

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

EVALUACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V KONDIČNÍ KULTURISTICE
Magisterská práce

Autor: Jakub Rewenda, učitelství pro střední školy
Tělesná výchova – geografie
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora:	Jakub Rewenda
Název diplomové práce:	Evaluace sportovního tréninku v kondiční kulturistice
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce:	Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Rok obhajoby diplomové práce:	2017

Abstrakt

V diplomové práci je provedena analýza aktuálního stavu kondiční kulturistiky ve statutárním městě Karviná ve všech věkových kategoriích mužů ($n=61$). Po anketním šetření a důkladné analýze výsledků je navržena možná varianta kulturistického tréninkového plánu.

Stav dosavadního zázemí kondičně-kulturistického tréninku v Karviné byl zkoumán v sezóně 2017 jak anketou, tak řízenými rozhovory s trenéry i sportovci. Po kritické analýze stavu byl navržen inovovaný projekt.

Klíčová slova: tréninkový plán, cvičení se zátěží, životní styl, fitness centra

Author's first name and surname: Jakub Rewenda
Title of the master's thesis: Assessment of sports training in fitness
bodybuilding
Department: Department of sport
Supervisor: Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
The year of presentation: 2017

Abstract

The diploma thesis analyses the current state of fitness bodybuilding in the statutory city of Karviná in all age categories of men (n = 61). After a questionnaire survey and a thorough analysis of the results a bodybuilding training plan was proposed.

The status of the background of bodybuilding training in Karvina was examined in the season 2017 first by a questionnaire and then by interviews with trainers and athletes. After a critical analysis of the state an innovative project was designed.

Keywords: training plan, exercise with load, lifestyle, fitness center.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Doc. PaedDr. Františka Langer, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. 6. 2017

.....

Děkuji Doc. PaedDr. Františku Langerovi, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování magisterské práce. Dále děkuji majitelům posiloven, kulturistům a trenérům kondiční kulturistiky v Karviné za pomoc a spolupráci během výzkumu.

V Olomouci dne 18. 6. 2017

.....

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Charakteristika kulturistiky.....	9
2.1.1 Rozdíl mezi kulturistikou kondiční a závodní.....	9
2.2 Stručná historie a vývoj kulturistiky.....	10
2.3 Význam posilování pro člověka.....	11
2.4 Základní pojmy v kondiční kulturistice.....	12
2.5 Materiální zázemí posiloven.....	13
2.6 Vybavení kulturisty.....	17
2.7 Hodnotící aspekty a volba fitness centra.....	17
2.8 Plánování tréninku v kondiční kulturistice.....	18
2.8.1 Druhy tréninkových cyklů v kondiční kulturistice.....	19
2.8.2 Roční tréninkový cyklus v kondiční kulturistice.....	19
2.9 Tréninková jednotka.....	23
2.10 Vybrané tréninkové metody.....	24
2.10.1 Základní tréninkové metody.....	24
2.10.2 Tréninkové metody podle kvality pohybu.....	24
2.11 Pomocné tréninkové metody.....	25
2.12 Technický faktor jako zásadní složka výkonu v kulturistice.....	26
2.13 Současný životní styl.....	29
2.14 Biologicko-fyziologické podmínky sportovního výkonu.....	30
2.15 Diagnostika v kondiční kulturistice.....	33
2.15.1 Testování výkonnosti.....	33
3 CÍLE PRÁCE.....	35
3.1 Hlavní cíl.....	35
3.2 Dílčí cíl.....	35
3.3 Výzkumná otázka.....	35
3.4 Úkoly práce.....	35
4 METODIKA.....	36
4.1 Stručná charakteristika kondičních center.....	36
4.2 Vlastní výzkum.....	36
4.2.1 Sestavení ankety I.....	36
4.2.2 Rozhovor s vedením fitness center.....	40

4.2.3 Podmínky pro analyzování stavu sportovního tréninku	41
5 VÝSLEDKY	42
5.1 Aktuální stav sportovního tréninku kondiční kulturistiky v Karviné	42
5.1.1 Základní údaje o respondentech	42
5.1.2 Podmínky pro trénink	44
5.1.3 Plánování tréninku	46
5.1.4 Vedení licencovaným trenérem	50
5.1.5 Shrnutí	50
5.2 Návrh ročního tréninkového plánu	51
6 DISKUZE	61
7 ZÁVĚRY	63
8 SOUHRN	65
9 SUMMARY	66
10 REFERENČNÍ SEZNAM	67

1 ÚVOD

„Sport je dnes úžasný fenomén rozšířený po celém světě napříč všemi věkovými kategoriemi. Je také vším možným - zábavou i zaměstnáním, přináší potěšení i uspokojení, peníze i slávu, umožňuje vyniknutí, ale také zklamání. Se sportem je spojen rozsáhlý průmysl, četné instituce, lokální i velké akce“ (Svoboda, 2007, 11).

Jak vyplývá z výše uváděného textu, je dnes sport součástí společnosti. Můžeme jej považovat za výchovný prostředek zejména v období dětství a adolescence. Napomáhá při osvojování etických principů, jednání, chování, úctě a fair play. Významně ovlivňuje socializaci, týmový život a chápání společných cílů a hodnot (Jansa et al., 2012).

Kondiční kulturistika není jen cestou k zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Je to i dlouhodobá a velmi složitá výchovná a vzdělávací činnost, na které se podílejí společně trenéři, instruktoři, cvičitelé a rodiče. Všechno je podřízeno nejenom sportu, ale i zábavě, prožitkům a respektování pravidel „fair play“.

V současné době narůstá ve sféře kondiční kulturistiky počet adeptů. Od samého začátku pravidelného sportování by měla být jasná tréninková filozofie, např. co přináší konkrétní sport a jaké hodnoty rozvíjí, jaké metody, formy a prostředky používá trenér v přípravě nebo co očekává od svěřenců. U začátečníků se často setkáváme s rizikem nezájmu o teoretickou oblast kondiční přípravy.

Nemá-li začátečník dostatečné obecné a speciální znalosti o kondiční kulturistice, resp. materiální nebo ekonomické zázemí, může být zmiňovaná pohybová aktivita zdraví ohrožující.

V diplomové práci chci věcně zhodnotit podmínky kondiční kulturistiky v Karviné, tzn., shromáždit aktuální údaje v regionálních základnách, analyzovat tréninkové programy v konkrétních centrech a navrhnout nové přístupy v tréninkových plánech. Téma mě zajímá především z důvodu dlouholeté trenérské činnosti v oddílu kondiční kulturistiky KSVČ Juventus Karviná. Významným argumentem je i růst poznání v oblasti kondiční kulturistiky, který jsem rozvíjel už při psaní bakalářské práce¹.

¹ Rewenda, J. (2016). Optimalizace vybraných tréninkových metod v kondiční kulturistice. [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika kulturistiky

Cvičení se závažím bylo užíváno již v dobách antických. Cílem bylo zlepšení tělesné kondice a rozvoj svalové síly. Tato myšlenky zůstala dodnes. Sportovci a trenéři však zjistili, že i tato pohybová aktivita musí mít řád a pravidla. Jedním ze starších propracovanějších textů, ze kterých je možné v přiměřeném množství lze čerpat i dnes, je např. Jablonský et al. (1967).

Kulturistika vychází z latinského slova *kultura*, což v překladu znamená pěstovat a zušlechťovat. Autoři, jako např. Jablonský, et al. (1967), Kolouch a Kolouchová (1990), Schwarzenegger (2013) nebo Stoppani (2016), kteří se věnují kulturistice, se v podstatě shodují v tom, že se jedná o proces budování svalstva s využitím závaží.

Obsahuje pestrý zásobník cviků s různými přístroji, při kterých pohybový aparát překonává odpory značně zatěžující svalstvo. Reakcí na zvyšující se zátěž je *hypertrofie*. Dochází tak k zvýšení svalové hmoty, svalové síly a svalového napětí.

Kondiční kulturistiku popsal Československý kulturistický svaz (ČsKuS) jako účelovou formu tělesné výchovy s využitím typicky kulturistických náradí a náčiní. Uplatňuje vybrané kulturistické metody a principy závodní kulturistiky s hlavním cílem zlepšit postavu, sílu, celkovou kondici, upevnit zdraví a morální vlastnosti (Šimek, 1975).

V současné době se přímé definice kondiční kulturistiky nevyskytují. Pojem byl používán před rokem 1989. Komerencializací došlo ke změně názvu tohoto odvětví kulturistiky na *fitness*, poslední dobou označováno také jako *wellness*, zahrnující dobrou psychickou kondici a životní pohodu. Tento sport tak dostal úplně jiné rozměry. Už nejde pouze o zdatnost, ale o kompletní změnu životního stylu se zaměřením na pohodový a zdravý způsob života. Zdatnost má ovšem stále velkou roli (Stackeová, 2008). Nedílnou součástí se tak stávají stravovací návyky, doplňky výživy a všeobecná životospráva napomáhající ke zlepšení fyzického a psychického stavu (Kleiner, 2010).

Vzhledem k tomu, že tato práce shromažďuje především poznatky o metodách a postupech tréninkových jednotek, ročního plánu apod., nikoliv její relaxační fázi, výživě a ostatních náležitostí tohoto sportu, budu používat termín ČsKuS kondiční kulturistika.

2.1.1 Rozdíl mezi kulturistikou kondiční a závodní

Jako v každém sportu i zde je rozdíl těchto dvou druhů kulturistiky nalezneme v cíli cvičení. V závodní kulturistice je hlavní pozornost věnována *maximálnímu výkonu* v přesně

vymezené soutěžní disciplíně. Oproti tomu v kondiční formě jde hlavně o *optimální tělesnou zdatnost* a svalový rozvoj vzhledem k potřebám jedince. Jansa et al. (2007) popisují tělesnou zdatnost jako schopnost optimálně reagovat na náročnou pohybovou činnost a vlivy vnějšího prostředí, zatímco tělesnou výkonností rozumí schopnost podávat maximální výkon v dané pohybové aktivitě. Samozřejmě je určitá úroveň zdatnosti předpokladem k rozvoji výkonnosti i v jiných disciplínách. Tato závislost však není přímo úměrná a mnohdy specializace v jednom sportu, sníží výkonnost v jiném sportovním odvětví. Např. kulturista s velkým množstvím svalové hmoty bude znevýhodněn ve vytrvalostních sportech. V kondiční kulturistice je snahou rovnoměrný a všestranný rozvoj. Cvičenec je tedy schopen dosáhnout ve všech ohledech kvalitních výsledků. Ve výsledku se tedy jedná o sportovce všestranného nikoli špičkového.

