestření tréninků. Na běžném tréninku se posilování provádí pouze na závěr, což je přibližně deset minut. Je to z důvodu času. Zápasník se na trénincích potřebuje učit hlavně různé techniky a taktiky. Proto se může zdát, že je posilování při běžném tréninku lehce zanedbáváno. Avšak po konzultaci s trenérem, který přesně určí, jak bude individuální silový trénink vypadat, by si ho měl zajišťovat každý bojovník sám. Zápasník, který chce na zápasy, se musí připravovat i mimo samotné tréninky. Nestačí navštěvovat jen klubové tréninky, ale je potřeba zajít např. do fitness centra nebo cvičit sám doma na zahradě. Při kickboxerské přípravě se na rozvoj síly využívají různé posilovací cviky, které jsou zaměřeny převážně na posilování s vlastní vahou těla, protože velký nárůst svalové hmoty je zde kontraproduktivní. Pokud se cvičí se zátěží, jedná se například o medicimbaly, jednoruční činky nebo se využívá hrazdy. Medicimbaly lze využívat v režimu izometrické kontrakce (výdrž ve statické poloze se zátěží), v režimu izotonické kontrakce (pohyb se zátěží) i v plyometrickém režimu (chytání padajícího medicimbalu a následné odhození). (Křištofič, 2007, s. 23)

Mezi časté posilovací cviky, které náš trenér při trénincích zařazuje, patří tzv. anglolehy nebo angličáky. Jedná se o dřep, klik a výskok. Dalšími cviky jsou sed – lehy, kliky, dřepy, výpady apod. Ovšem jde o dynamické cvičení a jednotlivé posilovací cviky na sebe ihned navazují. Nedělá se mezi nimi žádná přestávka. Například 30 kliků, 30 sed-lehů, 30 dřepů. To vše se opakuje v sériích a trenér určuje počet podle trénovanosti. Při cvičení se zátěží jsou voleny známé cviky. Posilování bicepsů, bench-press, hody medicimbalem, sedy – lehy s medicimbalem apod. Také se využívá hrazda na cvičení shybů a gumicuků připevněných k žebřinám na cvičení síly a rychlosti úderů.

Velmi účinnými tréninky na rozvoj síly jsou kruhové tréninky. Trenér určí po tělocvičně různá stanoviště. Každé stanoviště posiluje jinou svalovou partii. Stanovišť by mělo být stejně jako cvičících a měly by obsahovat cviky na posílení celého těla, opět převážně s vlastní vahou. Každý má své stanoviště, na kterém odcvičí jednu sérii a posouvá se kruhovitě na další. Počet kol a opakování v sériích, popřípadě délku jedné

série a přestávky, stanoví trenér v závislosti na počtu a trénovanosti cvičenců. Jestliže je na tréninku 10 zápasníků, bude 10 stanovišť.

(<http://www.profiboxing.cz/trenink/boxerska-skolalukasekonecneho/boxerskaskola-lukase-konecneho-kruhovy-trenink-15/>)

3.7.7 AEROBNÍ TRÉNINK

Aerobní trénink je jedna z nejdůležitějších tréninkových metod na rozvoj fyzické kondice a vytrvalost. Je základem v ringu a z přípravy zaměřené na „fyzičku“ zápasník čerpá při všech ostatních tréninkových metodách, protože bez fyzické kondice není ani přesnost, vše souvisí se vším. Mezi tato cvičení patří běhy a plavání. To je důvod, proč se opět jedná spíše o individuální přípravu zápasníka. Při společném tréninku se dlouhé běhy nebo plavání v bazénu zrealizovat nedají. Jedná se hlavně o trénink na lapy, boxovací pytel nebo při sparingu, kde bojovník nejvíce pocítuje svou fyzickou kondici. Běhat a plavat musí chodit každý sám. Objemy běhu a počet uplavaných kilometrů určuje trenér a je dobré když si každý zápasník vede jakýsi tréninkový deník a zapisuje si, kdy a jak dlouho běhal a plaval. Vše je postaveno na intenzitě a době trvání běhu. Je tedy dobré, když má zápasník možnost využít sporttester pro sledování průběhu svého běžeckého tréninku. „ Sporttestery měří tepovou frekvenci na principu snímání elektrických impulzů, vznikajících při srdeční činnosti. Impulzy snímají elektrody v pásku, který se umísťuje na hrudník a při běhu prakticky nepřekáží “. (Tvrzník, Soumar, 1999, s. 26)

Běh může mít mnoho podob, záleží, v jaké fázi přípravy se zápasník nachází. Tréninková příprava kickboxera, tak jen stručně příklady běhů. V první přípravné fázi se musí znovu nasbírat ztracená fyzická kondice po přestávce. K tomu slouží běhy na střední a dlouhé tratě ve středním tempu, a to třikrát týdně, nejdříve se běhá po rovinných polních cestách a poté se postupně zařazuje běh v terénu, který je náročnější. V další fázi tréninku zařazujeme kratší běhy vyšší intenzitou. Sem zařazujeme sprinty, výšlapy do schodů, do kopců a běh se závaží. Závaží může být kotníkové pískové nebo tahání pneumatiky, což je z mé zkušenosti neefektivnější. Sprinty jsou nejčastěji 400 m až 800 m, tak aby se čas přiblížil času jednoho kola. Potom se sprinty ještě zkracují, aby se trénovala výbušnost. Délka těchto sprintů se pohybuje od 100 m do 200 m. Je spousta možností, jak běhat tyto sprinty: klasické sprinty, stupňované sprinty,

z neobvyklých poloh (z lehu na břicho), sprinty do kopce. V poslední fázi se využívají běhy, které svou náročností simulují samotný zápas. Jestliže zápas má tři kola po dvou minutách, tak zápasník běhá dvě minuty naplno, jedna minuta pauza, a to celkem třikrát. U plavání je to podobné v tom, že se nejdříve plave více bazénů najednou, zařazujeme fartlek. A postupně přidáváme na intenzitě, kdy plaveme méně bazénů rychleji. Při delších vzdálenostech, např. jeden kilometr, střídají různě styly (prsa, kraul, znak). Plavání bojovníkům pomáhá i v tom, že se naučí správně dýchat. To je během zápasu další důležitá věc. Někteří bojovníci plavání využijí spíše jako relaxaci po zápase.

Dalším důvodem, proč zápasníci běhají, je regulace tělesné hmotnosti do své váhové kategorie. Jde však o pomalé běhání s nízkou tepovou frekvencí, které nemá v této fázi tréninku skoro žádný vliv na zvyšování fyzické kondice. Délka trvání se pohybuje okolo čtyřiceti minut a je ideální s využitím sporttesteru. Pro efektivnější spalování se zápasníci často oblékají do teplého oblečení, aby se více potili.

(<http://www.profiboxing.cz/trenink/boxerska-skolalukase-konecneho/boxerska-skola-lukase-konecneho-bezecka-priprava-17/>)

3.7.8 STREČINK

Jako u každého sportu musí být i u kickboxu strečink. Zařazuje se na začátku a na konci tréninku. Po krátkém zahřátí zařazuje trenér na začátku tréninku spíše dynamický strečink. Jsou to různé poskoky s předkopáváním, boxerský stepping a další podobné cviky, které slouží k rozcvičení celého těla a tím předchází k poranění svalů a připravují tělo na zátěž. Naopak na konci tréninku po zklidnění a vydýchání následuje strečink statický, kdy se protahují hlavně partie, které byly nejvíce namáhány. Pokud chce zápasník být ve svém sportu úspěšný, musí předcházet svalovým zraněním, udržovat si kloubní rozsah a musí mít všechny svaly v rovnováze, a proto je důležité, aby prováděl strečink i mimo trénink ve svém volném čase a vždy, když sportuje.

