

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA PŘÍPRAVY VYBRANÉ PROBANDKY NA SOUTĚŽ  
V KATEGORII BIKINI FITNESS**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Nicolas Patera**

*obor Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

**Plzeň 2021**

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

Plzeň, 17. dubna 2021

vlastnoruční podpis

**Poděkování:**

Děkuji Mgr. Tereze Fajfrlíkové, za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a trpělivost. Děkuji mé probandce za podílení se na mé práci, kterým bylo poskytnutí všech informací. Dále bych chtěl poděkovat své rodině za podporu během studia a jejich trpělivost.

# Obsah

1 Úvod .....	3
2 Rozbor teoretických východisek dané problematiky .....	4
2.1 Kulturistika .....	4
2.1.1 Historie .....	5
2.1.2 Rozdělení soutěžních kategorií v kulturistice.....	7
2.2 Kategorie Bikini fitness .....	8
2.2.1 Soutěžní hodnocení .....	8
2.2.2 Průběh soutěže Bikini fitness .....	9
2.3 Trénink .....	11
2.4 Výživa.....	12
2.4.1 Tuky.....	12
2.4.2 Sacharidy .....	14
2.4.3 Bílkoviny .....	15
2.4.4 Vitamíny a minerální látky .....	15
2.4.5 Pitný režim.....	16
2.4.6 Suplementy obecně.....	17
2.5 Fáze přípravy v kategorii Bikini fitness .....	17
2.5.1 Objemová fáze.....	17
2.5.2 Předsoutěžní fáze.....	18
2.5.3 Závěrečná fáze.....	20
2.5.4 Odpočinková a zotavovací fáze .....	21
3 Cíl, úkoly práce .....	23
3.1 Cíl práce.....	23
3.2 Úkoly práce .....	23
4 Metodika.....	24
5 Výsledky.....	26
5.1 Výživa.....	26
5.1.1 Rozpis živin .....	26
5.1.2 Návrh jídelníčku .....	27
5.2 Charakteristika tréninkového schématu .....	29
5.2.1 Tréninkové plány v objemové fázi .....	30
5.2.2 Tréninkové plány v soutěžní fázi .....	34
5.3 Finanční stránka přípravy .....	37
5.4 Diagnostika probandky.....	38

5.4.1 Vstupní měření přístrojem InBody .....	38
5.4.2 Průběžné měření přístrojem InBody .....	38
5.4.3 Výstupní měření .....	39
6 Diskuze .....	40
7 Závěr .....	43
8 Resume .....	44
9 Seznam literatury .....	45
Seznam tabulek .....	46
Seznam příloh .....	47
Přílohy .....	I

# 1 Úvod

Pro bakalářskou práci jsem si zvolil téma, „Metodika přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness.“ Kategorie, kterou jsem si vybral, je čím dál tím více populární, ale stále se o ni mnoho nepíše, tak jako o klasické kulturistice.

Myslím si, že v této kategorii se dá poměrně dobře uplatnit naturálně. Jelikož je kategorie v oblasti kulturistiky novou záležitostí, těší se z velkého zájmu mnoha mladých žen či dívek. Na Bikini fitness by neměly být závodnice přehnaně osvalené, ale měly by projevovat známky estetičnosti.

Toto téma je mi velmi blízké, pracuji ve fitness centru a osobně se setkávám se závodnicemi v této kategorii. S vybranou probandkou jsem se seznámil právě ve zmíněném fitness centru. Věnuje se tomuto sportu od svých 16 let a již se zúčastnila několika soutěží. Bohužel v tomto roce se nemohly vzhledem k situaci s nemocí Covid19 zorganizovat žádné soutěže, přesto si probandka prošla celou přípravou, jako kdyby soutěže proběhly.

Vidím její každodenní náročnou přípravu. Pochopil jsem, že účast na takové soutěži nemůže mít pouze sportovní rozměr. Příprava na soutěž je pro závodnice jejich životním stylem. Obdivuji zejména jejich vůli při dodržování přísného jídelníčku. Proto jsme se rozhodl pro dané téma bakalářské práce.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části teoretickou a praktickou. Teoretická východiska mé bakalářské práce jsou soustředěna na sportovní výživu a trénink, historii kulturistiky, charakteristika kulturistiky a kategorie Bikini fitness, Svaz kulturistiky a fitness České republiky, soutěže a soutěžní kategorie v kulturistice v České republice, rozdělení fází v přípravě na soutěž a trénink v jednotlivých fází přípravy. Kategorie, které se probandka věnuje, je detailněji popsána z pohledu pravidel a hodnocení.

V praktické části je popsána příprava dané probandky na soutěž v Bikini fitness. Cyklus je rozdělen na přípravné, předzávodní, závodní a pozávodní období. Zaměřil jsem se hlavně na fyzickou přípravu, na výživu, i na finanční stránku celého cyklu přípravy. Na základě výsledků získaných z měření na InBody a z fotodokumentace je tato metodika zhodnocena.

## 2 Rozbor teoretických východisek dané problematiky

### 2.1 Kulturistika

V České existují tři kulturistické svazy, které organizují soutěže v kulturistice a fitness: Svaz kulturistiky a fitness České republiky o. s. (SKFČR), Národní asociace amatérských kulturistů/Světová federace fitness České republiky (NABBA/WFF) a Česká společnost pro naturální sport o.s. (ČSNS) (Roubík, 2012).

Kondiční posilování lze obecně rozdělit na amatérské a profesionální, v němž již soutěží závodníci o peněžité ceny a do které obvykle vstupují po zisku profesionální karty díky medailím z mistrovství světa, vrcholných amatérských soutěží či jako vítězové amerických národních mistrovství (Roubík, 2012).

Kulturistika, ne jako kategorie, ale individuální sport, je specializované sportovní odvětví, jehož hlavním cílem je vylepšit celkovou fyzickou kondici, a především pak rozvoj svalové síly a svalového objemu, při zachování zásad nejen mechanických, ale i zdravotních (Medek, 1988).

Sportovní kulturistika je soutěžní forma kulturistiky pro muže, ženy i dorostence. Sportovci se snaží náročným tréninkem, vyváženou stravou a všeobecně přísnou životosprávou dosáhnout maximálního rozvoje svalové hmoty, její hustoty, definice, separace a vyrýsování, a to při zachování dokonalé souměrnosti jednotlivých svalových skupin a celé postavy. Kvalita tréninku, schopnosti a dispozice sportovce se hodnotí na soutěžích, kde rozhodčí postupují při posuzování a bodování sportovce dle pravidly stanovených kritérií (Kolouch, 1990).

Kulturistika je nejstarší forma soutěže, ze které vznikly všechny ostatní soutěže. Podle Schwarzeneggera (2013) je kulturistika proces budování a rýsování svalů za pomoci tréninku s narůstajícími váhami. Často je používán anglický termín „bodybuilding“, který se dá doslova přeložit jako „budování těla“ a tím přesněji vyjadřuje podstatu této činnosti (Kolouch, 1990).

Kulturistika je pouze část celého pojmu fitness. Můžeme uvést, že fitness je dobrovolný styl životního cyklu, kterého se účastní každý jedinec, jakmile dbá na svoji životosprávu ať už ve stravě či pohybové aktivitě.

Fitness jako sportovní aktivita je typická svou pravidelností a fyzickou náročností. Pojem Fitness je definován jako cvičení ve fitcentru na trenažérech a s volnými činkami doplněné o aerobní aktivity, dodržování určitého dietního režimu a užívání doplňků výživy. Jedná se o životní styl, jehož cílem je rozvoj zdatnosti a síly, zlepšení držení těla, zformování postavy a zároveň upevňování zdraví. Fitness je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory aerobní vytrvalostí, svalovou silou, svalovou vytrvalostí, kloubní pohyblivostí (Skopová, 2005).

V dnešní době se z fitness přechází nejen ke klasickému cvičení, ale i k jiným formám, jako je například aerobik, pilates, power joga, TRX a různá skupinová cvičení. Zároveň se dbá více na relaxaci a přechází se tak v určitým zraněním. Tento životní styl zahrnuje také mentální trénink a zdravý způsob stravování (Černá, 2014).

### **2.1.1 Historie**

Vznik kulturistiky není možné přesně datovat, ale podle záznamů sahá do starého Řecka a Říma, kde bylo k přežití zapotřebí být tělesně zdatný. V dobách starověku se setkáváme s výrazem „kalokagathie“, vyjadřující představu souladu mezi krásou a dobrem, souladu krásy těla a duše, ideálu dokonalosti (Thorne, 1998).

Až na přelomu 19. a 20. století se začaly objevovat první cvičební systémy, které byly určeny na úmyslné přeměny stavby těla. Lidé se znovu začali zajímat o budování svalů, ne svalů jako prostředku k přežití nebo obraně, ale jako návrat k řeckému ideálu – atletické tělo jako oslava humanity. Kulturisté prosazovali všestranný zdravotní a tělesný rozvoj, dosažitelný střídmostí ve všech stránkách života (Schwarzenegger, 2007).

Hlavní osobností této doby je Angličan Eugen Sandow, který vytvořil sestavu cvičení se zátěžemi, ve které se zaměřoval na rozvoj síly a také na harmonický rozvoj svalových skupin. Eugen Sandow sepsal své praktické a teoretické zkušenosti do knihy



Body-Building (vydána v roce 1903 v Londýně), která se stala hlavní podstatou dnešní kulturistiky v Evropě a v Americe (Kolouch, 1990).

Sandow, kterému se říkalo otec kulturistiky, si vysloužil v Evropě pověst profesionálního siláka, když hravě oponoval svým konkurentům ve veřejných kláních a překonával je v jejich vlastních disciplínách. Každý se rozplýval nad krásou a symetrií jeho propracovaných svalů. Díky jeho slávě se velice rychle ujal prodej různých činek a začaly se konat první kulturistické soutěže (Schwarzenegger, 1995).

K výraznému rozvoji kulturistiky došlo po druhé světové válce. Obsah cvičení se upřesnil a odlišil od podobných aktivit silového zaměření, jako jsou zápas, vzpírání, veslování apod. V roce 1946 byla založena mezinárodní federace kulturistiky IFBB a nastal dlouhý proces hledání podoby sportu, formulace optimálních pravidel a systémů soutěží (Kolouch, 1990).

V šedesátých letech 20. století se objevila ve světě kulturistiky budoucí hvězda, jménem Arnold Schwarzenegger. Později v roce 1967 vyhrál titul Mr. Universe a jeho kariéra začala stoupat. Dokázal porazit všechny tehdejší ikony a se sedmi tituly Mr. Olympia a stal se ikonou kulturistiky šedesátých a sedmdesátých let 20. století (Schwarzenegger, 2007).

V bývalém Československu se kulturistika rozvíjela od šedesátých let. V roce 1964 byla uznána jako sport a zařazena do Československého svazu tělesné výchovy a sportu (ČSTV), zprvu jako samostatná komise při svazu vzpírání, v roce 1968 pak jako samostatný sportovní svaz. Kulturistika se u nás od samého počátku rozvíjela ve třech směrech. Byly to kondiční kulturistika, sportovní kulturistika a silový trojboj (Kolouch, 1990).

Kondiční kulturistika se zaměřuje především na rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla. Hlavním úkolem kondiční kulturistiky je postupné zlepšování postavy či zabránění jejího zhoršování, kdežto sportovní kulturistika a silový trojboj se věnuje přípravě k soutěži, kde hlavním úkolem je dosažení maximální výkonnosti a její demonstrace výkonem při soutěži (Kolouch, 1990).