Závodní kulturista nemá za cíl rozvoj všestranný. Jeho tréninkový plán je zaměřen na dosažení co nejmohutnější, symetrické a dokonale vyrýsované postavy. Výsledky jejich úsilí poté prezentují na soutěžích (Stackeová, c2008).

2.2 Stručná historie a vývoj kulturistiky

Trénink se změřením na rozvoj síly se objevuje již 2 tisíce let př. n. l., kdy Egypťané zvedali pytle s pískem k rozvoji svalové síly potřebné pro lov a souboje. Zmínkou o budování síly je také z řecké disciplíny v hodu kamenem (Stoppani, 2016).

Kulturistika v současném pojetí se začala utvářet v 19. století, kdy zakladatel Eugen Sandow (1867-1925), vypracoval na tu dobu velice kvalitní tréninkový plán, který obsahoval cviky se závažím. V roce 1946 Joem a Ben Weiderovi, založili mezinárodní federaci kulturistiky IFBB (*International Federation of Body Builders*). V současnosti má tato federace 186 členských zemí. Vznikala celá řada soutěží, Mr. America, Mr. World, Mr. Univers apod. Nejznámější byla a dodnes je Mr. Olympia, kdy byl prvním vítězem roku 1965 Larry Scott. Nejvíce však proslavila Schwarzeneggera, který je považován za symbol dnešní kulturistiky (Schwarzenegger, 2013).

Kulturistika u nás má dlouholetou tradici. Před rokem 1989 byla provozována v rámci ČSTV. Byla rozdělována na soutěžní kulturistiku, posilování s nesoutěžními cíly a kondiční kulturistiku. Po roce 1989 obrovskému zájmu široké veřejnosti a tak došlo i ke komercionalizaci kondiční kulturistiky. Bylo vybudováno spousta fitness center s dokonalým vybavením, které se neustále modernizuje. Jak jsem již uvedl v kapitole 2.1, došlo nejen ke zkvalitnění vybavenosti, ale také změně obsahu tohoto sportu, kdy už nebyla cílem pouze zdatnost, i když má stále významnou roli, ale důraz začal být kladen také

na psychickou kondici, životní pohodu a zdravý životní styl. Zároveň byl název kondiční kulturistika nahrazován pojmem *fitness*, poslední dobou označován také jako *wellness*.

Od této doby se začal vývoj kulturistiky kondiční a soutěžní odlišovat. Soutěžní kategorie pomalu ztrácela zájem díky extrémní formě a neustálým dopingovým aférám. Naopak kondiční odvětví na popularitě neztrácelo, ale naopak si získává stále více příznivců (Stackeová, 2008).

2.3 Význam posilování pro člověka

Mnoho lidí si pod pojmem posilování představí zvedání nadměrného závaží za účelem velkého objemu svalstva. Touto myšlenkou si uvědomí, že přebytečnou svalovou hmotu nepotřebují. Každá metoda silového tréninku má však odlišné účinky na svalstvo. Trénink může probíhat v odlišných časových úsecích a s odlišnou náplní (Stackeová, 2004).

Mießner (2004) uvádí několik důvodů proč trénovat svalstvo:

1. Dosažení a stupňování všeobecné výkonnosti

V průběhu života dochází k úbytku svalové síly. Kolouch a Welburn (2007) uvádí, že se průměrně jedná o 1 % ročně, což je zhruba 0,35-0,50 kg u muže a 0,25-0,40 kg u ženy. Ztrátu svalové hmoty v průběhu stárnutí označujeme termínem *sarcopenia*. Tento proces můžeme zpomalit. Síla je totiž snadno udržitelná jak ve stáří, tak při různých onemocněních. Mnoho výzkumů prokazuje, že je svalovou sílu možné zvyšovat i ve vysokém věku.

2. Zlepšení vzhledu

Naše tělo má vrozenou genetickou stopu získanou od našich předků. Většina žen si tak mnohdy stěžuje na širokou pánev a někteří muži na úzký hrudník. Trénované svaly však dokážou tyto nedostatky zakrýt. Silový trénink má výhodu v cíleném působení na zvolené partie. A tak lze úzký hrudník, způsoben stavbou kostry, vylepšit posílením prsního a ramenního svalstva.

3. Redukce tukových zásob

Tréninkem síly nemá přímý vliv na spalování tuků. Někteří vědci se ale domnívají, že s přibývajícím množstvím svalové hmoty dochází k zvýšení bazálního metabolismu, čímž dochází u trénovaného jedince k větší spotřebě kalorií v klidové fázi. Tato oblast ale prozatím není vědecky podložena. Prokazatelně ovšem můžeme říci, že poměr svalstva roste k množství tuku. Tento fakt můžeme vylepšit dodatečným vytrvalostním tréninkem.

4. Udržení zdravých kostí

Téměř nikdo, kdo posiluje se závažím, si nepokládá za hlavní cíl posílení kostí. Vlivem stárnutí dochází k úbytku kosterní hmoty až o 1 % ročně. Terminologicky tuto ztrátu nazýváme *osteoporóza*. Vlivem úbytku pak dochází při pádu nebo špatně vykonaném pohybu k zlomeninám. Nejčastěji zraněné segmenty jsou zlomeniny předloktí, krčku femuru, kompresivní zlomeniny obratlů a jiné. Pokud včas zapojíme silový trénink do svého plánu, můžete těmto potížím předejít. Má totiž pozitivní vliv na hustotu kostí.

5. Prevence úrazu

Dobře vyvinuté svalstvo nám slouží nejen k dobrému vzhledu, ale také funguje jako podpora pro vazy a kloubní pouzdra, čímž se sníží riziko vykloubení apod. Dochází k vylepšení nitrosvalové koordinace. To nám ve výsledku ulehčuje provádět složité pohyby a rychleji zareagovat a zkoordinovat různá zaškobrtnutí. Nejčastěji se svalová nerovnováha projevuje v oblasti břišní a zádové. Následkem je pak zranění páteře a dlouhodobé omezení pohybu.

6. Prevence vadného držení těla

Jedním z obrovských problémů lidstva je špatné držení těla. Příčinou často bývá nedostatečně nebo nesouměrně vyvinuté svalstvo. Nejčastěji se jedná o ochablé svalstvo v oblasti trupu. To se pak odráží bolestí v bederní části zad a hlavy. Silová cvičení nabízí mnoho variant, jak tomuto riziku předejít nebo dysbalanci napravit, a to v průběhu několika týdnů.

2.4 Základní pojmy v kondiční kulturistice

V předchozí kapitole je tedy uvedeno několik podstatných faktů, proč je posilování pro člověka důležité. Pokud se tedy rozhodnete pro tento sport, je nutné se seznámit se základní *kulturistickou abecedou*. Bez základní teoretické části není možné plně využít řadu nabízených tréninkových plánů apod. Kulturistika, zejména soutěžní forma, má velké nároky na znalost v oblastech teorie tréninku a výživy. Velké svaly a malý mozek, jak mnozí lidé kulturisty označují, tedy není na místě. Není to pouhé zvedání činek a pohyby na přístrojích, ale sofistikovaný proces obsahující obtížné tréninky, přísnou dietu a velké duševní úsilí (Smejkal, 2002).

Základem každého je *tréninkový plán*, který by měl mít každý ve vytištěné formě. Osobně si svůj plán dávám na nástěnku a po jeho obměně založím. Málokdo si zapamatuje sled cviků, počet sérií a opakování. Snadněji se také koordinuje přidávání zátěže. Pokud si budete

jednotlivé tréninky zakládat společně s diagnostickými údaji, snadno zjistíte, jaký trénink je pro Vás vhodný.

Jak už jsem naznačil, každý plán obsahuje *počet cviků, sérií a opakování*.

Cviky jsou v plánu systematicky zařazeny. Jejich posloupnost má svůj význam. Zpočátku je nutné dbát na rovnoměrný rozvoj celého těla. Mnoho lidí chybuje právě v těchto momentech, kdy se zaměří pouze na rozvoj hrudníku a horních končetin a zanedbávají cviky na dolní končetiny (Šedivý, 2002).

Opakování je pohyb ze základní polohy do konečné a zpět. Počet má vliv na rozvoj jednotlivých komponent svalového rozvoje. Počet 1-3 opakování je rozvíjena především síla, sekundárně objem. Při provedení 5-8 je primární vliv růst objemu, sekundární rozvoj síly. Pokud se chceme zbavovat podkožního tuku, čehož se využívá v tzv. *rysovacím tréninku*, opakujeme cviky v rozsahu 12-15. Velikost zatížení je s počtem opakování nepřímo úměrná, tzn. se zvýšením zátěže klesá počet opakování a naopak (Pearson, Faigenbaum, Conley a Kraemer, 2000).

Dalším pojem série znamená počet opakování vykonaných bez přerušení, odděleny *přestávkou*. Časový rozestup, tedy přestávka, slouží k dostatečnému zotavení. Proto nelze přesně na sekundu stanovit její délku. Obecně se udává rozmezí okolo 60-90 s, kdy menším svalovým partiím (svalstvo paží, ramen a lýtky) postačuje spodní udávaný limit. Naopak velké (záda, prsní svalstvo, stehna) potřebují delší dobu pro zotavení a u některých cviků i déle než udávaná horní hranice, jako např. mrtvý tah a dřepy (Smejkal, Rudzinskyj, a Adlt, 2000).

2.5 Materiální zázemí posiloven

Dle mého názoru v dnešní době pokroků je nabídka nářadí a náčiní pro silový trénink obrovská. U všech typů nalezneme výhody i nevýhody. Samozřejmě ne každému vyhovují sofistikované stroje a tak radši v co největší míře využívá činky a naopak.

Stoppani (2016) rozděluje stroje do tří skupin: přístroje zajišťující *konstantní velikost odporu*, přístroje umožňující *proměnlivý odpor* a přístroje zabezpečující *konstantní rychlost* v průběhu celého pohybu.