4 MEZOCYKLUS

V této části jsem rozepsal konkrétní tréninkový mezocyklus kickboxera před soutěžním utkáním, který trval dva měsíce a probíhal v Klatovském sportovním klubu zabývající se kickboxem s.r.o. Tento mezocyklus byl rozdělen do 3 fází:

4.1.1 PRVNÍ FÁZE

První fáze trvá tři týdny a začíná dva měsíce před zápasem. V této fázi jsou tréninky zaměřené především na rozvoj fyzické kondice a vytrvalosti. Tréninky v rámci celého mezocyklu jsem schematicky rozepsal po jednotlivých týdnech, tak jak jdou za sebou:

První týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Metodický nácvik jednotlivých úderů, krytů a úhybů ve dvojicích

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední posilovací trénink

-Běh 30 minut bez přestávky, střední intenzita, terén rovinatý, 65-75% z MaxTF

-Kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

Čtvrtek: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Běh 30 minut bez přestávky, střední intenzita, terén rovinatý, 65-75% z MaxTF

-Metodický nácvik jednotlivých technik kopů a bloků

Pátek: Odpolední trénink kickboxu

-Stínování s použitím všech technik a nácvik úderů a kopů do boxovacího pytle

Sobota: Volno

Neděle: ráno běh + odpolední posilovací trénink

-Běh 30 minut bez přestávky, střední intenzita, terén rovinatý, 65-75% z MaxTF

-Posilování hlubokých zádových a břišních svalů (hlavně cviky, které lze obtížně využít v kruhovém tréninku)

Shrnutí

V tomto týdnu byl první trénink zaměřen na zopakování technik úderů a jednotlivých kombinací, 5 tréninků rozvíjelo vytrvalost (byly to běhy ve středním tempu a opakované techniky na boxovací pytel) a jeden trénink byl zaměřený na rozvoj silové vytrvalosti, protože každý kruhový trénink rozvíjí silovou vytrvalost a posiluje celé tělo (Fullbody), a jeden na posilování hlubokého svalstva.

Druhý týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti kopů na boxovací pytel

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední posilovací trénink

-Běh 40 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější terén (kopce...),

65-75% z MaxTF

-Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

Čtvrtek: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Běh 40 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější terén (kopce...), 65-

75% z MaxTF

-Stínování s použitím všech technik a nácvik úderů a kopů ve dvojicích s kompletními chrániči

Pátek: Odpolední posilovací trénink + večer plavání

-Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

- 1000m najednou volným způsobem, střední intenzita

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Běh 40 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější a členitý terén (kopce,

pole...), 65-75% z MaxTF

-Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti úderů na boxovací pytel

Shrnutí

V druhém týdnu byly 3 tréninky kickboxu zaměřené na sílu a vytrvalost kopů a úderů (byly to opakované techniky na boxovací pytel a stínování v sériích), 3 tréninky byly běžecké a 1 plavecký, ty byly zaměřené na rozvoj vytrvalosti. A dvakrát v tomto týdnu jsme rozvíjeli silovou vytrvalost, to byly kruhové posilovací tréninky.

Třetí týden:

Pondělí: Odpolední posilovací trénink

-Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Běh 45 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější a členitý terén, 65-75% z MaxTF

-Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti kopů ve dvojicích na lapy (trénink zaměřený na dolní končetiny)

Čtvrtek: Odpolední posilovací trénink + večer plavání

-Kruhový posilovací trénink, zaměřený na dynamická cvičení a využitím různých zátěžových pomůcek (medicimbaly, písková závaží...)

-1000m najednou volným způsobem, střední intenzita

Pátek: Odpolední trénink kickboxu + podvečer běh

-Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti úderů ve dvojicích na lapy (trénink zaměřený na horní končetiny)

-Běh 45 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější a členitý terén, 65-75% z MaxTF

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpoledne posilovna

-Běh 45 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější a členitý terén, 65-75% zMaxTF

-Posilování zádových svalů a krku (hlavně cviky, které nelze zařadit do kruhového tréninku)

Shrnutí

V tomto týdnu byly dva tréninky zaměřené na rozvoj silové vytrvalosti a jeden trénink na posilování zádových svalů a krku. Běh ve středním tempu byl zařazen třikrát a jednou bylo plavání na rozvoj vytrvalosti. Dva tréninky kickboxu na vytrvalostní schopnosti.

4.1.2 DRUHÁ FÁZE

Druhá fáze mezocyklu trvá tři týdny a začíná po skončení první fáze, tzn. od začátku čtvrtého týdne do konce šestého týdne. Tréninky jsou zaměřené na rozvíjení rychlostních schopností, výbušnosti a další rozvoj vytrvalosti.

Čtvrtý týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Trénink zaměřený na rozvíjení rychlosti úderu na box. pytel a lapy (opakované údery maximální intenzitou)

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Běh 45 minut bez přestávky, střední intenzita, obtížnější a členitý terén (lesy, kopce, pole), 65-75% z MaxTF

-Trénink zaměřený na rozvíjení rychlosti kopu na box. pytel a lapy (opakované údery maximální intenzitou)

Čtvrtek: Odpolední posilovací trénink

-Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

Pátek: Odpolední trénink kickboxu + podvečer běh

-Metodický nácvik všech kombinací ve dvojicích (zaměřeno na zopakování kopů a úderů v kombinacích před tréninkem sparingu)

- Sprinty 100 m na atletické dráze v sériích (rozvíjení výbušnosti), maximální intenzita

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

- Běh 30 minut bez přestávky, vyšší intenzita, obtížnější a členitý terén. (lesy, pole), 70-80% z MaxTF
- Trénink věnovaný sparingu bez klinčů (zápasníci utvoří dvojice podle velikosti, jedna dvojice spáruje v ringu po dobu dvou minut, ostatní boxují do pytle, poté se vystřídají.

Shrnutí

První týden v druhé fázi mezocyklu obsahoval 3 dvoufázové a 2 jednofázové tréninky. Z toho byly tři tréninky zaměřené na výbušnost a rychlostní schopnost. Dva tréninky zaměřené na další rozvoj fyzické kondice a dva na rozvoj silové vytrvalosti, jeden na zopakování a zdokonalování techniky a jeden trénink sparingu.

Pátý týden:

Pondělí: Odpolední posilovací trénink

- Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

- Běh 40 minut bez přestávky, vyšší intenzita, obtížnější terén (lesy, kopce), 70-80% z MaxTF
- Metodický nácvik jednotlivých klinčů ve dvojicích, zachycení soupeře a obrana proti zachycení

Čtvrtek: Odpolední posilovna + podvečer běh

- Posilování zádových svalů a krčních svalů potřebných při klinčích
- Běh 400 metrů na atletické dráze v sériích ve vysoké rychlosti, ne však maximální. Mezi sériemi jsou pauzy.

Pátek: Odpolední trénink kickboxu (sparing)

- Trénink věnovaný sparingu s klinčem (zápasníci utvoří dvojice podle velikosti, jedna dvojice spáruje v ringu 2 minuty, ostatní dvojice boxují do pytlů, poté se vystřídají, každá dvojice absolvuje 5 sérií)

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

Běh 40 minut bez přestávky, vyšší intenzita, obtížnější terén (lesy, kopce, pole), 70-80% z MaxTF

-Trénink zaměřený na rozvíjení rychlosti úderu na box, pytel a lapy (opakované údery maximální intenzitou)

Shrnutí

V celém týdnu byla rozvíjena vytrvalost celkem dvakrát, další dva tréninky byly zaměřené na rychlostní schopnosti, jeden na silovou vytrvalost a jeden na silové schopnosti zádoových svalů a jednou byl sparing.

Šestý týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Nácvik různých kombinací za sebou na lapy ve dvojicích

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední posilovací trénink

-Běh 45 minut bez přestávky, vysoká intenzita, obtížnější terén (lesy, kopce, pole), 70-80% z MaxTF

-Klasický kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost + krátká a intenzivní plyometrie rozvíjející výbušnost, zaměřená na dolní končetiny

Čtvrtek: Odpolední trénink kickboxu (sparing)

-Kickboxerský trénink sparingu s klinči

Pátek: Odpolední posilovací trénink+ podvečer běh

-Kruhový posilovací trénink, zaměřený na dynamická cvičení a s využitím různých zátěžových pomůcek (medicimbaly, písková závaží...)

-Opakované běhy s maximálním úsilím, krátké, rychlé úseky (50 m).

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu (sparing)

-Běh 45 minut bez přestávky, vysoká intenzita, obtížnější terén, (lesy, kopce, pole), 70-80% z MaxTF

-Kickboxerský trénink sparingu s klinči.

Shrnutí

V druhém týdnu byly dva tréninky zaměřené na rozvoj silové vytrvalosti. Dva tréninky byly běžecké, ty byly zaměřené na vytrvalostní schopnosti. Jeden sprinterský trénink, rozvíjející rychlostní schopnosti. Jednou byla plyometrie, rozvíjející výbušnost, jednou trénink zaměřený na lapy a dvakrát byl zařazen sparing.