V sedmdesátých letech se kulturistika vryla občanům do paměti České republiky díky Petru Stachovi a Petru Tlapákovi. Petr Stach získal titul absolutního mistra Evropy na

mistrovství Evropy IFBB v Amsterdamu. Mezi jeho další vítězství patří titul Mistra ČSSR v letech 1974 a 1978 a Mistr Evropy v letech 1975 a 1977. Z Mistrovství světa si odvezl čtvrté, třetí a druhé místo. Nyní je uznávaný trenér kulturistiky I. třídy, mezinárodním rozhodčím a majitelem trenérské školy (Body Building, 2012).

Stejně úspěšným byl sportovní gymnasta Petr Tlapák, který se ve 25. letech dal na kariéru kulturisty a stal se pětinasobným mistrem ČSSR v letech 1973 až 1979, mistrem Evropy 1976, dvakrát získal bronz na Mistrovství světa v kategorii Masters. V dnešní době pracuje jako fyzioterapeut, osobní trenér a odborný poradce (Tlapák, 2011).

### **2.1.2 Rozdělení soutěžních kategorií v kulturistice**

#### **Fitness**

Zde je kladen důraz na funkčnost svalů soutěžících než na jejich velikost. Základními požadavky jsou flexibilita, síla, pružnost, dynamika, cit pro hudbu a rytmus k úspěšnému zvládnutí volné sestavy. Soutěžící pózuji a předvádějí porotě volnou sestavu obsahující prvky gymnastické, taneční, silové a prvky z bojových umění. Porota hodnotí také celkový dojem a kostým (Procházka, 2014).

#### **Bodyfitness**

Kategorie výhradně pro ženy. V této kategorii je důležitá symetrie těla. Soutěž je zaměřená na přiměřenou svalovou hmotu a přiměřenou vyrýsovanost, tak jako je to u ženské kulturistiky, ale v mnohem menší míře. Nepřirozené objemné svaly do Bodyfitness nepatří (Procházka, 2014).

#### **Physique**

Tato kategorie je jak pro ženy i muže. Ženy jsou zde svalnatější než v bodyfitness, ale naopak jemnějšího vzhledu než v kulturistice. Pro muže je požadavkem physique kategorie svalnatá a vyrýsovaná postava, která je zároveň symetrická. Priorita je se zde kladena nejen na svalovou hmotu, ale také na celkový vzhled závodníků, a to úprava účesu či líčení u žen (Procházka, 2014).

## **Klasická kulturistika**

Tato disciplína, určená výhradně mužům, je vhodná pro ty, kteří sice chtějí mít svaly vyrýsované na maximum, ale zároveň preferují lehčí „klasickou“ postavu. Jejich svalový objem je tedy menší. Pravidla jsou omezena konkrétními váhovými limity v závislosti na tělesné výšce. Hlavní pozornost je věnována celkovému vzhledu postavy. Soutěž probíhá ve třech kolech a jednom volném na vlastní výběr muziky (Procházka, 2014).

## **2.2 Kategorie Bikini fitness**

V kategorii Bikini fitness se hodnotí celková symetrie postavy, soulad vrchní a spodní poloviny těla se zaměřením na svalovou skupinu hýžd'ových svalů, zejména gluteus maximus. Tělo soutěžící by mělo být pevné, působit zdravě, bez známek výrazné vyrýsovanosti, či odvodnění. Ve spodní polovině těla není přípustné, aby soutěžící měla celulitidu (ČSNS, 2016).

Kategorie bikini fitness se rozděluje na dva druhy soutěží, a to na amatérskou a profesionální. Profesionálové se tímto sportem živí, kdežto amatéři si vše hradí sami, nebo mají svého sponzora a finance získává ve vlastním zaměstnání (ČSNS, 2016).

### **2.2.1 Soutěžní hodnocení**

Do bodového hodnocení spadá celkový dojem závodnice od jejího vstupu na pódium až do úplného výstupu z pódia. Prezentace soutěžící by měla být po celou dobu uvolněná a ladná. Je nepřípustné jakékoliv napínání jednotlivých svalových skupin při pózování. Projev by měl mít prvky modelingového charakteru, avšak pózování při tzv. čtvrtobratech není v hodnocení v nadřazené formě závodnice. Hodnotí se především plné, oblé tvary. Nadměrně osvalené, či naopak, vyhublé závodnice musí být hodnoceny níže. Při hodnocení se rovněž klade důraz na úroveň celkového svalového tonu a zdravě působícího zevnějšku. V oblasti břišního svalstva by měl být pouze jemný náznak břišních svalů, ne tzv. Six pack ", a naopak, ani tuk v oblasti podbříšku (ČSNS, 2016).

Pokožka by měla působit upraveně, napjatě a zdravě, ne vysušeně. Následkem nevhodné životosprávy v přípravě na soutěž by tvář závodnice neměla vypadat strhaně. Úpravou pokožky, vlasů, make-upu a doplňků se dotváří celkový dojem ze závodnice, který by za všech okolností měl působit přitažlivě, ne vulgárně. Soutěžící má na sobě oblečené

dvoudílné bikiny. Výběr bikin (styl, barva a zdobení) je na volbě samotné závodnice (ČSNS, 2016).

K základním požadavkům patří správný úbor a prezentace. Soutěžící závodí ve dvoudílných plavkách bikinového střihu. Zadní část spodního dílu musí zakrývat polovinu hýžd'ových svalů. Musí mít tvar písmene V, tanga nejsou povolena. Plavky kontroluje v zákulisí před každým kolem hlavní rozhodčí. Lodičky s vysokými podpatky maximálně třináct centimetrů a platformě maximálně jeden centimetr. Musí mít otevřenou špičku i patu. Soutěžící mohou mít libovolné doplňky, šperky i lehce ozdobené vlasy. Jestli nevyhovují uvedeným standardům, mají soutěžící tři minuty na úpravu (ČSNS, 2016).

### **2.2.2 Průběh soutěže Bikini fitness**

Po vstupu na pódium se všechny závodnice seřadí vedle sebe na základní čáru, kde stojí v základním postoji. Každá závodnice má své pořadové číslo, podle něhož je vyzvána z řady na první vyvolávací čáru a představí se libovolnou pózou s vlastním uvážením (SKFCR, 2012).

Po odprezentování se poslední soutěžící je zahájeno 1. kolo neboli Eliminace. Prezentace soutěžící zahrnuje 4 základní pózy ze čtvrtobratů. Hlavní rozhodčí vyzve soutěžící na vyvolávací čáru v pořadí startovních čísel. Poté předvede do středu pódiu před rozhodčí vždy skupinu maximálně pěti soutěžících, které předvedou současně 4 povinné postoje. Všechny závodnice v této kategorii se dvakrát společně porovnají ve čtvrtobratech a dvakrát proběhne srovnávání všech účastnic kategorie ve čtvrtobratech s možností výměny pořadí závodnic. Změny probíhají na úkor požadavku hlavního rozhodčího (SKFCR, 2012).

Následně je vybráno pět finalistek s maximálním doplněním dalších dvou závodnic na požadavcích ostatních 4 rozhodčích pro porovnání mezi sebou. Ostatní závodnice kategorie zůstávají v zadní části na pódiu na základní čáře v základním postoji (SKFCR, 2012).

V semifinálovém kole všechny semifinalistky přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel z pohledu rozhodčích, zleva od nejmenšího startovního čísla. Poté

předvede skupiny vybraných soutěžících, většinou do 5 jednotlivců, před hodnotící rozhodčí, a to na základě zpracovaných požadavků jednotlivých rozhodčích. Každý rozhodčí vždy sleduje všechna porovnávání. Soutěžící předvedou současně 4 povinné postoje. Úbor soutěžících je stejný jako v Eliminaci (SKFCR, 2012).

Soutěžící, které postoupily do finále, přicházejí za doprovodu hudby po jedné na pódium v pořadí startovních čísel od nejmenšího. Soutěžící přijde na střed pódia, kde předvede volné pózy, např. čelní postoj zepředu, postoj zezadu a jiné. Poté soutěžící odchází na okraj pódia. Hlavní rozhodčí vyzve všechny finalistky, aby společně předstoupily a předvedly 4 povinné pózy. Poté hlavní rozhodčí finalistky postaví v opačném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou 4 povinné pózy viz semifinále. Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia (SKFCR, 2012).

Hlavním vystupováním soutěžících na pódiu je formou povinných postojů, které jsou charakterizovány následovně.

### **Čelní postoj**

Postoj je čelem k rozhodčím. Soutěžící se nesmí vytáčet bokem. Jedna paže je v bok a jedna noha unožena stranou, druhá paže je držena v klidu podél těla. Soutěžící nesmí pózovat jako v kategorii Bodyfitness, kdy roztahují široký sval zádový (SKFCR, 2012).

### **Boční postoj**

Z čelního postoje provede soutěžící vpravo v bok, stojí tedy levým bokem k rozhodčím, a současně se k nim natočí trupem. Pravá paže je pokrčená a ruka se dotýká pravého boku, levá paže je držena v klidu a propnutá. Pravá noha je propnutá a levá noha je pokrčena (SKFCR, 2012).

### **Základní postoj**

Z bočního postoje provede soutěžící vpravo v bok, stojí tedy zády k rozhodčím. Soutěžící se nesmí vytáčet bokem. Jedna paže je v bok a jedna noha unožena stranou, druhá paže je držena v klidu podél těla. Soutěžící nesmí otáčet hlavou, předklánět se, vystrkovat hýždě nebo pohybovat boky do stran (SKFCR, 2012).

## **Boční postoj**

Ze zadního postoje provede soutěžící vpravo v bok, stojí tedy pravým bokem k rozhodčím, a současně se k nim natočí trupem. Levá paže je pokrčena a ruka se dotýká levého boku, pravá paže je držena v klidu a propnutá. Levá noha je propnutá a pravá noha je pokrčena (SKFCR, 2012).

## **2.3 Trénink**

Pojem trénink se požívá nejen ve sportu, ale také i v dalších profesních oblastech, například ve vědě, umění, výchově, ve výcviku zvířat. Trénink je velice složitý tvořivý proces se systematickou organizací a koncepcí. Je to organizovaný proces, ve kterém dochází k rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví (Jarkovská, 2009).

Trénink můžeme v nejširším smyslu chápat jako proces bio-psycho-sociální adaptace sportovce. Ve sportu se mohou uplatnit pouze pohyby osvojené a naučené. Návik pohybů vychází ze specifického procesu motorického učení. Cvičenec by měl dokázat se soustředit, vydržet trénink, překonat neúspěch. Sport obsahuje fyzické i psychické nároky, s nimiž se sportovec musí vyrovnávat (Perič, 2010).

Ve sportu se setkáváme s několika typy tréninků, podle toho, jakým odvětvím se sportovec zabývá. Sportovec musí do své přípravy zahrnut i aerobní trénink (cvičení). Pro sportovce ve sportovní přípravě je důležité, aby měl sestavený cvičební plán, který mu většinou sestaví trenér nebo vyškolený odborník. Před sestavením plánu se musí provést diagnostika stavu sportovce, která zjišťuje klíčové vlastnosti sportovce, jako jsou věk, pohlaví, váha, výška, dřívější pohybová aktivita, motivace ke cvičení a další (Stackeová, 2008).