Jednoduchý odpor

U první uvedené kategorie využíváme jednoduché přístroje tvořené činkou, držákem kotoučů a spousta dalších zátěží, vytvářející konstantní odpor v průběhu celého pohybu prostřednictvím gravitace. Při zdvihání volných předmětů využíváme podle Bernacikové et al.

(2010) *dynamické koncentrace*, dříve nazývané *izotonické*, kdy se mění vzdálenost počátku a úponu svalů. Dále se dělí na koncentrickou (zkrácení svalů) a excentrickou (natažení svalů). Pokud je zátěž příliš velká a nelze s ní hnout, sval vykonává tzv. kontrakci izometrickou. Mění se napětí svalů, ale vzdálenost jeho počátku a úponu zůstává stejná.

S jednoduchým odporem je obvykle spojen termín *volná zátěž*. Jedná se přístroj, který se jako celek zvedne, položí a lze s ním pohybovat všemi směry. Za volnou zátěž tedy teoreticky můžeme považovat jakýkoli předmět, obvykle je však myšlena velká nebo jednoruční činka.

a) Činky

Velkou činkou se rozumí upravená tyč s kotouči. Délka je okolo 150-220 cm, kdy záleží na typu. *Olympijská osa* používaná např. ve vzpírání a silovém trojboji (hmotnost 20 kg, délka 220 cm). V místě úchopu je pro lepší držení zdrsňená. Obdobně vypadá i *standardní osa*. Liší se pouze v průměru koncové části pro kotouče (olympijská osa 5 cm, standardní 2,5 cm).

Existuje i *pevná činka*, kde není možné měnit kotouče.

Zvláštním typem je *lomená (EZ) osa*. V některých místech je zalomená a vypadá, jako roztažené písmeno W. Umožňuje tak mezistupeň mezi *supinovým* (spodním) a *neutrálním* úchopem, čímž se minimalizuje zatížení na zápěstí a zvýší se nároky na dlouhou hlavu bicepsu. Pro zvýšení síly stisku existuje *silná činka*, zesílená v oblasti úchopu pro zvýšení síly stisku. Výzkumy ale poukazují na to, že tento typ není vhodný pro tahové cviky (např. mrtvý tah). Vedou totiž k omezení maximální hmotnosti, a tím může negativně ovlivnit hypertrofii svalů.

Další variantou je např. *činka na dřepy*, která je vypolstrována v oblasti úchopu nebo *trap bar* ve tvaru diamantu s držení madel uvnitř, která se používá při *mrtvém tahu* a *trapézovém výtahu*.

Logicky s proměnlivou osou existují i různé druhy *kotoučů*, např. *olympijské* a *standardní*. Obvod může být pro omezení poškození *pogumován*. Z bezpečnostního hlediska jsou proti pohybu kotoučů aplikovány na konec uzávěry (zarážky).

Mimo *velké činky* existují *činky jednoruční*, jejichž délka osy dosahuje 20-30 cm. U některých jednoručních činek lze hmotnost měnit, některé jsou z jednoho kusu.

b) Speciální volné závaží

Mezi volnou zátěž řadíme mnoho dalších různých předmětů, které není možné zařadit mezi činky. Patří tam třeba *medicinbal*, který většina lidí využívala v hodinách TV na základní škole. Dále *kettlebell*, což je v podstatě koule s madlem v různých hmotnostech.

Využívají se různé *pytle naplněné pískem či vodou, zátěžová vesta, hlavový postroj* pro posilování hlubokých flexorů krku. Samozřejmě existuje spousta dalších náčiní, toto jsou pouze ty nejčastěji užívané (Novotná, Čechovská, a Bunc, 2006).

c) *Nářadí pro cviky s volnou zátěží*

U mnoha cviků je nutno využít *lavice, stojany a balanční pomůcky*. Mezi základní lavice patří *lavice na bench press*. Je v horizontální poloze, s tím že opěradlo je možno polohovat do různých úhlů. Pro izolování nadloktí při bicepsovém zdvihu slouží *scottova lavice*. Jde o lavici s polstrovanou podložkou na paže. K odložení slouží stojan s bezpečnostními háky, do kterých se činky pokládají. Běžný je také stojan na dřepy, kdy je ocelová konstrukce vyšší a háky jsou nastaveny tak, aby sportovec mohl jednoduše dát činku na ramena a začít provádět dřepy, nebo provádět jiné cviky ve stoji. Popsané lavice jsou stabilní. Pokud chce jedinec posílit stabilizační svaly, je dobré využít balančních pomůcek. Mezi ně se řadí *gymnastický míč* a jeho úprava v podobě *BOSU*, což je polovina míče s pevnou plochou vespod. Dále různé *balanční disky a desky*.

d) *Běžné předměty*

V minulosti nebylo dostatek činek a přístrojů a lidé využívali k posilování všední předměty. Poté přišlo modernizování posiloven a takové cviky se využívaly minimálně. Dnes se díky zvýšení zájmu o *funkční sílu* opět k těmto praktikám vrací. Věci nemají úchop a tak napomáhají i k rozvoji stabilizačních svalů. Nejčastěji využívané pomůcky jsou řetězy, pneumatiky, kmeny stromů, kanystry s vodou a pivní sudy.

e) *Odpor vlastního těla*

Mnoho lidí zapomíná na to, že k posilování není potřeba drahých strojů. Postačí jim hmotnost vlastního těla nebo hmotnost partnera. Je sice pravda, že tímto způsobem nelze rozvíjet maximální sílu, ale to je jediný zápor této metody. Může provádět *kliky, shyby, kliky na bradlech* a *sed-lehy*. K cvikům bylo vytvořeno i spoustu nářadí, jako např. *hrazda, stojan na přednožování, bradla na kliky* a *závěsný systém TRX*.

f) *Jednoduché posilovací stroje*

Stroje se dělí na *stroje s lineárním vedením* a *kladkové stroje*. V prvním případě je břemeno vedeno po dvou tyčích. Hmotnost se reguluje přidáváním a ubíráním kotoučů. Jedním takovým je *multipress*. Jde o svislé tyče, po kterých je vedena vodorovná tyč.

V různých výškách jsou umístěny bezpečnostní zářky. Stroj je nejčastěji využívám k posílení ramenních a prsních svalů. *Leg press* je stroj, kde po dvou osách jezdí vozík v úhlu okolo 45°. Pod vozíkem je sedák umístěn tak, aby mohly být nohy na vozíku a vytlačovat ho vzhůru. Obdobný princip má i *hacken dřep*. Při cviku ale jedinec stojí a vykonává dřepy s vozíkem, který za pomoci madel zvedá.

Kladkové stroje fungují, jak už název napovídá, na principu kladek. Kolečky upevněnými na ocelové konstrukci je provlečeno lanko. Na jednom konci lanka je upevněno závaží, nejčastěji v podobě tzv. *cihliček*. Na druhé straně je *madlo* připojeno karabinou. Madla mají spoustu tvarů *jednoruční madlo, lano, krátká rovná tyč, lomená (EZ) tyč, kotníkový popruh* apod. Každý se samozřejmě používá k odlišnému provedení a zapojení svalových partií.

B. Proměnlivý odpor

Tato zařízení nám umožní působit proti, ať už kontrolovanému nebo nekontrolovanému, odporu.

a) Excentrické posilovací stroje

Jedná se o poměrně rozšířené stroje. Velikost odporu se mění pomocí cihliček nebo kotoučů. *Excentr* je elipsa na rameni, které se pohybuje a vede lanko. Hmotnost břemene tedy ve skutečnosti zůstává stejná. Proměnlivá velikost odporu je dána tím, že každý kloub má svoji svalovou křivku a tak je velikost síly produkující antagonistickými svaly odlišná v různých úhlech kloubu různá.



Obrázek 1. Excentr (upraveno podle Stoppani, 2016).

b) Odpor v tahu

V posilovnách nejsou pouze stroje fungující na principu přidávání závaží, ale využívají energii materiálu. Vlastní odpor dokážou vytvořit např. *pružiny (bull wolker)* a *expandery*.

Roli ve velikosti odporu hraje tuhost a vzdálenost konců pružiny (čím větší vzdálenost, tím větší odpor). U expanderů je to vzdálenost konců pásu.

C. Rychlostní (izokinetické) stroje

Tyto počítačem řízené stroje, přestože je Stoppani (2016) zařadil mezi nářadí a náčiní posilovny, nalezneme spíše v laboratořích k měření velikosti síly sportovců. *Izokinetický dynamometr*, jak se tento přístroj nazývá, dokáže kontrolovat rychlost pohybu bez ohledu na vyvíjenou velikost síly jedince.

2.6 Vybavení kulturisty

Na rozdíl od některých sportů jako je cyklistika, kde musíte nakoupit drahé kolo apod. je kulturistika z pohledu vybavení kulturisty nenáročná. Postačí pohodlné, dobře *savé triko a tepláky*. Před tím, než se organismus zahřeje, je vhodné obléct si i mikinu. Dále pevná kožená sportovní obuv, sahající ke kotníkům. Boty jsou diskutovaným tématem, jelikož mnoho lidí používá *běžecskou obuv*, která je některými odsuzována z pohledu bezpečnosti. Může údajně dojít k vyvrtnutí kotníku. Osobně tento typ používám a prozatím jsem se s obdobnými problémy nesetkal. Pro lepší uchopení náčiní je dobré zakoupit si *rukavice*. Druhým doplňkem je *kulturistický pás* chránící bederní část před zraněním, který si však ve většině fit center můžete bezplatně zapůjčit (Mach a Hadrovský, 2005).

Souhlasím s tím, že z pohledu vybavy není kulturistika finančně náročným sportem. V začátcích vystačí obyčejné triko a kraťasy, které má každý doma. Jedinou drobnou investicí, kterou bych od začátku doporučil, jsou rukavice.

2.7 Hodnotící aspekty a volba fitness centra

Neexistuje jedna nejlepší posilovna, ke které všechny ostatní vzhlíží. Podstatné je aby naplnila očekávání jedince. Každé fitcentrum by však mělo mít zónu pro *kardio* (kola, steppery, běžecké pásy), *posilovací zónu* a místo pro *strečink*. Osobně trénuji v malé posilovně se základními stroji, na kterých lze procvičit všechny svalové partie. Vyhovuje mi to z důvodu stálé struktury sportovců, kteří se znají jmény a nepotřebují se předvádět, kolik zvednou na benchpress apod. Nejedná se sice o naleštěné a luxusně vybavené fitness, ale pro mé kondiční účely bohatě postačuje. Jak jsem zmínil, nemusí to být vzor pro všechny, kdo se rozhodují, jaké fitcentrum budou navštěvovat.