4.1.3 TŘETÍ FÁZE

Poslední fáze navazuje hned po druhé fázi, tzn. od začátku sedmého týdne a v polovině devátého týdne končí. Celý mezocyklus je nastavený tak, aby konec třetí fáze byl dva až tři dny před zápasem. V této závěrečné fázi pracujeme na slabinách a zdokonalujeme techniku.

Sedmý týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Kickboxerský trénink sparingu s klinči

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední posilovací trénink

-Výběhy různě prudkých i dlouhých kopců se zátěží, submaximální intenzita

-Kruhový posilovací trénink s využitím pouze dynamických cviků

s medicimbaly + na konci 15 min. intenzivní plyometrie rozvíjející výbušnost, zaměřená na dolní končetiny

Čtvrtek: Odpolední trénink kick boxu

-Trénink zaměřený na rozvíjení obratnosti, soustředění a na přehled v ringu.

Pátek: Odpolední trénink kickboxu (lapy)

-Zdokonalování techniky úderů a kopů ve dvojicích na lapy

Sobota: Volno

Neděle: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Opakované stupňované rovinky s max. rychlostí v konci (150 m) + krátká a intenzivní plyometrie rozvíjející výbušnost, zaměřená na dolní končetiny

-Zdokonalování a opakování různých kombinací ve dvojicích na lapy s kompletními chrániči

Shrnutí

V tomto týdnu byly dva tréninky zaměřené na rozvoj výbušnosti, jeden trénink na schopnost reagovat na pohyb soupeře. Rychlostní schopnosti byly trénovány dvakrát. Také dvakrát byly do tréninku zařazeny lapy. Jednou byl trénink zaměřený na silovou vytrvalost a jednou byl sparing.

Osmý týden:

Pondělí: Odpolední posilovací trénink

-Kruhový posilovací trénink s využitím pouze dynamických cviků s medicimbaly + na konci 15 min. intenzivní plyometrie rozvíjející výbušnost, zaměřená na dolní končetiny

Úterý: Volno

Středa: Ráno běh + odpolední trénink kickboxu

-Výběhy a výskoky různě prudkých kopců a schodů, submaximální intenzita
-Opakování všech kombinací na box. pytel

Čtvrtek: Odpolední trénink kickboxu

-Opakování všech kombinací na box. pytel ve dvojicích, dvojice si vzájemně přidržují box. pytel (Zaměřeno na zautomatizování a pilování kopů a úderů v kombinacích)

Pátek: Odpoledne běh

-Vypouštěné úseky - po ukončení akcelerace stanoveného úseku probíháme další úsek v nezměněné rychlosti, ale pouze vlastní setrvačností
50 m v záběru - 50 m volně - 50 m v záběru - 50 m volně, to celé v sériích, na konci plyometrie

Sobota: Volno

Neděle: Odpolední trénink kickboxu

- Trénink zaměřený na pilování a opakování všech kombinací ve dvojicích (Nácvik ve dvojicích s použitím všech technik s kompletními chrániči v nízkém tempu, jeden útočí – druhý blokuje, kryje, uhýbá

Shrnutí

V tomto týdnu byly tři tréninky zaměřené na zautomatizování a pilování všech kombinací. Dvakrát byla rozvíjena rychlost, jednou silová vytrvalost a jednou byla zařazena plyometrie na rozvoj výbušnosti.

Devátý týden:

Pondělí: Odpolední trénink kickboxu

-Opakování všech kombinací na lapy, trenér drží lapy a zápasníci, které čeká zápas, se na něm střídají (zaměřeno na pilování kopů a úderů v kombinacích)

Úterý: Volno

Středa: Odpolední trénink kickboxu

- Trénink zaměřený na pilování a opakování techniky kopů a úderů (Stínování s použitím všech technik s kompletními chrániči v nízkém tempu)

Čtvrtek: Volno

Pátek: Volno

Sobota: Den zápasu

Shrnutí

V posledním týdnu před zápasem byly dva tréninky zaměřené na zautomatizování a zdokonalování všech kombinací.

Všichni testovaní zápasníci absolvovali výše rozepsaný tréninkový mezocyklus společně i s ostatními členy klubu, ve stejném období a pod dozorem stejného trenéra. Tréninky probíhají v klatovském sportovním klubu MILLENIUM GYM o.s. zabývajícím se kickboxem. (Některé běhy měl každý naplánované podle svých časových možností). Každý trénink kickboxu (tréninková jednotka) trval 1,5 až 2 hodiny a obsahoval úvodní část, rušnou část, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

Mezocyklus rozepsaný do přehledné tabulky:

Tabulka č. 1, První fáze

1. FÁZE	1. TÝDEN	Po	nácvik úderů, krytů a úhybů ve dvojicích
		St	běh 30 min. + kruhový posilovací trénink
		Čt	běh 30 min. + nácvik techniky kopů a bloků
		Pá	stínování, nácvik úderů a kopů do boxovacího pytle
		Ne	běh 30 min. + posilování hlubokého svalstva
	2. TÝDEN	Po	rozvíjení síly a vytrvalosti kopů na boxovací pytel
		St	běh 40 min. + kruhový posilovací trénink
		Čt	běh 40 min.+ stínování a nácvik úderů a kopů
		Pá	kruhový posilovací trénink + plavání 1000 m najednou
		Ne	běh 40 min. + rozvíjení síly a vytrvalosti úderů
	3. TÝDEN	Po	kruhový posilovací trénink
		St	běh 45 min. + rozvíjení síly a vytrvalosti kopů
		Čt	kruhový posilovací trénink + plavání 1000 m najednou
		Pá	rozvíjení síly a vytrvalosti úderů + běh 45 min.
		Ne	běh 45 min. + posilování zádových svalů a krku

Tabulka č. 2, Druhá fáze

2. FÁZE	4. TÝDEN	Po	rozvíjení rychlost úderu na box. pytel a lapy
		St	běh 45 min. + rozvíjení rychlosti kopu na box. pytel
		Čt	kruhový posilovací trénink
		Pá	nácvik kombinací ve dvojicích + běh - sprinty 100 m
		Ne	běh 30 min. vyšší tempo + sparing bez klinčů
	5. TÝDEN	Po	kruhový posilovací trénink
		St	běh 30 min. vyšší tempo + nácvik jednotlivých klinčů ve dvojicích
		Čt	Posilování zádových a krčních svalů + běh 400 metrů v sériích
		Pá	Trénink sparingu s klinči
		Ne	běh 40 min. vyšší tempo + rozvíjení rychlosti úderu na box. pytel a lapy
	6. TÝDEN	Po	nácvik kombinací za sebou na lapy ve dvojicích
		St	běh 45 min. vyšší tempo + kruhový posilovací trénink
		Čt	kickboxerský trénink sparingu s klinči
		Pá	Kruhový posilovací trénink + opakované běhy s maximálním úsilím (sprinty 50 m)
		Ne	běh 45 min. vyšší tempo + trénink sparingu s klinči

Tabulka č. 3, Třetí fáze

3. FÁZE	7. TÝDEN	Po	kickboxerský trénink sparingu s klinči
		St	běh – kopce + kruhový posilovací trénink (na konci krátká plyometrie)
		Čt	rozvíjení obratnosti, soustředění a přehledu v ringu
		Pá	pilování techniky úderů a kopů ve dvojicích na lapy
		Ne	běh – stupňované úseky (150 m) + zdokonalování a opakování kombinací ve dvojicích na lapy
	8. TÝDEN	Po	kruhový posilovací trénink (na konci 15 min. plyometrie)
		St	běh - kopce a schody + opakování všech kombinací na box. pytel
		Čt	opakování všech kombinací ve dvojicích
		Pá	běh - vypouštěné úseky (na konci 15 min. plyometrie)
		Ne	zdokonalování a opakování všech kombinací ve dvojicích
	9. TÝDEN	Po	opakování všech kombinací na lapy
		St	stínování s použitím všech technik
		Čt	volno – aktivní odpočinek
		Pá	volno – aktivní odpočinek
		So	zápas

Tréninky

V této části podrobněji popisují konkrétní obsah jednotlivých tréninkových jednotek. Vzhledem k počtu tréninků v celém mezocyklu jsem se rozhodl blíže popsat jen některé tréninky, a to pouze hlavní část tréninkové jednotky (dále jen TJ). Ostatní byly podobně modifikované.