Při snižování hmotnosti je nejvhodnější dynamická zátěž, která zvyšuje kardiorespirační výkon, a tím zlepšuje přenos kyslíku ke svalům. Což je podmínkou využívání tuku jako zdroje energie. Pohybová aktivita zvyšuje energetický výdej po cvičení, zvyšuje klidový energetický výdej (Stejskal, 2009).

## 2.4 Výživa

Za posledních pár let došlo v oblasti výživy vlivem výzkumů k získání spousty nových informací. V minulém století ještě nebyly tolik známé souvislosti mezi stravou a výkonem. Tento fakt ovlivňoval nejen sportovce, ale i samotné trenéry. S postupujícím časem a přibývajícimi zkušenostmi a poznatky se začalo objevovat více a více odborné literatury zabývající se vztahy mezi výživou a sportem (Maughan, 2006).

Výživa ve fitness je častokrát branná jako výživa složená pouze z doplňků stravy a suplementů. Základem jsou však kvalitní a čisté potraviny, které jsou důležitým zdrojem energie. Hlavní tři zdroje jsou sacharidy, tuky a bílkoviny. Velmi důležitý je i pitný režim, a to jak pro hydrataci, tak regeneraci. Ve fitness je nutné dodržovat výživový plán, který musí pokrýt veškeré nároky těla pro dodávku správné porce sacharidů, bílkovin, minerálů a vitamínů, pitného režimu a doplňků stravy, které napomáhají regeneraci a ochraně kloubů a svalů (Fořt, 2006).

Výživa je důležitá hlavně v oblasti fitness. Duševní i tělesné zdraví vychází právě z toho, jak kvalitně se člověk stravuje. Nejen výkonnostní, ale i estetická stránka se odráží od přijímané stravy v kombinaci s fyzickou aktivitou. Účinnost různých dietních přístupů a doplňků stravy, není jednoznačně prokazatelná, protože každý člověk je jiný a neexistuje daný vzorec, který by platil na všechny (Stackeová, 2013).

Někteří odborníci udávají, že strava tvoří až 2/3 úspěchu ve sportu, proto je důležité tuto složku nepodceňovat. Výživa je zaměřená na rozvoj svalové struktury, a proto je dobré vědět, že svalová tkáň se skládá ze 70 procent z vody, 22 procent bílkovin a zbytek tvoří tuk, zásobní glykogen a minerální látky (Mandelová, 2007).

Celkové množství potřebné energie je pouze 6300-7350 kJ na jeden kilogram svalové hmoty, protože většinu svalové hmoty tvoří voda, která nemá energetickou hodnotu (Mandelová, 2007).

### 2.4.1 Tuky

Tuky jsou energeticky nejvydatnější makroživinou, neboť 1 g tuku obsahuje 9 kcal, zatímco gram bílkoviny i gram sacharidů poskytují pouze 4 kcal. Tuky mají ve stravě svůj význam a musí být v určitém množství zajištěny, za doporučené množství se v objemové

fázi doporučuje 1 g/kg. Muži, kteří drží diety s nízkým obsahem tuku, uvádí tělo do stavu ohrožení hormonální rovnováhy, protože tuk je nezbytný pro syntézu mužského 14 hormonu testosteronu. Ženy, které omezují příjem tuku, se mohou začít cítit celkově špatně a mohou mít chuť na sladké a na rafinovaný cukr. (Kleiner, 2010).

Většina tuku obsaženého v našem těle i tuku obsaženého v potravinách existuje ve formě zvané triglyceridy. Jsou tvořeny třemi jednotlivými mastnými kyselinami, které jsou spojeny dohromady další molekulou glycerolem. Často se můžeme setkat s termíny jako nasycený, mononenasycený a polynenasycený tuk (Skolnik, 2011).

Skládají se z atomů uhlíku, vodíku a kyslíku. Tuky lze rozdělit na rostlinné a živočišné. Tuky v těle slouží jako zdroj energie a stavební složka buněk, zabraňuje úniku tepla z těla, chrání vnitřní orgány, rozpouští některé druhy vitaminů (Kleiner, 2010).

Nasycené tuky bývají za pokojové teploty tužší, pevnější a nalézají se 21 v mnoha potravinách živočišného původu, jako jsou prorostlé plátky hovězího, jehněčího, skopového, vepřového i drůbeže; dále máslo, smetana, plnotučné i 1,5 % mléko, sýry a plnotučný jogurt. Tělo se s nasyceným tukem dokáže vypořádat nicméně pokud se ho jí příliš, zvyšuje riziko vzniku zánětů i hladinu cholesterolu v krvi. Vysoký příjem nasycených tuků je spojován s dalšími zdravotními problémy, jako je cukrovka 2. typu a některé druhy rakoviny (Skolnik, 2011).

Mononenasycené tuky se nacházejí v potravinách, jako je olivový a kanolový olej, arašídový olej, většina ořechů a avokádo. Bývají označovány jako omega-9 mastné kyseliny. Mononenasycené tuky jsou považovány za dobré, protože hrají roli při zachování zdravého srdce (Skolnik, 2011).

Polynenasycené mastné kyseliny jsou prospěšné ze zdravotního hlediska. Mají příznivý vliv pro činnost mozku, cév, kloubů, prevenci kardiovaskulárních onemocnění, pomáhají při regeneraci svalů, a dokonce napomáhají zrychlení procesu spalování tuků (Fořt, 2006).

Polynenasycené tuky se dále dělí podle své chemické struktury na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Omega-3 kyseliny se nacházejí v mnoha druzích ryb a rovněž v některých potravinách rostlinného původu: lněných semínkách, vlašských ořechích a



kanolovém oleji. Omega-6 mastné kyseliny obsahuje saflorový, slunečnicový, kukuřičný, sójový, bavlníkový a sezamový olej (Skolnik, 2011).

## 2.4.2 Sacharidy

Sacharidy řadíme k nejlepším zdrojům energie pro svalovou práci. Řadí se do makroživin neboli také do makronutrientů. Velmi často se také označují jako uhlovodany, uhlohydráty, nebo karbohydráty, či cukry, avšak tato pojmenování jsou zastaralá (Fořt, 2006).

Pro mozek a centrální nervovou soustavu jsou sacharidy nepostradatelné. Nejsou jen zdrojem energie, ale ve většině případů poskytují ve stravě také živiny a vlákninu. Kromě toho zpravidla přispívají k zajištění pocitu sytosti a zaručují požitek z jídla. Sacharidy svými 50 až 60 % energetického podílu a množstvím 300 až 500 gramů denně jsou nejobjemnější složkou lidské výživy. Denní příjem ve formě glukózy je 120 gramů. Dlouhodobý nulový příjem sacharidů může způsobit vážné poruchy nervového systému projevující se slabostí, únavností, zmateností až bezvědomím (Skolnik, 2011).

Sacharidy podporují zvyšování hmotnosti méně než tučné potraviny a jsou zdrojem energie pro svalovou činnost (Clark, 2009).

I přes to, že se některé diety a různí výživoví extrémisté sacharidům vyhýbají, zastávají sacharidy životně důležité funkce jak v oblasti sportovního výkonu, tak pokud jde o zdraví obecně. Sacharidy jsou při provozování sportovních aktivit naprosto klíčové pro rozvoj optimální výkonnosti (Skolnik, 2011).

Sacharidy jsou jednoduché cukry. Termín cukry označuje sacharidy vyznačující se sladkou chutí, tedy většina monosacharidů a některé disacharidy. Patří mezi jednoduché cukry. Existují tři základní druhy monosacharidů: glukóza, fruktóza a galaktóza (Skolnik, 2011).

Škrob v obilninách, luštěninách a bramborách tvoří tři polysacharidy, a to sice glykogen (játra a svaly), celulóza a pektin, které spadají do vlákniny (Fořt, 2006).

Sacharidy se vyskytují v řadě potravinových skupin, jako jsou pečivo, snídaně cereálie, těstoviny, brambory, rýže, oves (a vůbec všechny obilniny a zrniny), ovoce a džusy, zelenina a zeleninové šťávy, mléko, jogurt, luštěniny a sladkosti (Skolnik, 2011).

### 2.4.3 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny utvářejí obrovskou spoustu tělesných struktur a hrají klíčovou roli v řadě tělesných funkcí. Doporučené množství bílkovin na den se liší podle věku, pohlaví a fyzické činnosti. Lidské tělo je z 15-20 % tvořeno bílkoviny. Zbytek je voda, zásobní sacharidy, tuk a minerální látky. Kilogram svalové tkáně obsahuje pouhých 92-144 gramů bílkovin. Bílkoviny obsahují i jiné struktury v těle, včetně srdečního svalstva, trávicího traktu, očí atd. Jsou součástí metabolického, hormonálního, imunitního i transportního systému a zastávají řadu životně důležitých funkcí:

- V erythrocytech tvoří červené krevní barvivo, které dopravuje kyslík v krvi, a myoglobin, který transportuje kyslík ve svalech.
- Jsou součástí hormonů jiných buněk, jež ovlivňují a mění aktivitu jiných buněk.
- Vytvářejí protilátky, tj. substance, jež atakují vetřelce v našem organismu, čímž pomáhají imunitnímu systému (Skolnik, 2011).

Všechny bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, které tělo potřebuje pro vytvoření tkání. Dá se tedy říct, že bílkoviny jsou základní stavební jednotkou lidského organismu. Zodpovídají za správné fungování lidského těla, konkrétně většiny orgánů v těle a jsou základní stavební jednotkou svalového aparátu. (Fořt, 2006).

Slovo protein je z řečtiny a lze jej volně přeložit jako „být první“. Pro vznik a udržení života hrají bílkoviny, nebo protein, opravdu „hlavní roli“ (Konopka, 2004).

Bílkoviny jsou tráveny a štěpeny na základní stavební složky aminokyseliny. Aminokyseliny se pak v těle opět spojují, sestavují a skládají dohromady jako „dílký puzzle“ a vytvářejí různé typy tělesných bílkovin. Podle funkce se rozlišují na strukturální a funkční proteiny (Skolnik, 2011).

### 2.4.4 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny jsou nezbytné látky pro správné fungování těla. Jsou nepostradatelnou součástí naší výživy. Tvrdý trénink zvyšuje výživové potřeby, také proto by se měly zařadit některé vitamíny do dietního plánu. Z pohledu sportovních věd se při deficitu vitamínů a minerálů zhoršuje sportovní výkon (Kleiner, 2010).

Určité množství vitamínů je pro fungování organismu nutné, ale do dnešního dne není žádný vědecký důkaz, že zvýšený příjem vitamínů zvyšuje výkonnost. Pomáhají při přeměně živin a jsou pomocníkem pro využití energie vzniklé ze spalování sacharidů, účastní se transportu tuků, stavby svalových buněk z aminokyselin a svalové práce (Clark, 2009).

Některé vitamíny a minerální látky jsou zapojeny v doručování kyslíku svalům i dalším tkáním. Jiné jsou zabudovány do struktur (např. kostí) a zastávají životně důležité funkce při léčení a ochraně tkání před poškozením, jež se objevuje v souvislosti s tréninkem či soutěží. Příjem určitých antioxidantů a fytochemikálií stravou má vliv na zdraví tkání a buněk. Nicméně na rozdíl od makroživin se „timing“ vitaminového a minerálního příjmu nezdá být tak důležitý (Skolnik, 2011).