Kolouch a Welburn (2007) vidí základní odlišnost posiloven zejména v množství vybavení, dostupnosti, velikosti a ceně. Někdo upřednostní menší prostor, kde se nesetká

s tak velkým množstvím cvičících a získá také výhody, které jsem uvedl v důvodech mé volby typu posilovny. Zaplatí za to však nutností koordinace času cvičení tak, aby nedošlo k přeplnění prostoru pro cvičení a také menším počtem strojů. Opakem jsou zájemci hledající větší prostory s lepší vybaveností. Kromě množství přístrojů chtějí, aby komplex obsahoval např. saunu nebo bazén. Musí počítat s vyšší cenou za vstup. Existují i lidé spojující si cvičení s příležitostí konverzace s ostatními, přijít na jiné myšlenky nebo nebýt sám. Jedná se především o ty, co žijí sami a mají málo možností pro kontakt s ostatními. Naopak někdo může hledat uklidnění a samotu, aby si ulevil od neustálého kontaktu s lidmi v běžném životě.

Ať už se při volbě zájemce dívá na klady a zápory jednotlivých posiloven v okolí z jakýchkoliv úhlů, určitě není od věci navštívit posiloven více a ne zvolit si první, do které přijde. Možná nakonec ta první bude ta pravá, ale získá aspoň přehled, jak to funguje jinde.

2.8 Plánování tréninku v kondiční kulturistice

Ať už je cílem sportovce vytvarování postavy do plavek, příprava na svou první soutěž či příprava na další závodní sezónu, je základem správné naplánování nebo také jinak řečeno fázování a návaznost tréninku (Vella, 2007).

Mnoho začínajících a mírně pokročilých jedinců stráví mnoho času nad hledáním toho nejlepšího tréninku. Jejich snaha je ovšem marná, jelikož neexistuje nejlepší trénink, stejně jako neexistuje jeden nejlepší suplement. V celé škále metodik existuje pár skutečně účinných. Pro maximální efekt je podstatné zařadit je v určitém sledu v průběhu celého roku a přihlédnout na aktuální výkonnostní úroveň sportovce. Začátečník tedy nemůže cvičit podle plánů profesionálů, jelikož by absolutně neodpovídal jeho regeneračním požadavkům. Stejně tak nemůže používat nejnovější doplňky stravy bez kvalitního jídelníčku. U zkušených kulturistů bývá častým prohřeškem neustálá obměna doplňků stravy v domnění, že právě to je ta správná cesta k lepším výkonům, zatímco jeho osvědčený zásobník cviků zůstal několik let nezměněn. V praxi pak má např. trénink stehen neustálou posloupnost: *dřep*, *leg press* a *předkopávání*. Jedinou jeho obměnou je změna tréninku dolních končetin z pondělí na středu. V kulturistice platí stejné pravidlo, jako v ostatních sportech. Tzn. začít od nejzákladnějších a nejjednodušších principů tréninku a základního jídelníčku. Teprve až dojde k adaptaci organismu, můžeme zařazovat obtížnější tréninkové postupy, zvyšovat kvalitu a množství živin a užívat dokonalejší suplementy. Podstatné je taky organismu *šokovat*. To znamená např. měnit objem v průběhu roku, tak aby se svaly dlouhodobě neadaptovaly na danou zátěž, čímž nedojde k dalšímu růstu svalových vláken. Pokud několik týdnů či měsíců jedinec cvičí

s velkým objemem, velký počet sérií a opakování s menší zátěží, měl by zařadit opačný postup, menší počet sérií a opakování s vyšší zátěží (Roubík, 2012).

Dle mého názoru by si určitě neměl začátečník sestavovat tréninkový plán sám. Ideální je vyhledat odborného trenéra, který mu se sestavením pomůže. Podstatné také je nezůstat na jednom osvědčeném postupu, ale neustále se vzdělávat a zkoušet nové možnosti postupů, které se nabízí.

2.8.1 Druhy tréninkových cyklů v kondiční kulturistice

Jak jsme se tedy dozvěděli, sportovní trénink by neměl být po celý rok stejný. Měl by být promyšlený a rozdělený do několika různě dlouhých *období-cyklů*, lišící se obsahem, velikostí zatížení apod.

Sled několika opakujících se tréninkových jednotek a zároveň nejmenší cyklus nazýváme *mikrocycklus*. Několik po sobě jdoucích krátkodobých cyklů nazýváme *mezocycklus*. Poskládané *mezocykly* do několika měsíců až let označujeme termínem *makrocycklus* (Dovalil, 2012).

2.8.2 Roční tréninkový cyklus v kondiční kulturistice

Základem dlouhodobé organizace ve sportovní činnosti je vytvořit si *makrocycklus*. Vychází z reálné dynamiky sportovní výkonnosti ve spojení s kalendářní periodicitou. Sestaven je tak, aby výkonnost kulminovala v čase, ve kterém potřebujeme. Dovalil (2012) rozděluje standardně roční plán na období přípravné, předzávodní, závodní a přechodné.

Roubík (2012), rozděluje roční plán v kulturistice do 3 hlavních období:

- objemová příprava,
- předsoutěžní příprava,
- závodní příprava,
- odpočinková a zotavovací fáze,

I když autoři označují období jiným termínem, obsah je v podstatě stejný. Jde jen o to určit si cíl a s ním i termín, který bude pomyslnou cílovou páskou.

Pokud bude vrcholem sezóny mistrovství ČR konané v květnu, tak by fáze odpočinková měla probíhat od začátku června do konce srpna (3 měsíce), objemová příprava od září do konce ledna (5 měsíců) a předsoutěžní od února do května (3-4 měsíce).

Objemová příprava

Perič a Dovalil (2010) dané období považuje za základní a nejdůležitější. Sportovec totiž vytváří pomyslný základní stavební kámen budoucího výkonu. Trénink obsahuje širší výběr cviků, jimiž se zajišťuje všestrannost. Znakem objemového tréninku je *vysoká frekvence*. Každá tělesná partie musí být stresována minimálně 2x ideálně 3x týdně. Jak je uvedeno v kapitole 2.4, pro zvýšení objemu svalové hmoty je počet opakování v jedné sérii 5-8. Ve výsledku tedy pracujeme s *těžší zátěží, menším počtem opakování a větším počtem sérií*. Musíme si také uvědomit, že sval *stimulujeme* k růstu a není úkolem jeho zdevastování. Klíčem k mohutnosti je reakce anabolických hormonů (růstový hormon, testosteron atd.). Hormonální odpověď je mnohem vyšší při metodě *full body* (trénink celého těla v každé tréninkové jednotce), než při soustředění na omezený počet partií v několika trénincích.

Výše uváděným chci mj. upozornit na základní chybu mnohých začátečníků věnujících se pouze rozvoji hrudníku a paží. Navíc, kopíruje-li začátečník trénink profesionálů, dochází často k devastaci svalové hmoty z důvodu rozdílných regeneračních možností.

Období není celistvé a necvičíme 5 měsíců jeden a ten stejný trénink dokola. Je dobré si rozdělit objemovou fázi na několik částí s odlišnou charakteristikou, tak ať je organismus neustále stresován jiným způsobem, čímž předejdeme stagnaci (Dovalil, 2012).

Vzhledem k předcházejícímu odpočinkovému období, kdy si tělo odvykne pravidelné zátěži, začneme *rekondiční přípravou*. Díky svalové paměti se nám během 4 týdnů svalová hmota, ztracená v odpočinkové fázi, navrátí. Zákon posloupnosti, od základů ke složitějším metodám, platí i zde. Po 2 měsících odpočinku tělo zareaguje na jakýkoliv podnět. Proto použijeme klasický *kulturistický split*, tedy jednoduše řečeno rozdělíme posilování svalových partií do jednotlivých dní. Není sice pro nabírání objemu ideální, pro nastartování růstu je však dostačující. Zde nám postačí nízká frekvence s posilováním partie pouze 1x týdně, ale za to vysoký objem v podobě 10-15 sérií a 8-12 opakování. Čas odpočinku maximálně 90 s. (Roubík, 2012).

Následuje *silová příprava* trvající 6 týdnů. Cílem je *zvýšit zátěž* využívanou v základním cviku, *navýšení hrubé svalové hmoty* za použití již zmiňované metody *full body* a jejího vlivu na *anabolické hormony*. Nejvhodnější je trénink *korte*, ale samozřejmě můžeme zvolit i jiný typ tréninku *full body*, který sportovci vyhovuje. Korte spočívá v opakování 3 hlavních základních cviků (benchpress, mrtvý tah a dřep) 3x týdně. Hlavní cviky pak obohatíme o 2 cviky doplňkové. (Roubík, 2012).

Tabulka 1. Korte trénink (Vacek, 2014, upraveno).

<i>Den</i>	<i>Benchpress</i> [série/opakování]	<i>Dřep</i> [série/opakování]	<i>Mrtvý tah</i> [série/opakování]	<i>Doplňky</i> [1 a 2]
Pondělí	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)
Středa	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)
Pátek	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)

Pozn.

Doplňkové cvičení 1 *bicepsově zdvihy, velkou činkou - 4x8, francouzský tlak velkou činkou vleže - 4x8*

Doplňkové cvičení 2 *upažování s jednoručkami vestoje - 4x8, výpony lýtek vestoje - 4x8*

Pro stresování a nové impulsy k růstu svalové hmoty a síly opět změňme tréninkový postup. V 6 týdnech se budeme věnovat *silově-objemové přípravě*. Trénujeme 4x týdně. Ideální je *těžko-lehký split*, kdy jak už název napovídá, střídáme tréninky těžké a lehké obtížnosti. Např. pondělí, úterý máme velkou zátěž a méně opakování a ve čtvrtek a pátek cvičíme s menší zátěží více opakování (Roubík, 2012).