1) Metodický nácvik jednotlivých úderů, krytů a úhybů ve dvojicích:

- zápasníci jsou rozděleni do dvojic podle velikosti
- první má box. rukavice **A**, druhý má lapy **B**,
- mezi jednotlivými koly je 30s pauza
- mezi jednotlivými sériemi je 1. minuta pauza kdy si zápasníci vymění lapy a vystřídají se v úderech
- celá série se opakuje celkem třikrát

Hlavní část TJ: příklad jedné série

20x **A** přední direkt – **B** úkrok stranou

20x **A** přední a zadní direkt – **B** dvojitý kryt

20x **A** přední hák – **B** pravý kryt

20x **A** přední a zadní hák – **B** pravý a levý kryt

20x **A** přední zvedák – **B** dvojitý kryt, úkrok dozadu

20x **A** přední a zadní zvedák – **B** dvojitý kryt, úkrok stranou

20x **A** přední direkt, zadní háka přední hák – **B** dvojitý kryt, úkrok stranou

2) Kruhový posilovací trénink:

- počet stanišť je shodný s počtem zápasníků
- každý cvičí na svém stanovišti jednu minutu a poté se přesouvá na další stanoviště, série končí, až se každý vrátí na stanoviště, kde začal
- trénink má 3 série, mezi kterými je 2min. pauza na pití a mezi každou výměnou stanoviště je 30s pauza

Hlavní část TJ: příklad jedné série

1) bench-press 2) box do pytle 3) dřepy 4) břišní zkracovačky 5) stepping se závažím 6) celomotorické cviky- angličáky 7) předpažování s činkou 8) bicepsový zdvih s činkou 9) kopy do pytle 10) tricepsový zdvih 11) údery proti odporu (expandéry- gumaticy) 12) kopy a údery do pytle

3) Metodický nácvik jednotlivých technik kopů a bloků ve dvojicích:

- zápasníci jsou rozděleni do dvojic podle velikosti
- první má boxerské rukavice **A**, druhý má lapy **B**,
- mezi jednotlivými sériemi je 1 .min pauza kdy si zápasníci vymění lapy a vystřídají se v úderech
- celá série se opakuje celkem třikrát

Hlavní část TJ:příklad jedné série

20x **A** přední front-kick – **B** úkrok stranou
20x **A** zadní front-kick – **B** úkrok stranou
20x **A** přední ran-kick – **B** pravý kryt
20x **A** přední a zadní ran-kick – **B** pravý, levý kryt
20x **A** přední low-kick – **B** pravý blok
20x **A** zadní low-kick – **B** levý blok
20x **A** přední a zadní koleno – **B** úkrok stranou

4) Stínování s použitím všech technik a nácvik úderů a kopů do boxovacího pytle.

- zápasníci jsou oblečeni do všech chráničů, každý má kolem sebe dostatek prostoru

Hlavní část TJ:

10 kol 3 minutového stínování, mezi koly je vždy 1. min pauza
10 kol 2 minutových kombinací na pytel, mezi koly je vždy 1. min pauza

5) Kruhový posilovací trénink rozvíjející silovou vytrvalost:

-Jestliže je na tréninku 10 zápasníků bude 10 stanovišť: Posilování na každém stanovišti trvá 1 minutu a 30 s pauza. Kdo nevydrží celou minutu, uvolní a pokračuje až do konce časomíry. Trénink má 3 série, mezi kterými je 2 min. pauza na pití.

Hlavní část TJ: příklad jedné série

1) direkty na expandérech, 2) dřepy, 3) sedy-lehy, 4) roundhousekicky do pytle, 5) kliky, 6) předpažování se závažím, 7) vyhazování medicimbalu, 8) výdrž ve shybu na hrazdě, 9) angličáky, 10) výdrž ve dřepu opřená záda o zeď

6) Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti kopů:

-zápasníci jsou rozděleni do dvojic podle velikosti
- mezi jednotlivými sériemi je 1. min pauza kdy se zápasníci vystřídají v kopech na pytel, jeden vždy drží box. pytel
- celá série se opakuje celkem třikrát

Hlavní část TJ: jednotlivé kombinace na box. pytel, příklad jedné série

20x přední front-kick (PF)

20x PF + zadní ran-kick (ZR)

20x PF + ZR + ZR

20x PF + ZR + ZR + přední koleno (PK)

20x PF + ZR + ZR + PK + zad low-kick

7) Trénink zaměřený na rozvíjení síly a vytrvalosti úderů:

-zápasníci jsou rozděleni do dvojic podle velikosti
- mezi jednotlivými sériemi je 1. min pauza kdy se zápasníci vystřídají v kopech na pytel, jeden vždy drží box. pytel
- celá série se opakuje celkem třikrát

Hlavní část TJ: jednotlivé kombinace na box. pytel, příklad jedné série

30x přední direkt (PD) + zadní direkt (ZD)

30x PD + zadní hák (ZH)

30x PD + ZD + PH

30x PD + ZD + přední hák (PH) + ZH

30x PD + ZD + PD + ZH + PH

5 METODIKA

5.1 VÝBĚR TESTOVANÉHO SOUBORU

Zápasníky jsem vybíral na doporučení trenéra a podle toho, jestli pravidelně zápasí a aktivně se účastní tréninků. Jejich počet jsem určil po konzultaci s vedoucím mé bakalářské práce, byl to maximální možný počet, protože jsou to všichni momentálně zápasící kickboxeři v klubu. Po vybrání tohoto vzorku jsem všem účastníkům vysvětlil, o co v této práci jde a jestli jsou ochotni se zúčastnit motorického testování svých pohybových schopností, a to celkem třikrát, vždy po jednom měsíci. Také mám svolení zveřejnit ve své práci jejich fotografie z testování.

5.2 METODY A TECHNIKY MĚŘENÍ

Měření - testy základní tělesné výkonnosti. U zápasníků jsou měřeny tyto pohybové schopnosti: rychlostní schopnost, vytrvalostní schopnost, silová schopnost, schopnost koordinace. Pro přesné měření těchto pohybových schopností jsou použity motorické testy, které jsem vybíral s trenéry a vedoucím mé bakalářské práce.

Testová baterie:

Motorický test

Pohybová schopnost

100 m sprint na atletické dráze	Akční rychlostní schopnost
Výdrž ve shybu na hrazdě podhmatem	Staticko-silová schopnost vytrvalostního charakteru
Výdrž ve stoji jednoož, druhá skrčit přednožmo zevnitř, ploska nohy se opře o vnitřní část kolene stojné nohy, ruce v bok, oči zavřeny	Koordinace – testování rovnováhových schopností

Hod plným míčem na dálku obouruč horním obloukem, 4 kg muži	Explozivně-silová schopnost
Běh na 1500 m muži	Střednědobá vytrvalost

Testová baterie je sestavena z motorických testů, které testují pohybové schopnosti, které, podle mého názoru a názoru trenérů a vedoucího mé bakalářské práce, jsou nejvíce zapotřebí v ringu. A tyto testy simulují důležité fyzické dovednosti v ringu:

1. 100 m sprint – schopnost pohybovat se po ringu během jednotlivých kol a reagovat na pohyb soupeře - i síla úderu vychází z nohou.
2. Výdrž ve shybu na hrazdě podhmatem – udržení rukou v gardu nebo v krytu
3. Výdrž ve stoji jednož – koncentrace, stabilita
4. Hod plným míčem na dálku – síla úderu a kopu
5. Běh 1500 m muži – fyzická vytrvalost v zápase (jedno kolo trvá 2 minuty, zápas má 2 až 3 kola)

Všechny tyto testy jsou standardizované a čerpané z Antropomotoriky.
(Čelikovský, 1979)

5.3 PRŮBĚH TESTOVÁNÍ

Testování všech pohybových schopností ve výše rozepsané testové baterii probíhalo vždy v jeden den celé najednou, a to celkem třikrát. Všechny motorické testy zápasníci prováděli zhruba vždy po jednom měsíci (tzn. na začátku dvouměsíčního mezocyklu, po jednom měsíci, tedy přibližně uprostřed a na konci tohoto mezocyklu, tedy po dvou měsících od prvního testování - přibližně dva až tři dny před soutěžním utkáním).