Minerální látky, jako vápník, fosfor, sodík a hořčík, jsou považovány za makrominerálie, protože v těle existují ve velkých množstvích. Jiné minerální látky, známé jako stopové prvky, jsou v těle přítomny v extrémně malých množstvích. Bez ohledu na rozsah jejich přítomnosti v organismu hrají všechny minerální látky životně důležitou roli v udržení zdraví (Skolnik, 2011).

Doplňování minerálních látek je vhodné řešit při jejich nedostatku v organismu. Pokud sportovec usiluje o redukci hmotnosti a dočasně změní svou stravu, nebo naopak usiluje o nabírání svalové hmoty, potřeba vitamínů stoupá (Stackeová, 2013).

#### **2.4.5 Pitný režim**

Chemické reakce, které jsou pro život nezbytné, probíhají ve vodě a voda je jejich aktivním účastníkem. Bez vody by nebylo možné strávit základní živiny, umožňuje jejich absorpci, transport a využití (Kleiner 2010).

Tekutiny v těle tvoří silný proud procházející tepnami, žilami a kapilárami, který dodává buňkám živiny a odplavuje produkty metabolismu. Tekutiny vyplňují každé místo buněk i prostor mezi buňkami. Molekuly vody nejenže vyplňují tento prostor, ale podílí se i na struktuře makromolekul, jako např. proteinů a glykogenu (Kleiner, 2010).

Potřeby tekutin jsou značně individuální, proto nelze vytvořit jednotné doporučení, které by vyhovovalo všem. Ztráty tekutin bývají obvykle od 0,5 do 2 l za hodinu v závislosti

na pohybové aktivitě, tělesné stavbě, intenzitě cvičení, oblečení, teplotě okolního prostředí (chlad, zima), úrovni aklimatizace na teplo a stavu trénovanosti (Clark, 2009).

Důležité je přijímat dostatečné množství tekutin, a to souvisí i s ukládáním tělesného tuku. Pro fungování ledvin je důležitá voda, aby plnily správně svou funkci, což je vylučování odpadních látek z těla. Při nedostatku vody potřebují ledviny rezervu a obracejí se na játra. Jednou z funkcí jater je mobilizace uloženého tuku pro přeměnu na energii. Když přijmou játra signál, nemohou plnit svou funkci při spalování tuku, tento proces se zastaví. Pokud je sportovec v dietě s vysokým množstvím bílkovin, voda je nezbytná pro detoxikaci amoniaku, což je vedlejší produkt metabolismu bílkovin (Kleiner, 2010).

#### **2.4.6 Suplementy obecně**

Svět fitness a silových sportů je obklopen různými produkty, doplňky stravy, které slibují lepší vytrvalost, snadnější regeneraci, nárůstu svalové hmoty, snížení podílu tukové složky, větší psychické odolnosti, nebo snížení zdravotních rizik apod. Tento průmysl, který čím dál tím více vzkvétá, je zaměřený hlavně na sportovce v oblasti fitness, protože právě tito sportovci jsou největší konzumenti doplňků stravy – suplementů (Fořt, 2006).

Mezi nejběžněji používané suplementy patří proteinové koncentráty, sacharidové koncentráty, větvené aminokyseliny BCAA, kreatin, spalovače tuků a další produkty (Roubík, 2012).

Pokud se člověk věnuje sportu, zvyšuje požadavek na množství přijímaných živin do organismu. Tento zvýšený požadavek je velmi náročný na jeho trávicí systém. V praxi se využívají doplňky výživy, které umožní podat koncentrované formy dané látky s nízkým zatížením trávicího systému (Roubík, 2012).

## **2.5 Fáze přípravy v kategorii Bikini fitness**

### **2.5.1 Objemová fáze**

Objemová fáze je z celého roku nejdelší a možná také nejdůležitější část, která představuje vlastní budování svalové hmoty. Měla by trvat 3-5 měsíců. Skládá se ze silové přípravy, silově objemové přípravy a pokročilého objemového tréninku (Roubík, 2012).

### **2.5.1.1 Trénink v objemové fázi přípravy**

Existuje celá řada tréninků v objemové přípravě, které zaručují nárůst svalové hmoty. Každý takový trénink musí splňovat určitá kritéria, aby mohl být účinný. Frekvence procvičení každé partie musí být minimálně 2x, ale ideálně 3x v týdnu. Klinické studie prokázaly, že růst svalových buněk trvá zhruba 24-36 hodin po posilovacím tréninku. Dalším kritériem je vysoký objem pracovních sérií. V objemové přípravě je důležité sval k růstu stimulovat, ne jej tréninkem zdevastovat (Roubík, 2012).

Dle Roubíka (2012) by měl spojovat ideální trénink pro nárůst objemu svalové hmoty jak stimulaci k růstu kontraktálních bílkovin svalu, tak i nárůst objemu energetických zásob svalu.

V rámci progresivního přetížení svalů neboli postupného zvyšování zátěží jako hlavního stimulu k nárůstu svalové hmoty a síly je efektivnější odcvičit v daný trénink počet pracovních sérií, např. 5x5, 3x6, 4x4 apod., s konstantní zátěží ve všech sériích a přidávat zátěž pro všechny série následujícího tréninku, nikoli zvyšovat v dalších sériích zátěž v rámci daného počtu pracovních sérií jednoho tréninku (Roubík, 2012).

### **2.5.1.2 Výživa v objemové fázi**

Nejzásadnějším výživovým pravidlem pro objemovou fázi je udržovat organismus v pozitivní kalorické bilanci. Je důležité zajistit, aby tělo přijalo více energie, než vydá. Teprve poté je možné nadbytečnou energii využít k výstavbě nové hmoty, ideálně svalové, ale bohužel často i tukové. Velice podstatné je, v jaké formě energii dodáme (Roubík, 2012).

V Objemové stravě je tedy důležité si nejen pečlivě hlídat dostatečné množství přijatých živin každý den, ale i zdroje a kvalitu těchto živin (Roubík, 2012).

### **2.5.2 Předsoutěžní fáze**

Důležitou částí přípravy je fáze předsoutěžní a diety, jejímž hlavním cílem je kvalitní zpracování vybudované svalové hmoty z předešlých měsíců a dosažení maximálního vyrýsování, tvrdosti, hustoty a separace svalstva. V praxi se často stává, že velké množství svalově dobře disponovaných sportovců udělá zásadní chyby právě v této části přípravy a tím si zkaží svou celoroční přípravu až v závěrečných týdnech před soutěží.

Předsoutěžní fáze trvá 2,5-4 měsíce a můžeme ji rozdělit na první část a druhou část přípravy. Tyto dvě fáze se od sebe liší jak ve stravě, tak v tréninku (Roubík, 2012).

*„Pro zachování maximálního množství svalové hmoty musí trénink v předsoutěžní přípravě zahrnovat jak stimulaci k růstu kontraktálních bílkovin svalů, tak i další nárůst objemu energetických zásob svalů pro maximální plnost svalů, kterou lze oproti přípravě ještě zvýšit díky tréninku s mnohem vyšší intenzitou i tréninkovým objemem“ (Kleiner, 2010, str. 52).*

### **2.5.2.1 Trénink v předsoutěžní fázi přípravy**

Dle Roubíka (2012) je pro dosažení hlavního cíle této fáze přípravy důležitější zařazení vyšší frekvence tréninků a stimulace svalů velmi vysokou relativní intenzitou i objemem tréninku, nikoliv používáním těžkých cviků, které vyžadují mnohem delší regeneraci.

Zde je třeba upozornit na klasickou chybu pomocí tzv. „rýsovacího tréninku“, který je založen na vysokém počtu opakování (12-15 a více). I během redukční fáze je potřeba svaly stimulovat k tomu, aby udržely své objemy a tvrdost, což se používáním 20 opakování v sériích nikdy neudrží a svaly změknou, protože kontraktální bílkovina není dostatečně stimulována. Vhodné je ale postupně přecházet z těžkých cviků jako je mrtvý tah a dřepy na méně organismus zatěžující cviky, např. přitahy v předklonu a dřepy na multipressu. Důvodem je, jak již bylo naznačeno, nižší příjem energie, a tedy i pomalejší regenerace vazů (Roubík, 2012).

*„Naprostým základním principem předsoutěžního tréninku je skutečnost, že separace svalů se docílí, pokud se svaly procvičují separovaně“ (Kleiner, 2010, str. 50).*

### **2.5.2.2 Výživa v předsoutěžní fázi**

Předsoutěžní fázi můžeme zformulovat jako předsoutěžní dietu. Cílem diety je zbavit tělo téměř veškerého podkožního tuku a zachovat během tohoto procesu co největší množství svalové hmoty. Existuje mnoho možností, jak a kterou dietu aplikovat. Ovšem zaručenou a mnoha závodníky osvědčenou metodou, kterou je doporučována i v trenérské škole, je rozdělení na dvě období (Roubík, 2012).

Dle Roubíka (2012) je třeba mít na paměti v průběhu celé diety, že množství tuku v těle je ovlivněno jak energetickým příjmem, tak i energetickým výdejem. Spousta závodníků v dietě chybuje, když se snaží dodat impulsy ke spalování tuků pouze neustálým snižováním energetického příjmu, čímž však dosáhnout pouze toho, že se jim ještě více zpomalí metabolismus a začne se pálit svalová hmota jako zdroj energie pro tělesné pochody.

V předsoutěžní dietě je důležité navýšit příjem bílkovin oproti objemové fázi a tím svalovou hmotu ochránit. Svalové bílkoviny jsou v průběhu diety kvůli celkové kalorické restrikci i vysoce intenzivním tréninkům nejnáchylnější k rozpadu, a tak je nutné dostatečně vysokým příjmem bílkovin zamezit tomu, abychom o nově vybudovanou svalovou hmotu přišli (Roubík, 2012).

### **2.5.3 Závěrečná fáze**

Poslední částí, která předchází soutěži, je fáze závěrečná, tedy tzv. sacharidová superkompenzace a fáze odvodnění. Cílem této fáze je krátkodobě zvýšit několikanásobné množství svalového glykogenu a tím zvětšit objem a plnost svalových partií. Zároveň je důležité odstranit z podkoží veškerou podkožní vodu a přesunout ji do 16 svalových buněk, díky čemuž se dále zvýší jejich objem a zlepší vyrýsování i separace svalů. Tato fáze trvá 5-6 dnů a skládá se z 1. části superkompenzace a 2. části superkompenzace (Roubík, 2012).

#### **2.5.3.1 Trénink v závěrečné fázi přípravy**

Závěrečná fáze přípravy je období superkompenzace. Hlavním cílem tréninku v superkompenzaci je naprosté vyčerpání glykogenových rezerv spolu s nulovým příjmem sacharidů. Těmto cílům je nutné trénink specificky přizpůsobit. Někteří závodníci trénují i v superkompenzaci stále stejným vysoce intenzivním tréninkem, což není vyloženou chybou, ale pro maximální zafungování superkompenzace je nutné glykogenové rezervy nejprve velice důkladně naprosto vyčerpat. Tomu lépe odpovídá trénink s použitím nižších zátěží a dodržování extrémně krátkých pauz mezi sériemi (30-45 sekund v závislosti na velikosti partie a použité zátěži) a provádění 15 opakování v každé sérii s použitím principu vrcholné kontrakce v každém opakování. Takovým způsobem dojde k maximálnímu "vypálení" glykogenových rezerv (Roubík, 2012).