Finální částí je *pokročilý objemový trénink*, který je opravdu náročný a slouží pro profesionály. Má obdobnou podobu jako *split trénink*, liší se ovšem vysokou frekvencí 3+1 (3 dny tréninku za sebou a 1 den volna). Do tohoto tréninku nesmíme zařazovat mrtvý tah a jiné náročné cviky jako dřep apod. Regenerační možnosti by nebyly dostačující (Roubík, 2012).

Předsoutěžní příprava

Dovalil (2012), oproti Roubíkovi (2012), uvádí časový úsek této fáze pouze 2-4 týdny. Shodují se však v cíli a tím je *vyladění sportovní formy*. Mezi základní znaky patří snížení hmotnosti zátěže, důraz klademe na kvalitu provedení, dostatek odpočinku, důsledné využití speciální přípravy a psychologické přípravy.

Pomalou tedy upouštíme od těžkých základních cviků a přecházíme k *izolované zátěži*. Frekvence tréninku je stále vysoká, kdy cvičíme svalovou partii 2x týdně nebo již zmiňovaným systémem 3+1. Objem tréninku je také vysoký s využitím 12-15 sérií a 8-12 opakování. Odpočinek mezi opakováním je 45-90 s (Roubík, 2012).

Melichna et al. (1995), považuje v tomto období za klíčové správně odhadnout tuto tzv. *rýsovací fázi*. Úkolem tohoto období je vyladění formy a tím i snížení množství tuku a zkvalitnění *svalového reliéfu*. Dobu trvání, oproti výše uvedeným autorům, stanovuje

od objemové fáze. Tzn., pokud v ní sportovec nenabral příliš velké množství tukové hmoty, postačí 4 až 6 týdnů. V opačném případě musí počítat s delší dobou. V objemové fázi by však závodník neměl překročit 7% hranici své váhové kategorie. Ve frekvenci tréninku se rapidně odlišuje od Roubíka (2012). Podle Melichny et al. (1995) by sportovec měl absolvovat *dvoufázový* trénink (2 tréninky v jednom dni). Do první považuje za nezbytné zařadit aerobní aktivitu. Počtem opakování a velikostí zátěže se autoři shodují.

Osobně bych si od každého autora přebral pár informací, které bych při sestavování tréninku z pohledu kondiční kulturistiky uplatnil. Domnívám se, že doba trvání předsoutěžního období jednoznačně souvisí s množstvím tuku získaného v objemové fázi. Navíc, dvoufázový trénink mně připadá v předsoutěžním období kondiční kulturistiky poněkud (zbytečně) náročný. Zde bych se tedy přiklonil spíše k prvnímu navrhovanému postupu.

Závodní období

V tomto období se soustřeďují soutěže. Cílem je zhodnotit dlouhodobou přípravu. Sportovec může prokázat svou nejvyšší výkonnost. Po stránce psychické je to pro jedince velká zátěž, ale také může sloužit jako další motivace. V průběhu fáze neustále vyladujeme a udržujeme formu.

Přechodné období

Po takto náročném plánu je logické, že organismu nemůže neustále podávat 100% výkon. Je dobré nechat ho úplně zregenerovat tak ať může v budoucnu opět podávat nejlepší výsledky. Předšlé měsíce byl abnormálně přetěžován pohybový aparát (vazy, šlachy, svalové úpony apod.), vnitřní orgány (játra, ledviny, střeva), oběhový systém a mnoho dalších systémů. Nejlépe je vynechat na 2 měsíce návštěvu fitness centra a věnovat se jiným sportům jako např. plavání, cyklistika nebo fotbal. Nemusíte se bát, že ztracenou formu během tohoto období už nikdy nezískáte zpět. Naopak v průběhu několika měsíců po návratu do tréninku se výkonnost nejen vrátí, ale dokonce se ještě zlepší (Griffiths, 2006).

S touto náplní jednotlivých fází nelze nesouhlasit. Trénink musí mít určitá období s přesně vymezeným obsahem, ať už se jedná o jakýkoliv sport.

2.9 Tréninková jednotka

Ať už hovoříme o kondiční kulturistice, fotbalu či jiném sportu na rekreační a soutěžní úrovni, měla by tréninková jednotka, podle Meißnera (2004), obsahovat 3 fáze:

Zahřívací fáze (Warm-up)

Než se vrhneme do zvedání závaží, měli bychom uvést tělo do optimální teploty a nabudit organismus do pohybové činnosti. Tento stav nám zprostředkuje kvalitní rozcvičení a protažení. *Všeobecné zahřátí*, zajišťující ideální teplotu těla a tím i urychlení látkové výměny. Připraví *kardiovaskulární* systém na práci a tím tak sval dostane potřebné množství energie, kyslíku a dalších složek potřebných pro svalovou práci. Dochází ke změnám nejen v oběhovém systému, ale navýší se také produkce *synoviální tekutiny*. Zlepší se také pružnost svalů, koncentrace a koordinace sportovce. Délka trvání před silovým tréninkem je okolo 8-12 min. s intenzitou 50 % TF_{max} .

Protože každý jedinec má problémové partie z hlediska zkrácení jiné, následuje *individuální warm-up*, ve kterém se věnuje následkům zranění a problémovým partiím. Osobně upřednostňuji dynamické protažení před statickým protažením, které doporučují někteří autoři, např. Hadrovský (2005).

Nakonec zařazujeme *specifický warm-up*, jehož obsah je závislý na hlavní části. Nemůžeme totiž ihned začít s maximální zátěží, jelikož by mohlo dojít k poškození svalu dokonce i jeho přetržení. Můžeme např. začít *pyramidovou metodou*, kdy po každé sérii snížíme počet opakování a zvýšíme zátěž, což doporučuje i Medek, Novák a Smejkal (1992).

Hlavní část (silový nebo vytrvalostní trénink)

Jedná se o nejdůležitější část tréninku. Plníme zde stanovené cíle s využitím zvolených metod a postupů.

Uklidňující fáze (Cool-down)

Na rozdíl od vytrvalostních sportů, představuje kulturistika anaerobní procesy, při kterých vzniká kyslíkový dluh a energetické odpadní látky, zejména laktát a s ním vznikající vodík. Vodík způsobuje změnu pH ve svalu a dochází tak ke snížení výkonu a následně neschopnosti pokračovat v pohybové aktivitě. Pro urychlení krevní cirkulace a tím i vyplavení vodíkových iontů a urychlení regenerace, je vhodné se na závěr tréninku vyklusat nebo použít rotoped. Intenzita je obdobná jako u zahřátí, tedy 50 % TF_{max} po dobu 10 min.

Při posilování došlo samozřejmě ke zkracování svalových vláken a tím ke zhoršení kloubní hybnosti, pružnosti svalů šlach a vazů. Proto je nutný *strečink*.

Dle mého názoru stále mnoho lidí ignoruje rozcvičení a uklidnění. Když se známých zeptám, proč tyto fáze vynechávají, odpoví mi, že je to zbytečná ztráta času. Když jim však vysvětlím, jaké chyby se dopouštějí, často svůj postoj změní. Je to tedy bohužel opět zanedbání kvality z důvodu nedostatečné znalosti.

2.10 Vybrané tréninkové metody

Hlavní fázi tréninkové jednotky vyplňujeme cviky v určitém sledu. Počet opakování a doba přestávek těchto cviků nejsou nahodilé. Existuje mnoho metod a postupů. Vzhledem k množství uvedu pouze ty nejčastěji užívané.

2.10.1 Základní tréninkové metody

Stackeová (c2008) popisuje dodnes nejčastěji používané *základní metody*, v kulturistice nazývané *tréninkové principy*.

1. *Princip progresivní rezistence* jinak také postupného zvyšování zátěže. Po každé sérii zvyšujeme zátěž.
2. *Princip sekvencí* - kruhový trénink. Jedním z prvních kulturistů, který systém používal, byl fyziolog Bob Gajda. Spočívá v přecházení cvičence mezi stanovišti s minimální dobou odpočinku. Počet stanovišť je mezi 6 - 12 se zaměřením na všechny svalové partie. Jedinec se tak nezaměřuje pouze na horní nebo dolní část těla, ale na každém stanovišti zaměření střídá. Tím dochází k proudění krve po celém těle. Delší odpočinek následuje po ukončení celé sekvence.
3. *Flushing systém* - systém překrvení. Princip se zaměřuje pouze na jednu svalovou skupinu s cílem *maximálního dlouhotrvajícího prokrvení* vedoucí k růstu objemu.

2.10.2 Tréninkové metody podle kvality pohybu

1. *Strict* - přesné vykonání pohybu v plném rozsahu. Důraz je kladen na perfektní provedení. Cvičí se s optimální zátěží tak, aby nedošlo ke zhoršení kvality pohybu prováděného cviku.
2. *Cheating* - pomocné pohyby tělem s cílem zvládnout vyšší zátěž. Pohyb již není tak dokonale proveden. K provedení si dopomáháme většinou lehkým *trhnutím* např. u bicepsového zdvihu s *EZ činkou*. Dochází tedy ke zvýšení zátěže na úkor kvality provedení (Stackeová, c2008).

2.11 Pomocné tréninkové metody

Stackeová (c2008) uvádí mnoho používaných podpůrných metod. Mezi nejpoužívanější zařazuje:

1. *Princip supersetů* - sled dvou po sobě jdoucích cviků bez přestávky.
 - Jedna z možností supersetů je *supersérie*. Využívají ho především pokročilí sportovci na posílení a maximální prokrvení velkých svalových partií. Spojujeme cvik tlakový a pákový,
 - Další možností je *kombinovaný superset*. Ten využívá princip posílení a protažení protilehlých svalových skupin (*antagonistů*). Nejčastěji je to u dolních končetin, hlavně přední a zadní strana stehna.
2. *Princip trojsérií* - určen výhradně pro pokročilé kulturisty. Jedná se o nadstavbu výše uvedené metody, kdy po sobě následují 3 cviky.
3. *Princip předvyčerpání* - jak už název napovídá, mírně před-unavíme sval izolovaným cvikem a poté, bez přestávky, následuje cvik tlakový. Tato metoda by neměla být v tréninku pravidelně, ale pouze při výraznějším zaostávání některé partie.
4. *Princip vynucených opakování* - *sparring partner* při neschopnosti pokračovat ke konci série v dalším opakování cviku, dopomůže tak, aby zvládnul vykonat pohyb ještě 2-4x.
5. *Princip pyramidy*:
 - *Klasická* - postupně přidáváme závaží a snižujeme počet opakování. Připomíná to v podstatě pyramidu, jelikož jdeme od základů na vrchol,
 - *Obrácená* - po rozcvičení přecházíme ihned na vrcholovou zátěž. Poté přidáme počet opakování a snížíme zátěž.
 - *Princip negativních opakování* - využívá poznatků o tom, že je sval schopen vyšší zátěž spíše ubrzdit, než ji uzvednout. Tréninkový partner pomáhá při zvednutí a cvičenec poté brzdí silou dostává náčiní zpět do výchozí polohy. Zátěž je o 30-50 % vyšší než sportovcovo maximum s počtem opakování 3-5.
6. *Princip izolace* - je kladen důraz na zapojení procvičovaného svalu bez dopomoci ostatních svalových skupin.