Všichni testovaní zápasníci, absolvovali testovou baterii společně, až na prostřední testování, kdy se z časových důvodů nedostavil jeden zápasník, ten však byl dodatečně otestován následující den. Na testování jsem vždy dohlížel já společně s trenérem a asistentem trenéra, kteří mi pomáhali s měřením časů, vzdáleností a startováním. Podmínky testování jsem se snažil co nejvíce přizpůsobit atletickým závodům, z důvodu motivace. Všechna testování probíhala na atletickém stadionu v Klatovech po domluvě se správcem objektu. Pouze při prostředním testování bylo oblačné počasí a foukal mírný vítr, při prvním a posledním testování bylo jasno a bezvětří.

1. Po důkladném rozcvičení a zahřátí organismu byl první disciplínou z celého testování běh na 100 m z vysokého startu, který probíhal podle atletických pravidel. Následovala pauza.
2. Druhou disciplínou byl hod plným míčem z místa na dálku. Každý zápasník měl jeden pokus, po kterém se vystřídal s dalším zápasníkem. Před hoden na ostro měl každý možnost zkušebního hodu. Tato disciplína probíhala ve vrhačském kruhu.
3. Po pauze následovala v pořadí třetí disciplína, výdrž ve stoji jedno nož. Po jednom zkušebním pokusu měl každý jeden měřený pokus. Měření probíhalo u každého zvlášť a bylo zahájeno zvednutím jedné nohy a ukončeno dotykem této nohy o zem.
4. Čtvrtou disciplínou byla výdrž ve shybu na hrazdě podhmatem (brada nad žerdí, bez výskoku) ta probíhala zase po jednom. Každý měl jeden měřený pokus. Následovala pauza a rozběhání.
5. Poslední disciplínou byl běh na 1500 m u mužů, podle atletických pravidel.

(ČELIKOVSKÝ, Stanislav, Antropomotorika, 1.vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979)

6 VÝSLEDKY

V této části mé bakalářské práce jsem stručně představil každého zápasníka a rozepsal jsem výsledky motorických testů, které jsem získal při testování těchto zápasníků.

1) Naměřené hodnoty z jednotlivých testů v testové baterii zápasníka Tomáše

Tomáš je 24letý zápasník v kickboxu, který se od svých 6 let věnoval judu. S kickboxem začal před 7 lety ve sportovním klubu CHB gym o.s. v Klatovech, kde se od září 2005 do září 2006 připravoval pod vedením zkušeného trenéra Bohuslava Chudáčka. Během působení v tomto klubu nikdy nezápasil. Po rozpadu tohoto klubu v září 2006 Tomáš přestoupil do nově založeného sportovního klubu, zabývající se kickboxem a boxem, který má název Millenium gym o.s. Založil ho a jako trenér v něm působí Mgr. Václav Toman. V roce 2007 měl Tomáš první zápas ve fullcontactu a tento zápas prohrál. Od té doby až dodnes měl 36 zápasů, z toho 6 ve fullcontactu, 20 v lowkicku a 10 v K1. Do této statistiky jsou počítané všechny jednotlivé zápasy i turnaje ČSFu, ale i různé gala večery, například Souboj titánů v Plzni. Tomášovu zápasnickou kariéru přerušilo zranění, kvůli kterému nemohl mezi rokem 2010 – 2011 zápasit. Před zraněním absolvoval Tomáš všechny své zápasy ve váhové kategorii do 67 kilogramů a po zranění zápasí ve váhové kategorii do -71 kilogramů.

- Získané tituly:
1. místo na mistrovství České republiky 2009
 2. místo na mistrovství Evropy 2008
 1. místo Czech open 2007

Tabulka č. 1, naměřené hodnoty – Tomáš

	motorický test	1. testování	2. testování	3. testování
1.	100m sprint (s)	13,64	13,29	12,80
2.	Hod plným míčem (cm)	750	815	835

3.	Výdrž ve stoji jednoož (s)	13,9	14,5	15,2
4.	Výdrž ve shybu na hrazdě (s)	44,5	53,7	48,6
5.	Běh na 1500 m (min.)	6:07	5:46	5:39

Z tabulky je patrné, že mezi prvním, druhým a třetím testováním, které zápasník absolvoval v průběhu tréninkového mezocyklu, došlo ke zlepšení akční rychlostní schopnosti. A to o 0,35 vteřin mezi prvním a druhým testováním a o 0,49 vteřin mezi druhým a třetím testováním. To znamená, že se za dva měsíce zlepšil o 0,84 vteřin.

U explozivně silové schopnosti, která byla měřena testem hod plným míčem, byla naměřena při prvním testování na začátku mezocyklu hodnota 750 cm, za jeden měsíc při druhém testování byla tato hodnota o 65 cm vyšší a za další jeden měsíc došlo ke zlepšení na hodnotu 835 cm, to je o 85 cm více než u první hodnoty. Dá se tedy říci, že v průběhu dvouměsíčního tréninkového mezocyklu bylo u tohoto zápasníka zlepšení o 85 cm v hodu plným míčem na dálku. Z tabulky (tabulka č. 1) vyplývá, že k největšímu progresu došlo mezi prvním a druhým měřením, tedy první měsíc trénování. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, může být, že v prvním měsíci mezocyklu bylo více tréninků zaměřených na posilování a explozivní sílu. A zároveň příčinou ne tak výrazného zlepšení při třetím měření může být únava z předchozí zátěže.

U testu výdrž ve stoji jednoož byly naměřené hodnoty 13,9 vteřin při prvním měření, u druhého měření byla tato hodnota o 0,6 vteřin vyšší a u posledního měření byla hodnota o 0,7 vteřin vyšší než u měření druhého. Zápasník se zlepšil v tomto testu za dva měsíce o 1,3 vteřin. Nelze posoudit, zda je toto zlepšení výrazné nebo nevýrazné. Příčinou může být nedostatečná koncentrovanost zápasníka a únava z předchozího dne.

U čtvrté disciplíny zaměřené na staticko-silovou schopnost vytrvalostního charakteru byla u posledního testování naměřená hodnota nižší než u prostředního. Mezi prvním a druhým měřením bylo zlepšení ve výdrži na hrazdě o 9,2 vteřin, to může odpovídat tréninkům zaměřeným na posilování horních končetin a pletence ramenního, které byly zařazovány hlavně v prvním měsíci mezocyklu. Při třetím měření byla naměřená hodnota o 5,1 vteřin nižší než u druhého testování, ale zároveň nebyla nižší než u prvního testování. Z toho vyplývá, že staticko-silová schopnost vytrvalostního

charakteru se od počátku mezocyklu zlepšila. Důvodem poklesu mezi druhým a třetím měřením byla únava zápasníka z předchozího dne.

Posledním testem byl běh na 1500 m, kdy se u tohoto zápasníka střednědobá vytrvalost zlepšovala, což je patrné z výsledků získaných z testování. Za první měsíc se zápasník zlepšil o 21 vteřin a za dva měsíce byl o 28 vteřin lepší než při prvním testování. Zde mohla hrát negativní roli únava, ale vzhledem k množství tréninků zaměřených na vytrvalost docházelo ke zlepšení této schopnosti při každém testování.

2) Naměřené hodnoty z jednotlivých testů v testové baterii zápasníka Karla

Karel je 21letý zápasník, který se kickboxu věnuje 4 roky. S kickboxem začal ve sportovním klubu Millenium gym o.s. v Klatovech, kde pravidelně zápasí a trénuje dodnes. Karel začal zápasit v kategorii fullcontact, kde absolvoval 3 soutěžní utkání, poté se rozhodl zápasit v kategorii lowkick, kde absolvoval 13 zápasů. Na svém kontě má tedy celkem 16 zápasů na amatérské úrovni. Za dobu, co dělá kickbox, nebyl nikdy dlouhodobě zraněný. Dnes zápasí ve váhové kategorii do 75 kilogramů.

Získané tituly:

- 1. místo Vánoční turnaj v Mostu 2010
- 1. místo na mistrovství České republiky 2010
- 3. místo na mistrovství České republiky 2009

Tabulka č. 2, naměřené hodnoty - Karel

	motorický test	1. testování	2. testování	3. testování
1.	100m sprint (s)	12,91	12,76	12,51
2.	Hod plným míčem (cm)	745	818	830
3.	Výdrž ve stoji jednož (s)	7,9	17,4	17,7
4.	Výdrž ve shybu na hrazdě (s)	47,4	55,7	60,1
5.	Běh na 1500 m (min.)	5:50	5:33	5:26

Z výše rozepsaných výsledků vyplývá, že při měření akční rychlostní schopnosti, která byla měřena testem 100 m sprint, došlo k postupnému zlepšování při každém měření v průběhu mezocyklu. Zápasník se v této disciplíně zlepšil při druhém měření o 0,15 vteřin oproti měření prvním a při třetím měření byl naměřený čas o 0,25 vteřin nižší než u prostředního měření. To znamená, že se zápasník v této disciplíně zlepšil v průběhu dvouměsíčního mezocyklu o 0,4 vteřiny. Nelze jasně určit, zda je toto zlepšení výrazné. Tento výsledek slouží hlavně k porovnání. Musíme zde také zohlednit ruční měření času.