### **2.5.3.2 Výživa v závěrečné fázi**

Tato fáze se dělí na dvě složky, a to na 1. část superkompenzace a 2. část superkompenzace. Doba této fáze je 5-6 dnů (Roubík, 2012).

V 1. části superkompenzace je hlavním cílem kompletní vyčerpání všech glykogenových rezerv ze svalů cíleným tréninkem a výživou. Toto období trvá tři dny. Příjem bílkovin je vysoký. Organismus je za těchto drsných podmínek schopen si přeměnit přijímané bílkoviny na sacharidy. Proto je potřeba mírně snížit příjem bílkovin. Na druhou stranu je příjem sacharidů nulový. Pitný režim je s drobnými výjimkami naprosto stejný. Je založen zcela na vodě z kohoutku. Kompletní omezení je ve veškerém příjmu soli. A další zásadou je vysadit z jídelníčku veškerá umělá sladidla (Roubík, 2012).

V 2. části superkompenzace je naopak hlavním cílem maximálně naplnit glykogenové rezervy a zvětšit krátkodobě jejich množství nad normální hodnotu. Toto období trvá 2-3 dny. Příjem sacharidů je velmi vysoký. Příjem bílkovin je na teoretické nule. Trénink je v tomto období zcela vynechán, protože trénink způsobuje přirozeně retenci vody. Naopak se ve velkém množství pózuje pro zvýšení přívodu krve se sacharidy do svalů (Roubík, 2012).

### **2.5.4 Odpočinková a zotavovací fáze**

Vzhledem k fyziologické adaptaci organismu na podobnou tréninkovou zátěž probranou v závěrečné fázi přípravy zřetelně vyplývá, že je mnohem efektivnější nepřipravovat se na soutěž po celý rok na tři čtvrtě plynu, ale raději se po závodech úplně zregenerovat, nechat své tělo odpočinout od tvrdých tréninků i velkých dávek živin a následně po zahájení objemové přípravy po něm chtít opět 100% výkon. Toto je nutné nejen z hlediska lepší výkonnosti, ale také ze zdravotní stránky, ať už jde o přetížení pohybového aparátu (šlachy, vazy, svalové úpony apod.) nebo o přetížení orgánů, zejména jater, ledvin a střev z důvodu celoročního přejídání se bílkovinami (Roubík, 2012).

#### **2.5.4.1 Výživa v odpočinkové fázi**

Dle Roubíka (2012) je období po závodech, vzhledem k předchozí několika týdenní dietě, jednou z nejvíce anabolických fází v průběhu celého tréninkového roku. Proto je



výhodné využít toto období, kdy je organismus schopen ve větší míře vstřebávat živiny k možnosti rychle nabrat svalovou hmotu, o kterou v průběhu diety závodník přišel.

## **3 Cíl, úkoly práce**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je metodika ročního cyklu přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness. Dílčím cílem je na základě získaných výsledků z měření na InBody a z fotodokumentace zhodnotit danou metodiku přípravy.

### **3.2 Úkoly práce**

- Vstupní diagnostika klientky.
- Popis metodiky přípravy vybrané probandky na soutěž v Bikini fitness.
- Výstupní diagnostika klientky.
- Zhodnotit danou metodiku přípravy na základě výsledků z měření na InBody a z fotodokumentace.
- Zpracovat výsledky.

## 4 Metodika

V průběhu přípravy probíhala pravidelná fotodokumentace mé probandky. Metoda pozorování se řadí mezi hlavní výzkumné metody. Jde o záměrné a plánovité sledování určitých jevů a zákonitostí. Také mi byly poskytnuty tréninkové plány a systémy jídelníčků, které jsou zaznamenány pro lepší přehled do tabulek. Pozorováním získané informace a poznatky z tréninkových plánů a jídelníčku jsem použil k zhodnocení plánu.

Přístroj InBody jsem využil nejen ke vstupnímu a výstupnímu měření vybrané probandky, ale i k měření pro kontrolu po dobu přípravy. Dokáže změřit a vypočítat procentuální zastoupení svalové hmoty v těle, index tělesné hmotnosti (BMI), poměr mezi obvodem pasu ku obvodu boků (WHR) a bazální metabolismus. Výsledky z měření opět dokládají úspěšnost či neúspěšnost vytvořeného jídelníčku a tréninkového plánu.

Bohužel nemohu využít k zhodnocení celé přípravy výsledky ze soutěží, které vzhledem k situaci s nemocí Covid19 neproběhly.

### Charakteristika probandky

Mojí probandkou je slečna Adéla Roudová. Ve svých 18 letech se poprvé v životě zúčastnila Bikini fitness závodů a již dva roky se pohybuje v oblasti fitness. Od svých šesti let se věnovala závodnímu sportu, konkrétně sportovnímu aerobiku. Tento sport také klade velké nároky na estetiku a na sportovní vzhled postavy. V roce 2015 se Adéla stala vicemistryní světa v kategorii Aerobik group performance. Má tedy dobré předpoklady proto, aby se dobře umísťovala i na soutěži Bikini fitness.

Do Tabulky č.1 jsem zadal základní údaje mé probandky a její váhu jak v objemové fázi, tak i v závěrečné fázi.

*Tabulka č.1: Charakteristika probandky*

	Probandka
<b>Věk</b>	18
<b>Výška (cm)</b>	168

<b>Hmotnost – objem (kg)</b>	60
<b>Hmotnost – Soutěžní (kg)</b>	56

## 5 Výsledky

### 5.1 Výživa

#### 5.1.1 Rozpis živin

V tabulce číslo dva uvádím rozpis živin, předepsaný trenérem, v gramech na jeden den v objemové a soutěžní fázi přípravy, který probandka dodržovala během těchto fází.

*Tabulka č.2: Rozpis živin*

<b>ŽIVINY</b>	<b>OBJEMOVÁ FÁZE</b>	<b>SOUTĚŽNÍ FÁZE</b>
<b>Tuky</b>	1,5 g/kg/den	0,7 g/kg/den
<b>Sacharidy</b>	2,5 g/kg/den	1,5g/kg/den
<b>Bílkoviny</b>	2,5 g/kg/den	2 g/kg/den
<b>Pitný režim</b>	3 l/den	3 l/den
<b>Suplementace</b>	Protein; omega 3; hořčík; vitamín C, B; glutamin;	Protein; omega 3; hořčík; vitamín C, B; glutamin; spalovač;

#### Superkompensace

Superkompensace je důležitou částí přípravy těsně před soutěží. V první části superkompensace je hlavním cílem kompletní vyčerpání všech glykogenových rezerv ze svalů cíleným tréninkem a výživou a ve druhé části je naopak hlavním cílem maximálně naplnit glykogenové rezervy a zvětšit krátkodobě jejich množství nad normální hodnotu. Níže proto uvádím složení jídelníčku živin mé probandky v tomto období po dobu 6 dní včetně posledního soutěžního dne, který je v této fázi zcela zásadní.

**Pondělí-čtvrtek:**

- 40 g tuků (kuřecí, krůtí maso, naturální ořechy).
- 0 g sacharidů.
- 120 g bílkovin (kuřecí, krůtí maso, bílý odtučněný tvaroh).
- 4-5 l/den (voda, urologický čaj).

**Pátek:**

- 150 g sacharidů (vločky, rýžové nudle, rýže, brambory, batáty, červená paprika, kandované ovoce).
- Bez soli.
- Bez vody (pouze černá káva bez mléka a bez sladidel, malé množství urologického čaje).
- Velké množství vitamínu C (Celaskon).

**Sobota (soutěžní den):**

- Příjem veškerých živin včetně nekvalitních tuků a cukrů, jako piškoty, slané brambůrky, čokoláda, arašídové máslo, světlý toastový chléb, sladké nápoje (coca-cola).

**5.1.2 Návrh jídelníčku**

Pro představu jsem přiložil tři varianty denního jídelníčku mé probandky v objemové i soutěžní fázi. Každá denní varianta obsahuje návrh na složení snídaně, první svačiny, oběda, druhé svačiny a večeře. V každé fázi měla na výběr tři varianty, které si mohla leckdy i mezi sebou kombinovat, ale pouze jen v té jedné fázi. Probandka tento systém zhodnotila jako vyhovující, uvedla, že jídelníček byl pro ni pestrý.

V tabulce číslo tři jsem rozepsal hmotnost surovin v gramech či zaznamenal počet kusů na jeden den v objemové fázi a připsal všechny suplementy, které závodnice užívala v přípravě. Tabulka číslo čtyři předkládá stejné informace, ale ve fázi soutěžní.

Tabulka č.3: Jídelníček v objemové fázi

	<b>1. varianta</b>	<b>2. varianta</b>	<b>3. varianta</b>
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky 40 g Banán 1 ks Arašídové máslo 5 g Protein 20 g Čokoláda 20 g	Vejce 4 ks Slun. chlebičky 2 ks Šunka 100 g Zelenina 100 g	Vločky 40 g Protein 20 g Banán 1 ks Nutella 20 g Mandle 10 g
<b>Svačina</b>	Tvaroh polo. 250 g Protein 20 g Lesní směs 50 g Müsli 30 g	Tvaroh polo. 250 g Protein 20 g Ovoce 150 g Čokoláda 100 g	Avokádo 1 ks Vejce 2 ks Žitný chléb 2 ks Rajčata 100 g
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso 150 g Rýže 80 g Zelenina 100 g Oliv. olej 5 ml	Vepřové maso 150 g Těstoviny 200 g Zelenina 100 g	Losos 150 g Brambory 300 g Zelenina 150 g Máslo 10 g
<b>Svačina</b>	Rýž. chlebičky 6 ks Kuřecí šunka 100 g Eidam 4 plátky Okurka 100 g	Žitný chléb 2 ks Šunka 100 g Eidam 2 plátky Zelenina 150 g	Tvaroh polo. 250 g Med 10 g Cereálie 30 g
<b>Večeře</b>	Vejce 4 ks Žitný chléb 50 g Orestovaná zelenina 150 g	Tuňák 120 g Rýže 100 g Zelenina 150 g	Kuřecí maso 150 g Rýže 80 g Orestovaná zelenina 200 g

Tabulka č.4: Jídelníček v soutěžní fázi

	<b>1. varianta</b>	<b>2. varianta</b>	<b>3. varianta</b>

<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky 25 g Banán 30 g Arašídové máslo 5 g Protein 15 g	Vejce 3 ks Rýž. chlebičky 3 ks Okurka 100 g	Ovesné vločky 25 g Protein 20 g Lesní směs 30 g Arašídové máslo 5 g
<b>Svačina</b>	Rýž. chlebičky 3 ks Kuřecí šunka 50 g Okurka 100 g Eidam 1 plátek	Tvaroh odtuč. 125 g Lesní plody 35 g Arašídové máslo 5 g	Rýž. chlebičky 2 ks Avokádo 50 g Zelenina 100 g Vejce vařené 1 ks
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso 150 g Rýže 30 g Zelenina 50 g Oliv. olej 5 ml	Vepřové maso 100 g Rýže 25 g Zelenina 50 g Oliv. olej 3 ml	Treska 200 g Brambory 100 g Zelenina 100 g Oliv. olej 3 ml
<b>Svačina</b>	Tvaroh polo. 125 g Protein 10 g Ořechy 5 g	Kuřecí maso 100 g Zelené fazolky 50 g Oliv. olej 3 ml	Kuřecí maso 150 g Fazolky 100 g Oliv. olej 5 ml
<b>Večeře</b>	Vařené vejce 2 ks Rýž. chlebičky 2 ks Okurka 100 g	Tuňák 120 g Rýže 30 g Zelenina 100 g	Omeleta z vajec 3 ks Rýž. chlebičky 2 ks Okurka 100 g

## 5.2 Charakteristika tréninkového schématu

Pátá tabulka poukazuje na tréninkové schéma v objemové a soutěžní fázi. Přehledně uvádí, jaké jsou rozdíly v těchto fázích v počtech opakování, sériích, týdenní frekvenci tréninků a v pauzách mezi sériemi. V objemové fázi jsou nižší počty opakování posilování s těžší zátěží a delší pauzy, protože záměrem probandky bylo vybudovat co nejvíce svalové hmoty. Naopak v předsoutěžní fázi je cílem vyrýsování (hubnutí), tudíž opakování jsou mnohem vyšší s menší zátěží a pauzy jsou kratší.