2.12 Technický faktor jako zásadní složka výkonu v kulturistice

„Sportovní výkon lze charakterizovat jako projev specializovaných schopností sportovce. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání“ (Lehnert, Novosad a Neuls, 2001,8). Sportovní výkon ovlivňuje několik faktorů (Obrázek 2).



Obrázek 2. Obsahové složky sportovního výkonu (upraveno podle Lehnerta, Novosada a Neulse, 2001).

V této kapitole se chci věnovat pouze těm nejpodstatnějším faktorům z pohledu kulturistiky. Z mého pohledu tím nejdůležitějším a paradoxně sportovci nejméně zvládnutým je *technický faktor*. Ať už mluvíme o jakémkoliv sportu, vždy jedinec provádí pohybový úkol se snahou o nejlepší možné provedení. Dovalil (2002) rozděluje techniku na vnitřní a vnější.

„*Vnitřní techniku tvoří neurofyziologické základy sportovní činnosti. Mají podobu zpevněných a stabilizovaných pohybových vzorců a programů a jim odpovídajících koordinovaných systémů kontrakcí a relaxací svalových skupin*“ (Dovalil, 2002, 35). Do této kategorie tedy spadají kognitivní a dynamické procesy učícího se jedince.

„*Vnější technika se projevuje jako organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k danému cíli*“ (Dovalil, 2002, 35).

V kulturistice je technika poměrně často špatná a to hlavně díky minimální znalosti sportovců. Chyby se pak projevují v častém zranění nebo nedostatečném rozvoji svalových partií.

O postupech cvičení přitom existuje celá řada publikací např. Smejkal (2002) nebo Evans (2007). Nejčastější chyba je často ve *zkracování pohybu kvůli neadekvátní zátěži*. Z fyziologie přitom víme, že pokud zmenšíme rozsah pohybu, zmenší se i počet zapojených svalových vláken.

Pohyb nelze správně vykonávat bez jeho správného naučení a to jak po stránce teoretické tak praktické. Proces zvládnutí jednoduchého nebo složitého úkolu nazýváme *motorické učení*, které probíhá podle Hájka (2012) v následujících fázích:

1. *Generalizační fáze*

V první řadě dochází k seznámení s pohybem. Z osobní zkušenosti vím, že je dobré cvik nejprve svěřenci názorně předvést a doplnit slovním popisem. V počátcích je nepostradatelná kontrola a korekce. Nezbytná je maximální soustředěnost sportovce a zvládnutí teoretického základu, jako je např. správné postavení.

2. *Diferenciační fáze*

Poté, co projdeme tzv. *hrubou koordinací*, zdokonalujeme pohyb a přecházíme na úroveň *koordinace jemné*. Zpřesňuje se vlastní představa pohybu a ten se stává efektivnějším. Základem je neustálé *opakování*, čímž se zlepšuje kvalita.

3. *Stabilizační fáze*

Po zvládnutí je vnější projev koordinovaný, ekonomický a harmonický. Plně se propojí pohyb a dýchání, rychleji reaguje a přizpůsobuje se změnám. Můžeme se tak soustředit na zvyšování výkonnosti a převádět pohyb do podobných pohybových úkolů, čemuž odborně říkáme *transfer*.

Popisování všech optimálně prováděných cviků by vystačilo na jednu diplomovou práci. Popisují proto pouze hlavní cviky, které kategorizuje Roubík (2012).

K nejproblematictějším posilovaným tělesným partiím patří trénink prsního svalstva. Pokročilejší sportovci se mnohdy diví, proč mají plochý hrudník, přestože věnují tréninku prsního svalstva velmi mnoho času. Příčinou je obvykle zvedání ramen z podložky-lavice v horní poloze. Při správném provádění směřují lopatky neustále proti sobě a ramena tlačí do lavice. Podstatný je i maximální rozsah pohybu s činkou - činka se musí v dolní poloze dotknout hrudníku. V horní poloze nesmí dojít k propnutí paží, aby nedošlo k přenesení zátěže na svalstvo ramen a tricepsu.



Obrázek 3. Bench press.

Při posilování *tricepsu a bicepsu* cvičenec nezafixuje loket a opět tak při odtažení loktů od těla přenáší zátěž na svaly ramen.

Často se setkávám s chybným *rozvojem šířky zad* (Obrázek 4). Nutné je si uvědomit, že se jedná o cvik prováděný tahem s maximálním rozsahem pohybu. Pohyb je zahájen tahem lopatek a ramen zádovým svalstvem a pokračuje opět tahem loktů k trupu a pomalu se vrací zpět do výchozí polohy s maximálním vytažením. Chyba je většinou v trhnutí a následném zaklonění při zahájení cviku.



Obrázek 4. Přitahy horní kladky (Roubík, 2012).

Mnoho lidí volí cvik pro rozvoj *šířky ramen* upažování s jednoruční činkou. Z nedostatku informací pokrčují paže v lokti a posilují místo střední hlavy deltového svalu přední hlavu. Šířku ramen v základním postoji v čelném postavení ale určuje hlava střední. Správné provedení je pouze s mírně pokrčenými pažemi. Pohyb činky by měl být rovnoměrný a obloukem se přesouvat z přední části stehen do upažení a zpět.

Často je chybné celé provedení cviku, které má původ již ve zvedání činky ze země. Závaží jedinec zvedá z předklonu a veškerá zátěž při přechodu do stoje je přenášena bederní částí zad. To se pak odráží v bolesti této oblasti. Pohyb by měl vycházet z podřepu se vzpřímenými zády, čímž dojde k přenesení zátěže na dolní končetiny

Technika cvičení je provázána i s ostatními faktory zejména s psychikou. Výkon v kondiční kulturistice je souborem vysoké koncentrace, zvládnání emočního vypětí a schopnosti regulovat aktuální psychický stav.

2.13 Současný životní styl

Provazník et al. (2009) tvrdí, že zdraví člověka je mírou vlastní snahy přispět k ochraně, udržení a rozvoji vlastního zdraví. To potvrzují i mnohé studie, bakalářské i diplomové práce zabývající se vlivem životního stylu na zdraví.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností.“ (Machová, Kubátová et al. 2009, 16). Hodaň a Dohnal (2008,90), definují životní styl z pohledu sociokulturní kinantropologie. *„Životní styl je vyjádřením konkrétního člověka jako člena určité skupiny. Nelze si jej představit jako neměnně existující skutečnost. Má svoji vlastní dynamiku, která mění jeho kvalitu i v rámci historicky definované společnosti. Každé etapě společenského vývoje odpovídá určitý charakter životního stylu jako výsledek.“* V podstatě jde tedy o rozhodování v chování. Volba je sice podle uvedených definic dobrovolná, v některých případech ji ale ovlivňují rodinné zvyklosti, společenské tradice apod. Správné rozhodnutí ovlivňuje také znalost o tom, co organismu škodí a co naopak zdraví prospívá.

Machová, Kubátová et al. (2009), z rozboru příčin úmrtnosti a příčin chorob s vysokou mírou onemocnění uvádějí za nejvíce poškozující projevy kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování.

Obrovský technický pokrok, změna pracovní náplně a spousta dalších faktorů přivedla lidstvo k tzv. *sedavému způsobu života*. Pracovní náplň obsahuje sezení u počítače, místo využití chůze k přesunu využíváme automobil a jiné dopravní prostředky a svůj volný čas trávíme sezením u televizorů. Životní styl mnoha lidí se zúžil na honbu po lepší pozici v práci, větším platu, věcech, které ve skutečnosti vůbec nepotřebují, jako např. nejnovější model telefonu či automobilu. Neustálý spěch a touha pak způsobují zhoršení mezilidských vztahů od těch nejbližších vztahů až po komunikaci v rodině. V minulosti přitom hlavním úkolem člověka bylo ulovit si potravu a ochránit se před nebezpečím, k čemuž byl potřeba pohyb a pomoc ostatních. Bohužel je díky těmto změnám společnosti ohromný nárůst *civilizačních chorob*, např. kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, obezita apod. (Drbal, 2001).

2.14 Biologicko-fyziologické podmínky sportovního výkonu

Při vykonávání pohybové aktivity dochází ke spoustě biologicko-fyziologickým procesům. Seliger a Choutka (1982) popisuje z pohledu fyziologie 2 procesy.

1. Osvojování a zdokonalování pohybových činností

V procesech motorického učení se jedná o počáteční fázi *generalizační* a *diferenciační*. Na vnějším projevu se vyznačuje zvládnutím techniky pohybu. Dochází ke zlepšení *nervosvalové koordinace*.

Fyziologicky podle Seligera a Choutky (1982) dochází ke změnám na 3 úrovních:

- Jedinec nedokáže zapojit pouze potřebné svalové skupiny. Centrální nervová soustava (CNS) aktivuje i mnoho dalších svalů,
- CNS už pomalu zužuje podráždění na menší okrsky. Dochází tak k omezení počtu zapojení nadbytečných vláken a pohyb je tak efektivnější,
- Odstraní se veškeré nadbytečné zapojení svalů, které nejsou pro daný pohyb potřebné.

2. Adaptace morfologická a funkční

V počáteční fázi sportovního tréninku dochází k výrazným stresovým odpovědím organismu na zátěž (zvýšena dechová a srdeční frekvence apod.) narušením vnitřního prostředí. Po pár týdnech ovšem tyto příznaky oslabují, přestože stresový podnět zůstává stejný. Tomuto procesu říkáme *adaptace*. Aby se organismus přizpůsobil, musí být intenzita zátěže dostačující pro vyvolání adaptačních změn. Tzn. opakované a dlouhodobé zatížení se správným poměrem mezi dobou zotavení a zatížení (Lehnert, 2012).