V disciplíně hod plným míčem, kdy byla měřena explozivně silová schopnost, jsem naměřil na začátku mezocyklu, tedy při prvním měření, hodnotu 745 cm, za jeden měsíc při druhém měření byla tato hodnota o 73 cm vyšší a za další jeden měsíc při třetím měření byla naměřena hodnota 830 cm, to je o 85 cm vyšší hodnota než před dvěma měsíci. Z tabulky vyplývá, že k největšímu progresu došlo mezi prvním a druhým měřením, tedy první měsíc trénování. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, může být to, že v prvním měsíci mezocyklu bylo více tréninků zaměřených na posilování a explozivní sílu. A zároveň příčinou ne tak výrazného zlepšení při třetím měření může být únava z předchozí zátěže.

V pořadí třetí disciplínou byla výdrž ve stoji jednož. Při tomto měření byla naměřena hodnota při prvním testování 7,9 vteřin, za jeden měsíc byla hodnota 17,4 vteřin a za další jeden měsíc se v této disciplíně zlepšil o 0,3 vteřin na hodnotu 17,7 vteřin. Příčinou může být nedostatečná koncentrovanost a únava. Nelze jasně určit, zda je zlepšení o 9,8 vteřin v průběhu dvouměsíčního mezocyklu výrazné.

V testu výdrž ve shybu na hrazdě se zápasník zlepšoval při každém měření. Na začátku mezocyklu byla hodnota výdrže 47,4 vteřin, o měsíc později byla tato hodnota o 8,3 vteřin vyšší než u předchozího měření a u posledního měření se zápasník zlepšil o 4,4 vteřin oproti měření druhému. Celkové zlepšení za dva měsíce bylo 12,7 vteřin. Důvodem výraznějšího zlepšení mezi prvním a druhým testováním než mezi druhým a třetím může být větší počet tréninků zaměřených na silové schopnosti a posilování horních končetin.

Posledním testem byl běh na 1500 m, kdy se u tohoto zápasníka střednědobá vytrvalost zlepšovala při každém testování, což je patrné z výsledků získaných z měření. Za první měsíc se zápasník zlepšil o 17 vteřin a za dva měsíce byl

o 24 vteřin lepší než při prvním testování. Z tabulky je patrné, že k výraznějšímu zlepšení došlo v prvním měsíci trénování. To proto, že v první fázi mezocyklu bylo více tréninků zaměřených na vytrvalost, ale vzhledem k množství tréninků zaměřených na vytrvalost i v další fázi docházelo ke zlepšení této schopnosti při každém testování.

Je pozitivní, že při každém ze tří testování docházelo ke zlepšení u všech vybraných pohybových schopností.

3) Naměřené hodnoty z jednotlivých testů v testové baterii zápasníka Michala

Michal je 19letý zápasník, který začal s kickboxem před čtyřmi lety ve sportovním klubu Millenium gym o.s. v Klatovech. Po jednom roce, kdy nezápasil, od kickboxu odešel a věnoval se dalším sportům. Ke kickboxu se vrátil až po jednoroční pauze. Teď se už dva roky soustředí pouze na kickbox a za tuto dobu nastoupil k 6 soutěžním utkáním ČSFu na amatérské úrovni. První čtyři zápasy absolvoval v kategorii lightcontact, vyhrál je a rozhodl se pro kategorii fullcontact. V této kategorii měl zatím dva zápasy a ani v jednom nezdvítězil. Za dobu, co se kickboxu věnuje, nebyl nikdy dlouhodobě zraněný. V zápasech ve fullcontactu nastupoval vždy ve váhové kategorii do 75 kilogramů. Na svém kontě nemá zatím žádné získané tituly.

Tabulka č. 3, naměřené hodnoty - Michal

	motorický test	1. testování	2. testování	3. testování
1.	100m sprint (s)	13,39	13,05	12,65
2.	Hod plným míčem (cm)	677	698	722
3.	Výdrž ve stoji jednož (s)	4,1	5,7	10,8
4.	Výdrž ve shybu na hrazdě (s)	38,3	44,2	47,6
5.	Běh na 1500 m (min.)	6:12	5:51	5:42

Z tabulky č. 3 je patrné, že se Michal v testu 100 m sprint postupně zlepšoval. Při prvním testování byla naměřena hodnota 13,39 vteřin, o měsíc později měl Michal o 0,34 vteřin lepší čas a při posledním měření si tento čas ještě vylepšil na hodnotu 12,65 vteřin. To znamená, že za dva měsíce vylepšil svůj čas na 100 m sprint o 0,74 vteřin. Nelze jasně určit, zda je toto zlepšení výrazné. Tento výsledek slouží hlavně k porovnání. Musíme zde také zohlednit ruční měření času a povětrnostní podmínky.

U druhého testu, který byl zaměřený na explozivně silové schopnosti, měly naměřené hodnoty také stoupající tendenci. Při druhém testování byla hodnota u této disciplíny o 21 cm vyšší než u prvního testování, a při třetím testování se dále zlepšil na hodnotu 722 cm, což je o 45 cm zlepšení v této disciplíně za dva měsíce.

U třetího motorického testu, což byla výdrž ve stoji jednož, byla naměřena hodnota při prvním testování 4,1 vteřin, za jeden měsíc byla hodnota 5,7 vteřin a za další jeden měsíc se v této disciplíně zlepšil na hodnotu 10,8 vteřin. Michal se v této disciplíně zlepšil v průběhu dvouměsíčního tréninkového mezocyklu o 6,7 vteřin. Vliv na tento výsledek mohla mít únava zápasníka z předchozího dne a vnější povětrnostní podmínky, ale také nedostatečná koncentrovanost.

V testu výdrž ve shybu na hrazdě docházelo také k postupnému zlepšení při každém ze tří po sobě jdoucích testování. Na začátku mezocyklu byla tato hodnota 38,3 vteřin, uprostřed mezocyklu 44,2 vteřin a na konci 47,6 vteřin. Zápasník Michal se v tomto testu zlepšil o 9,3 vteřin za dva měsíce. Z tabulky č. 3 vyplývá, že mezi prvním a druhým testováním se hodnota navýšila o 5,9 vteřin a mezi druhým a třetím hodnota vzrostla o 3,4 vteřin.

Ve vytrvalostním testu se Michal zlepšil celkově o 30 vteřin, což se předpokládalo, vzhledem k množství absolvovaných tréninků zaměřených na vytrvalost. Je možné, že v celkovém zlepšení hrála roli únava a nedostatečná motivace.

4) Naměřené hodnoty z jednotlivých testů v testové baterii zápasníka Pavla

Pavel je 17letý kickboxer, který se kickboxu věnuje rok a půl. Trénuje a zápasí ve sportovním klubu Millenium gym o.s. v Klatovech. Vzhledem ke svému věku a hlavně malým zkušenostem absolvoval zatím 2 zápasy v lightcontactu a oba vyhrál. Podle svých slov už se cítí na plnokontaktní disciplíny, jako je například fullcontact

nebo lowkick, ale respektuje trenérovo rozhodnutí a zatím zápasí pouze v Lightcontactu. Pavel zápasí ve váhové kategorii do 81 kilogramů. Spolu s kickboxem se věnuje také požárnímu sportu. Na svém kontě nemá zatím žádné získané tituly.

Tabulka č. 4, naměřené hodnoty - Pavel

	motorický test	1. testování	2. testování	3. testování
1.	100m sprint (s)	12,32	12,28	12,20
2.	Hod plným míčem (cm)	652	707	727
3.	Výdrž ve stoji jednoož (s)	5,9	10,9	5,6
4.	Výdrž ve shybu na hrazdě (s)	75,9	86,6	81,0
5.	Běh na 1500 m (min.)	5:39	5:32	5:27

Zápasník se v prvním motorickém testu, který byl zaměřený na akční rychlostní schopnost, zlepšil v průběhu dvouměsíčního mezocyklu z času 12,32 vteřin na 12,20 vteřin. Je pozitivní, že ke zlepšení docházelo při každém testování. Mezi prvním a druhým testováním se zlepšil o 0,04 vteřin a mezi druhým a třetím testováním vylepšil svůj čas o 0,08 vteřin. Čas dosažený při třetím testování je také jeho osobní rekord. V této disciplíně musíme přihlídnout na ruční měření času.