Po tréninkové jednotce následovala fáze strečinku, ale nijak zvlášť pravidelná. Probandka věnovala přibližně 10 minut času této fázi, kterou bohužel dost často zanedbávala, tudíž jsem ji ani nezapisoval do žádné tabulky.

*Tabulka č.5: Tréninkové schéma*

	<b>Objemová fáze</b>	<b>Soutěžní fáze</b>
<b>Opakování</b>	6-10	12-20
<b>Série</b>	3	4
<b>Frekvence tréninku</b>	3x týdně	5x týdně
<b>Pauza mezi sériemi</b>	3 minuty	1 minuta

### 5.2.1 Tréninkové plány v objemové fázi

Zde jsou tabulky s návrhy tréninků mé probandky na jednotlivé partie, jako jsou dolní končetiny, zádové svaly, prsní svaly spolu s horními končetinami (biceps, triceps) a ramena v objemové fázi, kdy počet sérií se pohybuje okolo 3 a opakování 6-10 s pauzami 3 minuty. Každá tabulka představuje plán tréninkové jednotky. V obou fázích najdeme tabulku zvlášť na zádové svaly a ramena. Záměrem trenéra probandky je zaměřit trénink na samotné zádové svaly, vzhledem k velké ploše těla a druhou tréninkovou jednotku pouze na ramena, nikoliv tyto partie slučovat.

*Tabulka č.6: Dolní končetiny*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Zahřívací výpady-na obě nohy	10	1	

Dřepy s velkou osou	6	3	3 minuty
Zakopávání v leže s jednoručkou	8	3	3 minuty
Předkopávání na stroji	6	3	3 minuty
Výpady s jednoručkami-na každou nohu	6	3	3 minuty
Roznožování na stroji-posílení hýždí	8	3	3 minuty
Zanožování s posilovací gumou-posílení hýždí	6	3	3 minuty
Výpony	10	3	3 minuty

*Tabulka č.7: Zádové svaly*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Stahování horní kladky na hrudník	6	3	3 minuty

Vesla na široký úchop	10	3	3 minuty
Přítahování jednoruček k hrudníku-šikmá lavice	6	3	3 minuty
Stahování horních kladek	8	3	3 minuty
Obrácený peck-deck	6	3	3 minuty

*Tabulka č.8: Prsa, biceps, triceps*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Peck-deck	8	3	3 minuty
Stahování spodních kladek	6	3	3 minuty
Tlaky na prsa-šikmá lavice	8	3	3 minuty
Biceps s jednoručkami-výtoče	10	2	3 minuty

Přítahy lana- biceps	6	3	3 minuty
Francouzské tlaky-triceps	10	2	3 minuty
Stahování lana- triceps	6	3	3 minuty

*Tabulka č.9: Ramena*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Svižné tlaky- velice nízká váha na zahřátí	10	3	3 minuty
Upažování s jednoručkami	8	3	3 minuty
Tlaky s jednoručkami	6	3	3 minuty
Předpažování s lanem	6	3	3 minuty
Tlaky s rovnou krátkou osou- před hlavou	8	3	3 minuty
Upažování v předklonu s jednoručkami	10	3	3 minuty

## 5.2.2 Tréninkové plány v soutěžní fázi

V následujících tabulkách jsou návrhy tréninků mé probandky na jednotlivé partie, jako jsou dolní končetiny, zádové svaly, prsní svaly spolu s horními končetinami (biceps, triceps) a ramena v soutěžní fázi. Jejich opakování je v rozmezí 12-20 ve 4 sériích a pauzy po 1 minutě. Tréninkové plány v soutěžní fázi předkládají stejné informace jako v objemové fázi s rozdílem v počtech opakování, sérií a v pauzách mezi sériemi.

Posledním bodem každé tréninkové jednotky je aerobní cvičení jako například běh na pásu či jízda na spinningovém kole. Je to fyzická aktivita prováděná se střední intenzitou a zvýšenou tepovou frekvencí, která zapojuje velké skupiny svalů a trvá 15-30 minut. Tuto část jsem nedal ani do jedné tabulky, protože se týká všech těchto tréninkových plánů v soutěžní fázi.

*Tabulka č.10: Dolní končetiny*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Zahřívací výpady-na obě nohy	18	1	
Dřepy s velkou osou	12	4	1 minuta
Zakopávání v leže s jednoručkou	15	4	1 minuta
Předkopávání na stroji	12	4	1 minuta

Výpady s jednoručkami- na každou nohu	12	4	1 minuta
Roznožování na stroji-posílení hýždí	14	4	1 minuta
Zanožování s posilovací gumou-posílení hýždí	12	4	1 minuta
Výpony	20	4	1 minuta

*Tabulka č.11: Zádové svaly*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Stahování horní kladky na hrudník	14	4	1 minuta
Vesla na široký úchop	16	4	1 minuta
Přitahování jednoruček k hrudníku- šikmá lavice	12	4	1 minuta

Stahování horních kladek	16	4	1 minuta
Obrácený peck- deck	14	4	1 minuta

*Tabulka č.12: Prsa, biceps, triceps*

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Peck-deck	14	4	1 minuta
Stahování spodních kladek	12	4	1 minuta
Tlaky na prsa- šikmá lavice	16	4	1 minuta
Biceps s jednoručkami- výtoče	20	3	1 minuta
Přítahy lana- biceps	12	4	1 minuta
Francouzské tlaky-triceps	20	3	1 minuta
Stahování lana- triceps	12	4	1 minuta

Tabulka č.13: Ramena

<b>Cvik</b>	<b>Opakování</b>	<b>Série</b>	<b>Pauza</b>
Svižné tlaky- velice nízká váha na zahřátí	20	4	1 minuta
Upažování s jednoručkami	16	4	1 minuta
Tlaky s jednoručkami	12	4	1 minuta
Předpažování s lanem	12	4	1 minuta
Tlaky s rovnou krátkou osou- před hlavou	16	4	1 minuta
Upažování v předklonu s jednoručkami	20	4	1 minuta

### 5.3 Finanční stránka přípravy

Tento styl sportování nepatří mezi nejlevnější činnosti. Většinou všechny sporty prováděny závodním způsobem jsou poměrně drahé. Níže vložený seznam, obsahující jednotlivé sumy, které během přípravy závodnice zaplatila nebo již zaplatila dopředu, mně byl poskytnut pro představu od mé probandky.

- Trenér 2 000,- měsíčně (6 měsíců)
- Trenérka pózingu 2 400,- měsíčně (4 měsíce)



- Oblečení na tréninky 7000,-
- Závodní plavky 4 500,-
- Boty na soutěž 1 600,-
- Šperky na závody 700,-
- Suplementy 500,- měsíčně (6 měsíců)
- Jídlo 3 000,- měsíčně (6 měsíců)
- Závodní barva na tělo 1 100,-
- Kadeřník na závody 1 000,-
- Kosmetička na závody 1 000,-
- Vybavení na závody (osobní věci: deka, pantofle, župan atd.) 800,-

Závodnice utratila celkem 60 300,-, což dle jejího názoru není málo a její představa o útratě v tomto sportu před vstupem do přípravy byla o 20 % nižší. Vzhledem k jejímu mladému věku a statusu studenta to byl pravděpodobně překvapující zásah ve finanční stránce. Bohužel všechny tyto jednotlivé částky šly z jejího zdroje financí, který nebyl nijak podpořen jakýmkoliv sponzoringem.

## **5.4 Diagnostika probandky**

### **5.4.1 Vstupní měření přístrojem InBody**

Při vstupu do přípravy dne 7.7.2020 se váha probanky pohybovala na 60 kg. Zhruba po měsíci 8.8.2020 si probandka zašla na první měření pomocí přístrojem InBody, kdy její hmotnost jasně klesla na 58,6 kg. V této podobě nebylo doporučeno zvýšení svalové tkáně ukazující normální stav, ale tukové tkáně, která byla nižší o 2,1 kg, než by měla být.

### **5.4.2 Průběžné měření přístrojem InBody**

Další měření probandky proběhlo 17.8.2020 a její váha klesla o 0,2 kg. Přístroj InBody vypočítal tukovou hodnotu 11,6 kg pohybující se pod běžným rozsahem, který by měl být mezi 12,1-19,4 kg. To se ale změnilo dne 3.10.2020 v předsoutěžní fázi na hodnotu 13,2 kg, kdy v tomto případě probandka potřebovala tuk spíše snížit a bohužel se místo tukové tkáně spálila svalová tkáň o 1,2 kg.

### 5.4.3 Výstupní měření

V den soutěže 28.11.2020 se váha probanky podařila stáhnout na 56 kg. Množství svalové tkáně bylo na 26 kg, tudíž v optimálním stavu, tukové tkáně na 9 kg a množství vody na 25 kg. Tento výsledek byl pro moji probandku přijatelný a vedl ke spokojenosti jak ji, tak i jejího trenéra.

Bohužel vzhledem k situaci s nemocí Covid19 moje probandka nemohla využít měření přístrojem InBody a tyto závěrečné výsledky zjistila na své vylepšené domácí osobní váze.

*Tabulka č.14: Výstupní hodnoty probandky*

<b>Hmotnost</b>	56 kg
<b>Svalová tkáň</b>	26 kg
<b>Tuková tkáň</b>	9 kg
<b>TBW-voda v těle</b>	25 kg

## 6 Diskuze

Cílem bakalářské práce byla metodika přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness. Vzhledem k situaci s nemocí Covid-19 se v roce 2020 nepořádaly v této kategorii žádné soutěže, přesto vybraná závodnice podstoupila přípravu, jako kdyby se závody konaly. Tento přístup probandky mi umožnil moji bakalářskou práci zpracovat. Hodnocení metodiky mi neulehčila skutečnost, že jsem neměl k dispozici výsledky ze soutěží, a že se poslední měření přístrojem InBody nekonalo, toto měření proběhlo na domácí digitální váze.

Závodnice se už rok před vstupem do této přípravy sama snažila věnovat cvičení a zdravému stravování, podle podobných jídelníčků vytažených z internetových stránek, ovšem bez jakéhokoliv dohledu odborníka. Metodiku přípravy, které jsem se v práci věnoval již vytvořil certifikovaný trenér. Pro probandku nebyla ničím překvapivá. Jediným novým prvkem byla superkompenzace. Tato fáze pro ni byla fyzicky i psychicky velice náročná.