Adaptace na silové podněty samozřejmě není viditelná ihned, ale probíhá v několika etapách. Po 1. etapě trvající 2 týdny zvyšujeme zátěž, z čehož bychom mohli usoudit, že došlo k nárůstu síly. Toto tvrzení by ovšem nebylo pravdivé. Dochází totiž pouze k *zefektivnění zapojování jednotlivých motorických jednotek*, čímž se dostáváme k prvnímu přizpůsobení organismu a tím je CNS. Ve 2. etapě, 6-8 týdnů tréninku, opravdu narůstá síla, ovšem prozatím bez *hypertrofie*. Až po zhruba 12 týdenním tréninku pomalu *roste průřez svalových vláken* společně s narůstající silou. U *aktivního pohybového systému* dochází rovněž ke zvýšení koncentrace svalového glykogenu, zvýšení koncentrace ATP, CP ve svalové buňce a zvýšení aktivity ATPázy a glykolytických enzymů (Lehnert et al., 2014).

U *pasivního pohybového systému* se zvětšuje průměr kostí, zpevňují se chrupavky a kloubní vazy. Pokud ale nadměrně přetěžujeme organismus, může dojít k opačnému efektu, tedy k úbytku kostní hmoty (*atrofii*) a tím i častým zlomeninám.

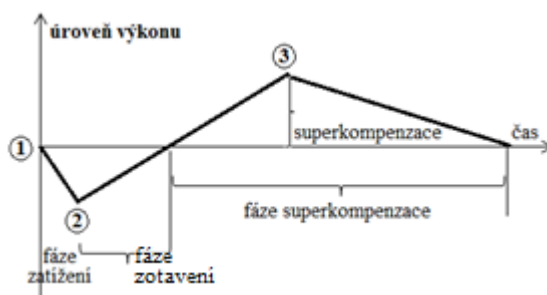
Změny jsou zaznamenány i u *oběhového systému*, a to zejména zvětšením srdečního objemu. Zvětšením objemu se jak v klidu, tak při *submaximální* zátěži snižuje tepová frekvence, čímž spotřebuje srdeční svalstva méně kyslíku.

Dýchací systém nezaznamená při tréninku síly až tak výrazné změny. Dojde však k mírnému zvětšení vitální kapacity plic. Tím se následně sníží dechová frekvence klidová a také při *submaximálním* zatížení.

Zlepšením funkčnosti systémů oddálíme nástup civilizačních chorob, např. zvýšení koncentrace tuku v těle, zvýšení krevního tlaku a kornatění tepen. Lépe odoláme stresu, únavě a onemocnění.

Zatěžování

Sportovní výkonnost je s adaptací úzce spjata. Úroveň adaptace je závislá na optimálním zatížení organismu. V kulturistice hovoříme především o frekvenci, objemu a intenzitě. Je všeobecně známo, že minimální hranice intenzity pro reakci na stresový podnět musí přesáhnout alespoň 50 % maxima organismu. Intenzita musí úměrně s kondicí kulturisty stoupat. Při správně zvoleném postupu je sportovec po zotavení, o kterém budu psát dále, schopen krátkodobě podat vyšší výkon. Tento proces nazýváme *superkompenzace* (Obrázek 5). Jak jsem ale zmínil, jedná se o krátkodobé navýšení a proto je důležité načasování další tréninkové jednotky. Pokud zvolíme dlouhou dobu regenerace, může dojít k tzv. *desadaptaci* (Delp, 2011).



Vysvětlivky

- 1 výchozí úroveň
- 2 konec tréninkové jednotky
- 3 optimální čas pro novou tréninkovou jednotku

Obrázek 5. Superkompenzace (upraveno podle Delpa, 2011).

Tréninkové podněty by měly být časté. Jejich naplánování, jak jsem popisoval v kapitole 2.8.2, se odvíjí od fáze ročního tréninku. Pokud se věnujeme kulturistice na *kondiční úrovni*,

měli bychom trénovat minimálně 3x týdně. Rozhodneme-li se pro *vrcholovou formu*, musíme počítat s častějšími tréninky a to minimálně 5x týdně (Melichna et al., 1995).

Pro dosažení maximálního a zároveň symetrického rozvoje svalových partií musíme věnovat pozornost, mimo zmiňovanému pravidlu o počtu opakování v kapitole 2.4, zmiňuje Melichna et al. (1995) jednu podstatnou fyziologickou zásadu, kdy v průběhu jedné tréninkové jednotky není reálné se plně věnovat všem partiím. Trénink by byl extrémně namáhavý a dlouhý. V konečném důsledku by tak měl na naši výkonnost negativní efekt. Opět upozorňuji, že záleží, v které fázi ročního cyklu se nacházíte, průměrně by ale každá svalová partie měla být zatěžována v rozmezí 3 dnů (Delp 2011).

S tímto samozřejmě souhlasím, ale musíme vzít v úvahu, že je popisován pokročilý trénink. Pokud s kulturistikou začínáte, je důležité použít opačnou metodu a tou je právě trénink celého těla v průběhu jedné tréninkové jednotky. Tento postup by měl trvat zhruba 2-3 týdny.

Zotavení

„Zotavení se obecně považuje za přirozený biologicko-anabolický proces, při kterém dochází k postupnému návratu klidových funkcí organismu, obnově energetických substrátů, které byly v průběhu zatížení redukovány (především sacharidy) a/nebo k proteosyntéze“ (Lehnert et al., 2014).

Doba regenerace musí být nastavena tak, aby došlo k odstranění akutní únavy. Sportovci na vrcholové úrovni trénují i *vícefázově*², čímž samozřejmě nelze zcela odstranit únavu, a tak je nutno v určitém období snížit intenzitu tréninku, tak aby nedošlo k přetrénování.

Ve fázi regenerace doporučuji svěřencům masáže, aktivní zotavení v podobě jízdy na kole nebo běhu s nízkou intenzitou a hlavně vydatný spánek.

V názoru na přestávky mezi jednotlivými cviky, souhlasím s Delpem (2011), který odvíjí délku pauzy od zvolené tréninkové metody. Při rozvoji vytrvalostní svalové síly, bude délka odpočinku 1-2 min. Při metodě kladoucí důraz na nárůst svalové hmoty a rozvoji rychlostní svalové síly 2-3 min. odpočinku. Rozvoj maximální svalové síly je náročný, takže přestávky budou delší a to 3-5 min.

Ihned po tréninku je v rámci regenerace nutné protažení a aerobní činnost s nízkou intenzitou.

² *vícefázové*: několik tréninkových jednotek v jednom dni

2.15 Diagnostika v kondiční kulturistice

2.15.1 Testování výkonnosti

Aby mohly být testy srovnatelné s jinými výsledky, musí splňovat určitá kritéria, kterými jsou *validita*, *reliabilita* a *objektivita*.

Validita

Jedná se o přesnost měření daného znaku. Tedy jestli měříme skutečně to, co měřit chceme. Pokud tedy zjišťujeme výbušnou sílu dolních končetin, nemůžeme ji testovat na benchpressu, které složí pro rozvoj prsních svalů.

Reliabilita

Při opakovaném provedení testu, bude jedinec dosahovat stejných nebo obdobných výsledků.

Objektivita

U testu musí být dodrženy stálé podmínky. Testující tedy nemůže např. jednoho z měřených jedinců povzbuzovat a druhého demotivovat. Tyto faktory totiž ovlivňují výkon. V soutěžní kulturistice je hodnocení založeno na vizuální stránce objemu, kvality a symetrie svalstva. Měřitelně, ale mohou i kondiční kulturisté měřit a porovnávat silový výkon, flexibilitu nebo např. jednoduše si zaznamenávat míry objemu jednotlivých partií v průběhu roku. Zkoumat výkonnost a připravenost si může jedinec prostřednictvím testových baterií Zvonaře a Duvače et al. (2011).

Testování silových schopností

U silového testování si musíme uvědomit, zda chceme testovat sílu *statickou* nebo *dynamickou*. K testování síly statické můžeme využít *dynamometr*, který lze aplikovat na kteroukoliv svalovou skupinu. Pokud bychom se zaměřili na *zádovou dynamometrii*, konkrétně sílu vzpřimovačů trupu, držel by *examinand*³ hrazdu v úrovni kolen a snažil se o vykonání maximálního tahu.

Otestovat statickou sílu kyčelního kloubu a břišních svalů si sportovec může ve výdrži v sedu pokrčmo, úhel záklonu 45° a horní končetiny položeny zkřížmo na hrudi.

Dynamickou sílu logicky testujeme v pohybu. Setkáme se s ním u většiny přijímacích fyzických testů např. na vysokou školu nebo u bezpečnostních složek. Jedná se o jednoduché

³ *Examinand* - testovaná osoba

testy jako počet zvládnutých sed-lehů, hod míčem obouruč, kliky, opakované dřepy, bench press. Testovaná osoba cvičí do vyčerpání s maximální přestávkou 3s.

Testování flexibility

Porovnání testů pohyblivosti je složitější v tom, že jsou ovlivňovány mnoha faktory, které se mnohdy nezohledňují (denní doba, rozcvičení a okolní teplota). Ukazatel míry zkrácení svalů a *dysbalance* se nazývá *amplituda* (úhel rozsahu).

Jednou z metod, kterou lze aplikovat na veškeré segmenty těla, je *goniometrie*. Pomocí elektrického nebo mechanického goniometru měříme velikost úhlu zkoumané části.

Zkrácení v oblasti páteře otestujeme tak, že examinátor sedí s napnutými dolními končetinami, nohy zapřené o měřicí zařízení (krabice). Pozvolna přechází do předklonu. V maximální možné vzdálenosti, ve které je schopen vydržet 2 s., měříme vzdálenost mezi krabicí a konečky prstů ruky.

Pro zjištění úrovně pohyblivosti ramenních kloubů chytí *examinand* nadhmatem gymnastickou tyč v co nejširším možném rozpětí dlaní před tělem. Následně pohybuje s tyčí přes vzpažení do zapažení. Paže však musí být neustále natažené. Následuje několik pokusů a při každém se osoba snaží o co nejužší uchop. Měříme šíři uchopení od hran ukazováčků.