U druhého motorického testu se také zlepšoval při každém měření. První hodnota naměřená v hodu plným míčem byla 652 cm, při druhém testování tato hodnota byla vylepšena o 55 cm a při třetím testování se ještě zlepšil na hodnotu 727 cm. Dá se tedy říci, že se zápasník Pavel zlepšil v této disciplíně o 75 cm za dva měsíce.

Z tabulky č. 4 je patrné, že zápasník zlepšil svůj čas v testu výdrž ve stoji jednoož pouze v druhém testování, a to o 5 vteřin. V posledním testování byla naměřena hodnota 5,6 vteřin, to je o 0,4 vteřin nižší hodnota než při prvním testování. Podle mého názoru mohla mít vliv na pokles úrovně v této disciplíně nedostatečná soustředěnost a momentální subjektivní pocity.

Při testování staticko-silové schopnosti vytrvalostního charakteru, kterou jsme testovali testem výdrž ve shybu na hrazdě podhmatem, zlepšil Pavel svůj čas

nejvýrazněji mezi prvním a druhým testováním. To znamená první měsíc v tréninkovém mezocyklu. Hodnota na začátku mezocyklu byla 75,9 vteřin a při druhém testování byla 86,6 vteřin. Při třetím testování se Pavel zhoršil o 6,6 vteřin oproti druhému testování, nicméně tato hodnota neklesla pod hodnotu naměřenou při prvním testování. Dá se tedy říci, že došlo ke zlepšení v této disciplíně v průběhu mezocyklu. Důvodem poklesu při posledním testování byla zcela určitě únava z předchozího dne.

Posledním testem byl běh na 1500 m, kdy se u tohoto zápasníka střednědobá vytrvalost zlepšovala, což je patrné z tabulky č. 4. Za první měsíc mezocyklu se zápasník zlepšil z času 5:39 na 5:32 vteřin, tedy o 7 vteřin. Druhý měsíc bylo zlepšení v tomto testu o 5 vteřin, tedy z 5:32 na 5:27 vteřin. To znamená, že se Pavel zlepšil v této disciplíně za dva měsíce o 12 vteřin. Zde mohla také hrát negativní roli únava. Nejlepší čas z této disciplíny je zároveň osobní rekord tohoto zápasníka.

7 DISKUSE

Vzhledem k tomu, že testová baterie je nově vytvořená na základě výše uvedených důvodů a toto měření je prvotní, tudíž výsledky nemohou být zatím srovnány s žádným jiným souborem. Z toho vyplývá, že nelze jasně posoudit, k jak velkému zlepšení úrovně došlo u jednotlivých pohybových schopností zápasníků. Protože měření probíhalo v den tréninkového volna, kdy zápasníci měli regenerovat po předchozí zátěži, musíme v jednotlivých výkonech přihlídnout na aktuální zdravotní stav zápasníků, únavu z předešlého dne, subjektivní pocity každého zápasníka, míru motivace, koncentraci na výkon atd. Dále musíme zohlednit faktory, které toto měření mohly ovlivnit: například povětrnostní podmínky, vnější teplota, vlhkost, ale také možná chyba examinátora.

Testovaný soubor, kterým se v předložené práci zabývám z hlediska testování kondičních a koordinačních schopností, nemohl být většího rozsahu a to z důvodů, které uvádím v kapitole 5.1 Výběr testovaného souboru. Nicméně trenér může pro příští srovnání použít podobný či stejný soubor, nebo jen jednoho člena tohoto či jiného souboru „vzorek“ a porovnat jeho výsledky získané z testování, té samé testové baterie, s výsledky získaných při mém testování. Domnívám se tedy, že testování je využitelné i u jiných svěřenců.

Celkově vidím tento mezocyklus jako velice kvalitní, tréninkové metody byly vhodně vybrány, množství tréninkových jednotek bylo optimální a jednotlivé fáze v mezocyklu na sebe dobře navazovaly. Podle mého názoru bych v tomto mezocyklu nic neměnil, jen by se některé tréninkové jednotky daly zpestřit formou sportovních her, aby nebyly monotónní, což by určitě přispělo k lepší sportovní náladě v klubu a ke zvýšení motivace v trénincích. Také si myslím, že by trenér měl více využívat přeskoky přes švihadlo, které zařazoval hlavně v rušné části tréninkové jednotky.

8 ZÁVĚR

Tato práce charakterizuje tréninkový mezocyklus v kickboxu. Poukazuje na tréninkové metody a na pravidla, čímž může podat ucelený názor na bezpečnost v tomto sportu. Dále tato práce ukazuje, co vše obnáší komplexní příprava kickboxera, jaké jsou specifické principy trénování a vše, čím si zápasník musí projít, aby byl dokonale připraven pro zápas na amatérské úrovni. V práci je také rozbor konkrétního dvouměsíčního tréninkového mezocyklu, který probíhal ve sportovním klubu Millenium gym o.s. v Klatovech. Z něj jsem vybral čtyři zápasníky a v průběhu tohoto mezocyklu jsem je testoval jednoduchými testy základní tělesné výkonnosti, a to celkem třikrát, aby bylo patrné, jestli se v průběhu mezocyklu zlepšovala úroveň vybraných pohybových schopností těchto zápasníků. Vytvořil jsem testovou baterii ze standardizovaných testů, která obsahuje ty nejdůležitější motorické testy na měření pohybových schopností, které podle názoru učitelů, trenérů a samotných zápasníků jsou v ringu nejvíce zapotřebí. Z výsledků, které jsou podrobně rozepsané v této bakalářské práci, je zřejmé, že se úroveň vybraných pohybových schopností u testovaných zápasníků v průběhu tohoto mezocyklu zlepšila. Cíl bakalářské práce byl tedy splněn, v rozboru mezocyklu jsme zjistili, že je tento mezocyklus kvalitní a jedním z faktorů je, že tři ze čtyř zápasníků svůj zápas absolvovaný po tomto mezocyklu vyhráli.

Věřím, že tato bakalářská práce alespoň z části přispěje k lepšímu pohledu na boxerské sporty. Mé přání je, aby byla přínosem a možná i inspirací pro trenéry a učitele, kteří získané výsledky využijí k porovnání s výsledky svých svěřenců.

9 ANOTACE

Tuček, Jindřich. Předzápasový tréninkový mezocyklus kickboxera v období dva měsíce před zápasem na amatérské úrovni. Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, 2012. 64 s. Bakalářská práce.

Tato bakalářská práce je zaměřena na tréninkovou přípravu kickboxera na amatérské úrovni. Seznámení s pravidly tohoto sportu a zápasy v České republice. Popisuje komplexní přípravu i jednotlivé fáze tréninkové přípravy zápasníka na zápas. Zabývá se testováním vybraných kickboxerů v průběhu dvou měsíčního tréninkového mezocyklu. Práci uzavírá vyhodnocení, zdali došlo u těchto zápasníků ke zlepšení úrovně vybraných motorických schopností a to v průběhu tréninkového zatížení, které je popsáno v této práci.

Klíčová slova: kick box, mezocyklus, komplexní příprava, tréninkové metody, amatérská úroveň

RESUMÉ

TUČEK, Jindřich. The aim of my bachelor work is "Pre-matched Training Mezzo-cycle of a Kickboxer in the Period of Two Months' Long Before the Fight on the Amateur Level" ...pages. College of education, West Bohemia University in Pilsen, 2012.

This bachelor work is concentrated on kickboxers' amateur level training. There are described laws and single matches of kickboxing in the Czech Republic. There is given not only an account of comprehensive preparings, but also each single periods of kickboxers' training preparings for Matjes. I'am interested in fundamental testing of selected kickboxers, their physical efficiency, during two months' long mozzo-cycle. There is my testing evaluation in the end of my work. There is shown if kickboxers' amendment of their body efficiency is petting better in the end of safe training load.