V soutěžní sezóně závodnice snižovala příjem sacharidů, aby tím docílila nízkého množství tuku v těle. Některé metody, které snižují množství tuku v těle jsou považovány za extrémní. Například fáze odvodňování, kterou probandka poprvé v životě podstoupila, není většinou zdraví prospěšná. Proto absolvování soutěží nemůže být tak časté. Tělo potřebuje po soutěžní sezóně dostatečný odpočinek a regeneraci.

Souhrn dvou měření přístrojem InBody a výstupní měření, které vzhledem k mimořádné situaci proběhlo na digitální váze jsem pro lepší srovnání zaznamenal v tabulce č. 15. Tabulka uvádí hodnoty, které považuji při hodnocení metodiky za nejvíce důležité.

Hmotnost těla se pohybovala od vstupu do přípravy až do měření, které proběhlo v říjnu na stejných hodnotách. Tento fakt nikterak metodiku přípravy nezhodnocuje. Do data, kdy se měla konat soutěž, zbývaly zhruba necelé dva měsíce, během nich se povedlo váhu snížit na konečných 56 kg. Tyto výrazné změny nastaly především po týdenním období superkompenzace.

Během objemové fáze se závodnici zvýšila hmotnost tukové i svalové tkáně. V této fázi je růst těchto hodnot považován za pozitivní. Bohužel už v soutěžní fázi nedošlo k dalšímu výraznému úbytku tukové tkáně, ale spíše svalové. Nepříznivé hodnoty jsou zapříčiněny osobními problémy probandky, které nechtěla uvádět. Tyto osobní záležitosti zastavily přípravu na konci zářijového měsíce a zpozdily ji o týden.

Množství vody v těle bylo v říjnu při průběžném měření přibližně na stejných hodnotách. Jak již bylo zmíněno, výstupní měření proběhlo na digitální váze, která hodnotu neukazuje. Chybí nám proto výsledek po odvodnění, které podstoupila závodnice den před tím, než se soutěž měla konat.

*Tabulka č.15: Souhrn třech měření k porovnání*

<b>Složení těla</b>	<b>Vstupní měření</b>	<b>Průběžné měření v říjnu</b>	<b>Výstupní měření</b>
Hmotnost	58,6 kg	58,7 kg	56 kg
Hmotnost svalové tkáně	26,3 kg	25,2 kg	26 kg
Hmotnost tukové tkáně	11,6 kg	13,2 kg	9 kg
Voda v těle	34,4 kg	33,4 kg	-
Svalová kontrola	0,0 kg	+ 1,2 kg	-
Tuková kontrola	+ 2,1 kg	+ 0,8 kg	-

Další hodnoty, který je přístroj InBody schopný naměřit jsou BMI (index tělesné hmotnosti), PBF (index tělesného tuku) a WHR (poměr objemu boků a pasu). Jsou to hodnoty určující stav obezity, například kategorie normální hodnoty, nadváha, obezita typu 1. stupně, obezita typu 2. stupně. Závodnice se pohybovala v hodnotách, které znamenají normu pro běžnou populaci.

Přesto, že jsem probandku žádal, aby fotografie byly vytvořeny v závodních plavkách, nestalo se tak. Obzvlášť fotografie z říjnového období je špatně čitelná. Ovšem rozdíl ze záříjového focení a z listopadového je viditelný. Svaly nabraly na objemu a tím dodaly lepší vzhled rysů postavy.

Zde nejsou jasně vymezené způsoby, jak by měla příprava vypadat. Existuje nepřehledné množství variant tréninků i diet. Každý si musí sám vyzkoušet, jaký způsob přípravy mu bude nejvíce vyhovovat. Co fungovalo někomu jinému, nemusí fungovat mé probandce a naopak. Také se stává, že určitý způsob přípravy poprvé funguje, ale podruhé už ne. Právě individuální odlišnosti a stálé zkoumání sebe sama jsou důvody, proč se fitness závodnice věnuje.

Vzhledem k úplně první přípravě probandky, kterou si v životě vyzkoušela a k faktu, že její příprava byla narušena osobními problémy, jsou výsledky uspokojivé. Probandka věděla již na začátku přípravy, že se žádné soutěže konat nebudou, pokud by tomu bylo opačně, věřím, že by závodnice měla mnohem větší motivaci a příprava by byla ještě úspěšnější. V následujících přípravách, které chce závodnice podstoupit, jakmile se momentální situace s nemocí covid-19 zlepší a spustí se v této kategorii soutěže, ji tato příprava, kterou podstoupila i díky mé bakalářské práci, posune o krok dopředu.

## 7 Závěr

Pro bakalářskou práci jsem si zvolil téma, „Metodika přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness.“ Kategorie, kterou jsem si vybral, je čím dál tím více populární, ale stále se o ni mnoho nepíše. Zabýval jsem se metodikou přípravy probandky na základě výsledků z měření na InBody a z fotodokumentace jsem přípravu zhodnotil.

Teoretická východiska mé bakalářské práce jsou soustředěna na sportovní výživu a trénink, historii kulturistiky, charakteristika kulturistiky a kategorie Bikini fitness, soutěže a soutěžní kategorie v kulturistice v České republice, rozdělení fází v přípravě na soutěž a trénink v jednotlivých fází přípravy. Kategorie, které se probandka věnuje, je detailněji popsána z pohledu pravidel a hodnocení.

V praktické části je popsána příprava dané probandky na soutěž v Bikini fitness. Cyklus je rozdělen na objemovou fázi a soutěžní období. Zaměřil jsem se hlavně na fyzickou přípravu, na výživu, i na finanční stránku celého cyklu přípravy. Na základě výsledků získaných z měření na InBody a z fotodokumentace je tato metodika zhodnocena.

Cílem bakalářské práce byla metodika ročního cyklu přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness. Dílčím cílem bylo na základě získaných výsledků z měření na InBody a z fotodokumentace zhodnotit danou metodiku přípravy. Z mého pohledu byl cíl práce splněn, i přes změny, které jsem musel učinit vzhledem k situaci s nemocí Covid-19. Věřím, že bakalářská práce bude inspirací pro další závodnice v této kategorii.

## **8 Resume**

Bakalářská práce se zaměřuje na metodiku přípravy vybrané probandky na soutěž v kategorii Bikini fitness. Teoretická východiska práce se opírají o kulturistiku jako sport, kategorii Bikini fitness, výživu, trénink a o jednotlivé fáze přípravy na danou soutěž. Výsledky se zabývají konkrétní metodikou přípravy vybrané probandky. Jsou zde uvedeny tréninkové plány a jídelníčky, které jsou zpracovány v přehledných tabulkách. Získané informace a poznatky z tréninkových plánů a jídelníčků, výsledky měření a fotodokumentaci jsem použil k zhodnocení plánu.

## **Summary**

The bachelor's thesis focuses on the methodology of preparing a selected subject for a competition in the Bikini fitness category. The theoretical basis of the work is based on bodybuilding as a sport, the category Bikini fitness, nutrition, training and the various stages of preparation for the competition. The results deal with a specific methodology of preparation of a selected probandka. There are training plans and menus, which are processed in clear tables. I used the information and knowledge obtained from training plans and menus, measurement results and photo documentation to evaluate the plan.

## 9 Seznam literatury

- [1] CLARK, N. 2009. *Sportovní výživa*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4655-5.
- [2] FOŘT, P. 2006. *Výživa (nejen) pro kulturisty*. Pardubice: Svět kulturistiky. ISBN 978-80-8646-219-6.
- [3] JARKOVSKÁ, H. a JARKOVSKÁ, M. 2009. *Posilování s náčiním 306krát jinak*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2535-2.
- [4] KEENAN, M. 2016. *Bodybuilding*. New York: Salem Press. ISBN 978-80-247-3240-4.
- [5] KLEINER, S. 2010. *Fitness výživa: Power Eating Program*. Praha: Grada Publisher. ISBN 978-80-247-3253-4.
- [6] KOLOUCH, V. a KOLOUCHOVÁ, L. 1990. *Kondiční kulturistika*. Praha. ISBN 80-7033-041-4.
- [7] KONOPKA, P. 2004, *Sportovní výživa*. České Budějovice. ISBN 80-7232-228-1.
- [8] MAUGHAN, R. a BURKE, L. 2006. *Výživa ve sportu-Příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-318-4
- [9] MEDEK, V. a DĚDIČOVÁ, V. 1988. *Protahovací cvičení v kulturistice*. Praha: ČO ČSTV Sportpropag. ISBN 978-80-247-4618-0.
- [10] PEŘIČ, T., DOVALIL J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
- [11] ROUBÍK, L. 2012c. *Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z*. Praha: Grafixon. ISBN 978-80-904780-2-2.
- [12] SCHWARZENEGGER, A. a DOBBINS, B. 2007. *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha-Plzeň: Beta-Dobrovský a Ševčík. ISBN 80-902589-0-5.
- [13] SKOLNIK, H a CHERNUS, A. 2011. *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3847-5.



[14] SKOPOVÁ, M. a ZÍTKO, M. 2005. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2637-6.

[15] STACKEOVÁ, D. 2013. *Fitness manuál pro ženy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4437-7.

[16] THORNE, G., a EMBLETON P. 1998. *Encyklopedie kulturistiky*. Pardubice: Svět kulturistiky. ISBN 978-80-251-1636-4.

[17] TLAPÁK, P. 2011. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: Arsci. ISBN: ISBN 978-80-7420-014-4.

### **Elektronické zdroje:**

ČERNÁ, Jana. (2014). *Fitness centrum jako náplň volného času: srovnávací výzkum mezi klienty v Praze a Frankfurtu nad Mohanem* [online]. Praha. [cit. 26.5.2017]. Dostupné z: file:///C:/Users/JK/Downloads/DPTX\_2010\_2\_11210\_0\_312534\_0\_140428%20(1).pdf. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze filozofická fakulta.

ČSNS. 2016. *Soutěžní kategorie*. <http://www.natural-sport.cz/>. [Online]. Praha. [cit. 4.10.2018]. Dostupné z: <http://www.natural-sport.cz/>.

PROCHÁZKA, T. 2014. *Soutěžní kategorie: Pravidla kategorie fitness žen*. [Online]. Praha. [cit. 7.9.2017] Retrieved from World Wide Web: <http://www.natural-sport.cz/soutezni-kategorie>.

SKFCR. 2012. *SKFCR: Soutěžní řád a pravidla*. <https://www.skfcr.cz/> [online]. [cit. 8.12.2017]. Dostupné z: <https://www.skfcr.cz/>.