Key words: Kickboxing, Mezzo-cycle, comprehensive training, training methods, amateur level

10 POUŽITÉ ZDROJE

1. FOJTÍK, Ivan. Japonská bojová umění, 1.vydání, Praha: Naše vojsko, 1993, ISBN 80-206-0166
2. MARTENS, Reiner. Úspěšný trenér. 3.vyd. Praha: Grada, 2006, ISBN 80 – 247 – 1011 – 0
3. LEWIS, Peter. Bojová umění. 1.vyd. Praha: Cesty, 1996, ISBN 80 – 7181 – 095 – 9
4. DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
5. FOŘT, Petr. Sport a správná výživa, 1. vydání, Praha: Euromedia Group-Ikar, 2002 ISBN 80-249-0124-2
6. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika, 1.vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978
7. NONNEMACHER, K. Jak dokonale zvládnout kickbox. 1. Vydání, Praha: Grada Publishing, 2006, 144 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 2836 – 0
8. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. Vypracování diplomové a bakalářské práce na počítači, 1.vydání, Plzeň: Západočeská univerzita, 2002. 67 s. ISBN 80-7082-921-4
9. MILLARDOVÁ, A., BROWNOVÁ, S. KICKBOX, 1. vydání, Praha : Ivo železný; nakladatelství a vydavatelství, spol. s.r.o., 2003 ISBN 80-237-3753-8
10. KRIŠTOFIČ, J. Kondiční trénink. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. 196 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 2197 – 2
11. TVRZNÍK, A., SOUMAR, L. Běhání od joggingu po maraton. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 1999. 126 s. ISBN 80 – 7169 – 858 – X
12. JIRKOVSKÝ, L. *Bojová umění: Fighter's magazin*. Praha: Temple, 2009, roč. 14, 07-08, s. 4. ISSN 1211-6319.

WEBOVÉ STRÁNKY

1. CZECH BOXING ASSOCIATION [online]. 2012 [cit. 2012-02-14]. Kalendář událostí. Dostupný z WWW: <<http://czechboxing.cz/kalenda/month.calendar/2012/02/14/->>
2. ČESKÝ SVAZ FULL-CONTACTU A OSTATNÍCH BOJOVÝCH UMĚNÍ [online]. [cit. 2011-11-14] Sportovní pravidla. Dostupné z WWW: <<http://www.csfu.cz/sportovni-pravidla>>
3. ČESKÝ SVAZ FULL-CONTACTU A OSTATNÍCH BOJOVÝCH UMĚNÍ [online]. [cit. 2012-02-20]. Kalendář událostí. Dostupný z WWW: <<http://www.csfu.cz/kalendar>>
4. EXTRA ROUND [online]. 2011 [cit. 2012-02-19]. Příprava boxera od návratu do tělocvičny až po zápas. Dostupný z WWW: <<http://www.extraround.cz/cs/clanek/priprava-boxera-od-navratu-dotelocvicny-az-po-zapas?cid=418>>
5. EXTRA ROUND [online]. 2011 [cit. 2012-02-20]. Psychologická příprava – úvod. Dostupný z WWW: <<http://www.extraround.cz/cs/clanek/psychologicka-priprava--uvod?cid=368>>
6. EXTRA ROUND [online]. 2011 [cit. 2012-01-23]. Psychologická příprava 2.část. Dostupný z WWW: <<http://www.extraround.cz/cs/clanek/psychologicka-priprava-ii-cast?cid=391>>
7. PROFIBOXING [online]. 2011 [cit. 2011-11-14]. Boxerská škola Lukáše Konečného – kruhový trénink. Dostupný z WWW: <[http://www.profiboxing.cz/trenink/boxerskaskolalukasekonecneho/boxerska-skola-lukase-konecneho-kruhovy-trenink/-](http://www.profiboxing.cz/trenink/boxerskaskolalukasekonecneho/boxerska-skola-lukase-konecneho-kruhovy-trenink/)
8. WALTER, Karel. Atletický trénink, [online]. [cit. 2012-03-02]. Výživa a vrcholový sport. Dostupný z WWW: <<http://www.atletickytrenink.cz/Regenerace/vyziva.php>
9. KICKBOXING [online]. 2011 [cit. 2011-11-10] Rubrika – praktické články. Dostupný z WWW: <<http://kickboxing.blog.cz/rubrika/prakticke-clanky>

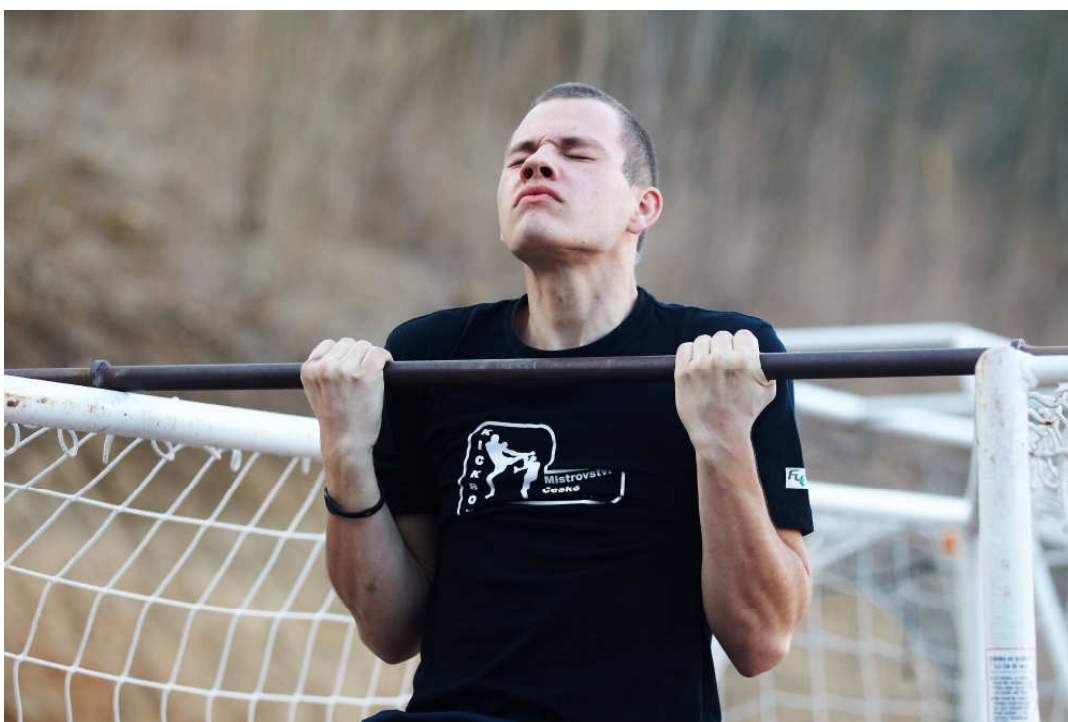
11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1, fotodokumentace

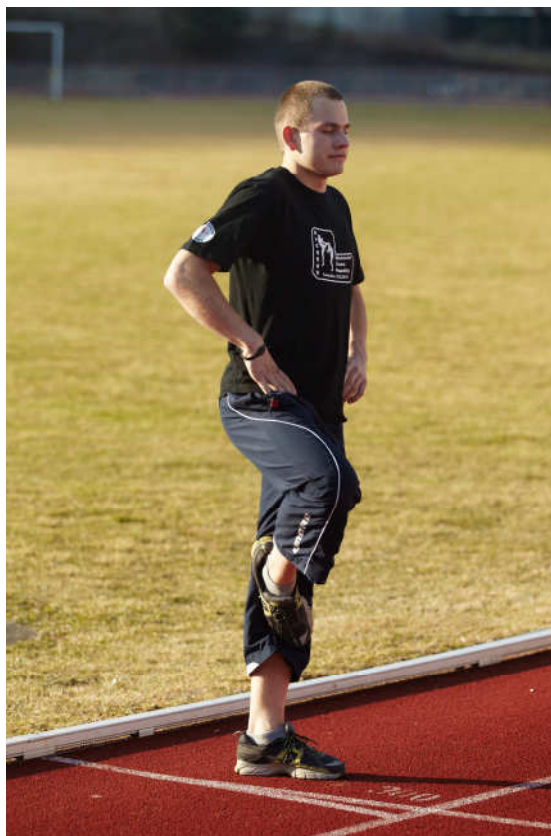
Příloha č. 1, fotodokumentace - vybrané fotografie z motorického testování



100m sprint



výdrž ve shybu na hrazdě podhmatem



výdrž ve stoji jednož



hod plným míčem



start 1500m



1500m běh