### **Seznam tabulek**

Tabulka č.1: Charakteristika probandky.....	24
Tabulka č.2: Rozpis živin.....	26

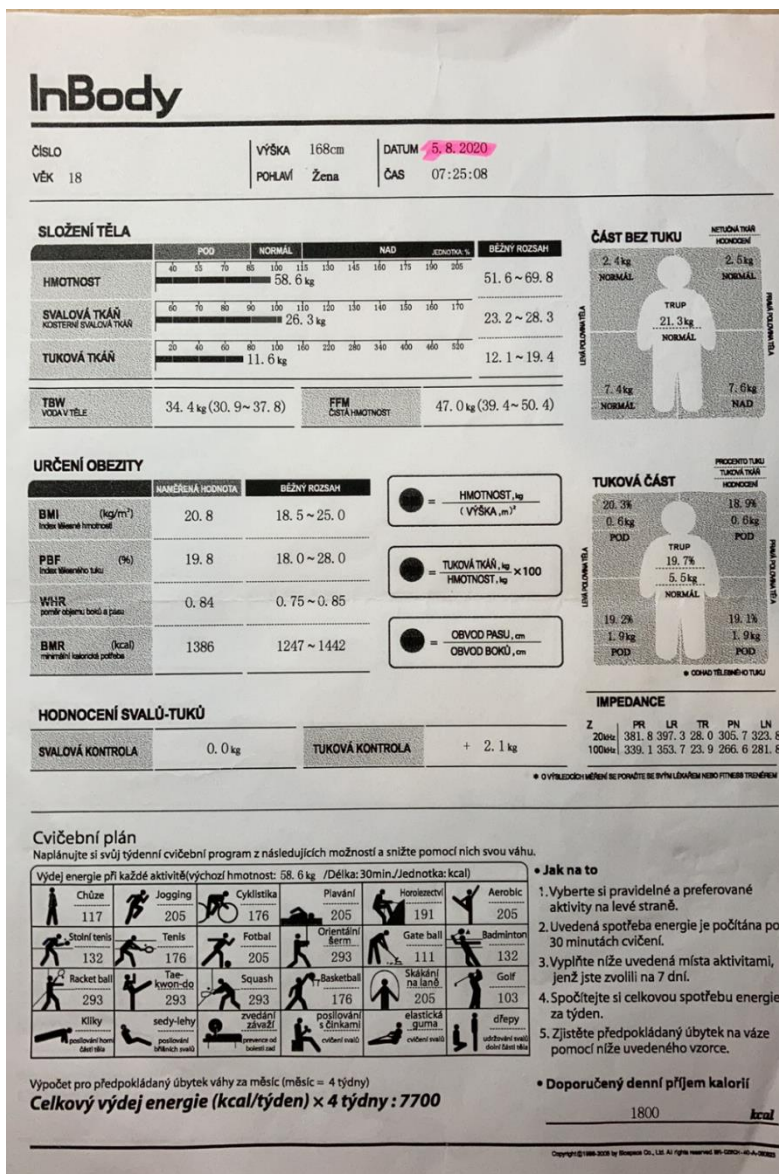
Tabulka č.3: Jídelníček v objemové fázi .....	28
Tabulka č.4: Jídelníček v soutěžní fázi.....	28
Tabulka č.5: Tréninkové schéma.....	30
Tabulka č.6: Dolní končetiny .....	30
Tabulka č.7: Zádové svaly.....	31
Tabulka č.8: Prsa, biceps, triceps .....	32
Tabulka č.9: Ramena .....	33
Tabulka č.10: Dolní končetiny .....	34
Tabulka č.11: Zádové svaly.....	35
Tabulka č.12: Prsa, biceps, triceps .....	36
Tabulka č.13: Ramena .....	37
Tabulka č.14: Výstupní hodnoty probandky .....	39
Tabulka č.15: Souhrn třech měření k porovnání .....	41

## Seznam příloh

Obrázek č.1: Vstupní měření .....	I
Obrázek č.2: Průběžné měření v srpnu .....	II
Obrázek č.3: Průběžné měření v říjnu .....	II
Obrázek č.4: Fotografie probandky .....	II
Obrázek č.5: Fotografie závodních plavek .....	II
Obrázek č.6: Fotodokumentace probandky v září 2020 .....	II
Obrázek č.7: Fotodokumentace probandky v říjnu 2020 .....	II
Obrázek č.8: Fotodokumentace probandky v listopadu 2020 .....	II
Obrázek č.9: Fotodokumentace probandky v listopadu 2020 .....	II

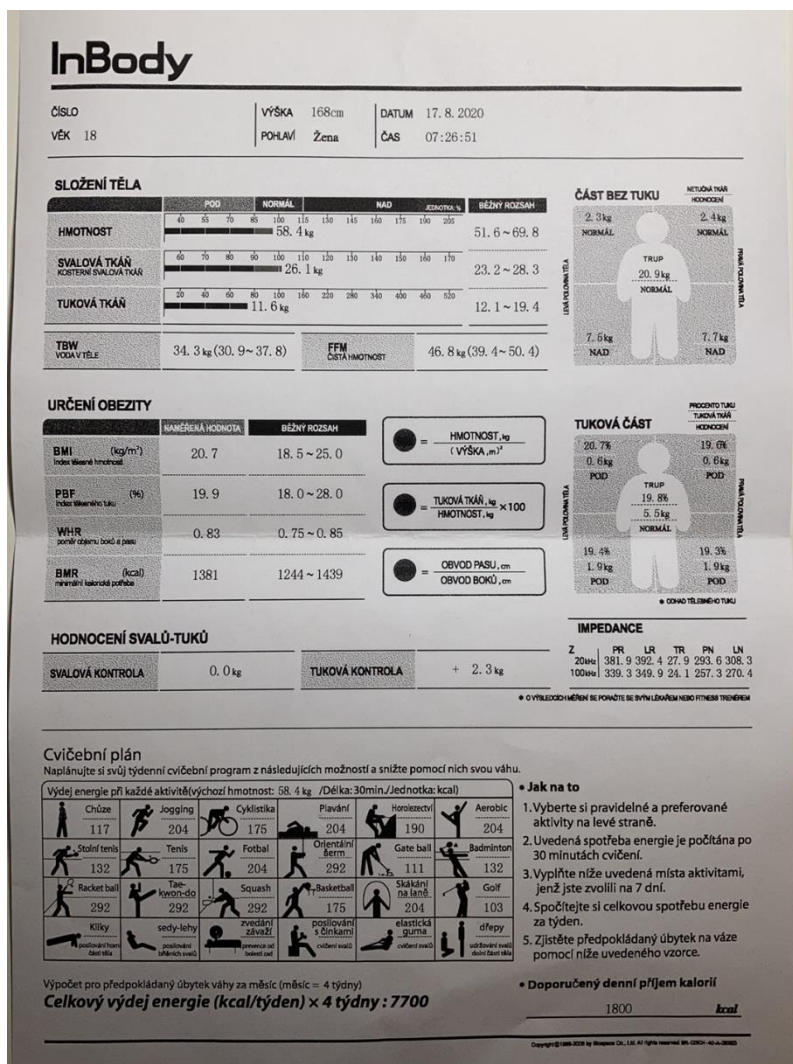
# Přílohy

## I. Vstupní měření



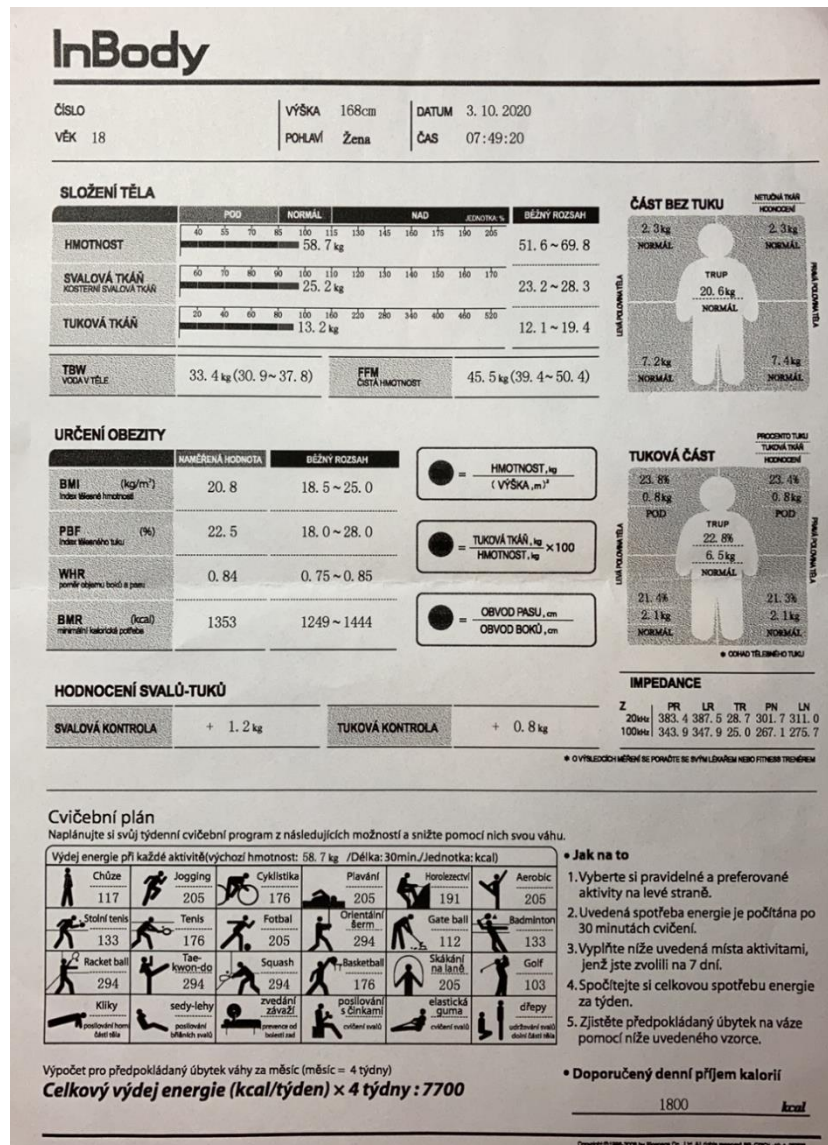
Obrázek č.1: Vstupní měření

## II. Průběžné měření v srpnu



Obrázek č.2: Průběžné měření v srpnu

### III. Průběžné měření v říjnu



Obrázek č.3: Průběžné měření v říjnu



#### **IV. Fotografie probandky**



*Obrázek č.4: Fotografie probandky*

#### **V. Fotografie závodních plavek**



*Obrázek č.5: Fotografie závodních plavek*

## VI. Fotodokumentace probandky v září 2020



*Obrázek č.6: Fotodokumentace probandky v září 2020*

## VII. Fotodokumentace probandky v říjnu 2020



*Obrázek č.7: Fotodokumentace probandky v říjnu 2020*

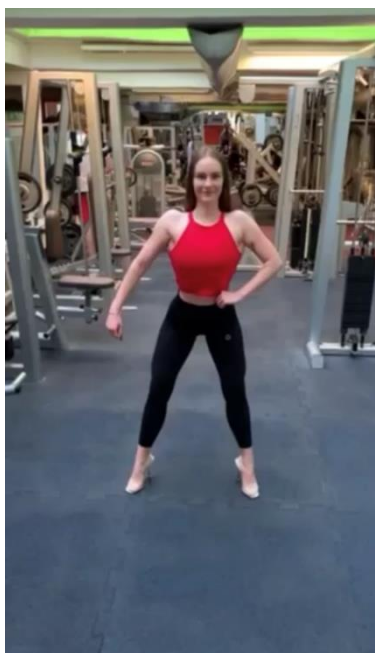


### **VIII. Fotodokumentace probandky v listopadu 2020**



*Obrázek č.8: Fotodokumentace probandky v listopadu 2020*

### **IX. Fotodokumentace probandky v listopadu 2020**



*Obrázek č.9: Fotodokumentace probandky v listopadu 2020*