Rozsah kyčelních kloubů zjišťujeme ze vzdálenosti mezi rozkrokem a podložkou při vykonávání gymnastického rozštěpu.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je inovace sportovní přípravy v kondiční kulturistice v regionu Karviná ve všech aktuálních věkových kategoriích.

3.2 Dílčí cíl

Dílčími cíli jsou *zhodnotit a kriticky analyzovat* současný stav kondiční kulturistiky v Karviné, *konzultovat* s metodiky a odpovědnými trenéry, s klienty i provozovateli center kondiční kulturistiky s cílem *inovace aktuálních tréninkových programů*.

3.3 Výzkumná otázka

Lze v relativně krátkém časovém období evaluovat a inovovat aktuální stav kondiční kulturistiky v Karviné?

3.4 Úkoly práce

V souladu s cíli práce jsme museli plnit následující úkoly:

- získat poznatky rešerší (recenzované monografie a vědecké časopisy, dále aktuální poznatky z ověřených databází informačních zdrojů) a ověřit jejich platnost anketou,
- na základě rešerše vybrat relevantní a vzhledem k charakteru práce důležité údaje, zpracovat je a konfrontovat s expertními názory,
- připravit teoretický projekt inovace sportovní přípravy v kondiční kulturistice v regionu Karviná,
- zhodnotit a kriticky analyzovat současný stav kondiční kulturistiky v regionu Karviná,
- kontaktovat metodiky, odpovědné trenéry, klienty i provozovatele center kondiční kulturistiky,
- připravit program úvodních schůzek,
- nalézt vyhovující řešení pro všechny zúčastněné strany diskuze.

4 METODIKA

4.1 Stručná charakteristika kondičních center

Analýza byla prováděna na návštěvnících 3 fitness center statutárního města Karviná (n=61), konkrétně *Aréna, Ring, a Top fitness*. Jednalo se o sportovce obou pohlaví a všech věkových kategorií. Výběr respondentů byl vybírán náhodně. K výzkumu jsem přistupoval se souhlasem majitele fitness centra a samotných sportovců. Podmínkou bylo zachovat anonymitu jednotlivých cvičenců. Většinové zastoupení tvořili muži ve věku 19-29 let. Jako místo trvalého bydliště uváděli hlavně město Karviná. Jednalo se převážně o studenty a zaměstnance. Kondiční kulturistikou se aktivně zabývali mj. do 3 let. Nikdo se nezúčastnil soutěží a ani o této myšlence neuvažoval.

4.2 Vlastní výzkum

K reorganizaci a optimalizaci kvality sportovní přípravy v kondiční kulturistice v centrech v Karviné vede několik cest. Základem nápravy je podrobná analýza aktuálního stavu monitorovaného sportovního odvětví.

Ke shromáždění informací využiji metod rozhovoru a Ankety 1. Se souhlasem majitelů posiloven několikrát navštívím fitness centra a postupně oslovím klienty jednotlivých středisek. Nejprve předám anketu 1. a požádám o její vyplnění. Poté s nimi povedu krátký řízený rozhovor.

4.2.1 Sestavení ankety 1.

Při sestavování ankety bylo hlavním problémem rozdělení skupin v jednotlivých bodech. Bylo nutné sestavit skupiny tak aby co nejlépe vystihovaly tělesný rozvoj, životní styl a jednotlivá období v rámci sociologického vývoje člověka z pohledu vstupu do zaměstnání založení rodiny apod.

Prvním důležitým záchytným bodem pro následné propojení informací bylo rozdělení věkových skupin. Řídil jsem se zejména ontogenetickými fázemi.

Skupina „A“ spadá do fáze adolescence, která je charakteristická dokončováním tělesného vývoje, čímž už může při cvičení využívat zátěže. Má dostatek volného času a vzhledem k tomu, že se jedná o studenty, tak také menší finanční příjmy.

„Skupina B“ tvořila dospělé jedince, u kterých je ukončen tělesný vývoj. Zároveň se jim zkracuje doba volného času, jelikož vstupují do zaměstnání, zakládají rodiny. Mají však vyšší finanční příjmy pro pokrytí nároků tohoto sportu.

„Skupina C“ je v období zralosti spadající do dospělosti. Jedinec většinou věnuje velké množství času rodině a práci.

„Skupina D“ patří do období středního věku. Jedinec má relativně více volného času, jelikož se potomci osamostatňují. Má také dostatek financí na provozování kondiční kulturistiky.

Poslední „Skupina E“ spadá do středního a staršího věku. Zde zájem o sport pomalu upadá a přibývají zdravotní problémy.

Další otázky týkající se obecných informací byly směřovány na trvalé bydliště, z důvodu dojíždění do fitness center, na zaměstnání s ohledem na objem volného času a na finanční nároky k pokrytí nutných požadavků kondiční kulturistiky.

Poté jsem cílil na otázky individuálního sportovního tréninku. Nejprve jsem rozdělil respondenty podle teoretických a praktických zkušeností s kondiční kulturistikou. Do 1. roku považuji cvičence za začátečníky. Mezi sportovce mírně pokročilé pokládám lidi věnující se sportu 1-3 roky. Následují středně pokročilí, pokročilí a zkušení sportovci, aktivně se zabývající kondiční kulturistikou více než 10 let. Informaci jsem spojil s otázkami, tvorby tréninkového plánu, resp. od kdy si konkrétní jedinci vytvářejí tréninkový plán sami.

Považoval jsem za důležité zakomponovat do ankety otázky o spokojenosti s vybavením posiloven, frekvencí a pravidelnosti tréninkových jednotek atd.

Zbývající otázky se týkaly řízení tréninkového plánu a vedení tréninkových jednotek. Např. mají-li sportovci tréninkový plán, kdo jim plán připravuje, jaký je obsah konkrétních tréninkových jednotek. Je logické, že tréninkový plán nemá smysl bez zpětné vazby, bylo třeba zjistit, jakým způsobem diagnostikují aktuální výkonnost.

Anketa 1.

ANKETA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU KONDIČNÍ KULTURISTIKY

Vážená paní, vážený pane,

jsem studentem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci diplomové práce provádím výzkum aktuálního stavu kondiční kulturistiky žen i mužů v Karviné. Vaše **odpovědi v anketě jsou anonymní a budou využity pouze pro studijní účely** při zpracování diplomové práce.

Otázky si pozorně přečtete a zvolené odpovědi, které nejvíce vystihují Váš názor, **zakroužkujte jednu odpověď, pokud nebude uvedeno jinak.**

Děkuji za vyplnění.

V Karviné 21. 04. 2017

Bc. Jakub Rewenda

OBECNÉ ÚDAJE

1. Věk:

- a. <18 let
- b. 19-29 let
- c. 30-39 let
- d. 40-49 let
- e. >50 let

2. Pohlaví:

- a. muž
- b. žena

3. Místo trvalého bydliště:

- a. Karviná
- b. jiné

4. Zaměstnání:

- a. student/studentka
- b. nezaměstnaný/nezaměstnaná
- c. zaměstnanec/zaměstnankyně
- d. osoba samostatně výdělečně činná

ZÁKLADNÍ INFORMACE O TRÉNINKU

5. Jak dlouho se aktivně věnujete kondiční kulturistice?

- a. <1 rok
- b. 1-3 roky
- c. 3-5 let
- d. 5-10 let
- e. >10 let

6. Místo, kde navštěvujete posilovnu:

- a. pouze v Karviné
- b. v jiném místě
- c. v jiném místě i v Karviné

7. Co je Vaším hlavním cílem při posilování?

- a. uvolnění od psychického napětí
- b. vypracovaná postava
- c. dobrá kondice
- d. setkání s přáteli

8. Jak často posilujete:

- a. 1x týdně
- b. 2x týdně
- c. 3x týdně
- d. 4x týdně
- e. 5x týdně
- f. 6x týdně
- g. 7x týdně

9. Provozujete ve svém volném čase jiné pohybové aktivity mimo kulturistiku?

- a. ano (pokud ano, vyberte možnost) b. Ne
 - aa. rekreačně ve volném čase
 - ab. výkonnostně, vyšší úroveň (sport)

10. Jaké pohybové aktivitě se věnujete?

- a. acyklickým sportům (úpolové sporty-zápas, judo, bojová umění, ...)
- b. cyklické sporty (plavání, atletika, běh, cyklistika apod.)
- c. týmový sport

PODMÍNKY PRO TRÉNINK

11. Vybavenost prostoru pro posilování:

- a. v posilovně nelze procvičit všechny svalové partie (nedostatek nářadí a náčiní)
- b. v posilovně chybí stroje pro aerobní cvičení (běžecský pás, rotoped apod.)
- c. vybavenost je dostačující

12. Pravidelnost mého tréninku limituje:

- a. nedostatek času
- b. finanční náročnost tohoto sportu
- c. častá zranění způsobená cvičením
- d. pravidelnost tréninku nic nelimituje

PRŮBĚH A PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

13. Dodržujete 3 hlavní fáze tréninku (úvodní, hlavní část a závěrečná):

- a. podle toho kolik mám času, vynechám buď úvodní, nebo závěrečnou
- b. pravidelně vynechávám úvodní část
- c. pravidelně vynechávám závěrečnou část
- d. dodržuji všechny fáze

14. V úvodní fázi využívám nejčastěji:

- a. statické protažení (protažení ve výdrží)
- b. dynamické protažení (hmitání apod.)
- c. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.)
- d. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.) a statické protažení
- e. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.) a dynamické protažení

15. Úvodní fáze trvá obvykle:

- a. 5 min.
- b. 10 min.
- c. 15 min.
- d. 20 min.
- e. > 25 min.

16. Ve fázi závěrečné obvykle využívám:

- a. statické protažení (výdrž v polohách)
- b. dynamické protažení (hmity, kroužení apod.)
- c. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.)
- d. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.) a statické protažení
- e. aerobní cvičení (rotoped, běhání na páse apod.) a dynamické protažení

17. Fáze závěrečná trvá nejčastěji:

- a. 5 min.
- b. 10 min.
- c. 15 min.
- d. 20 min.
- e. > 25 min.

18. Jaké vedení tréninku u vás převažuje?

- a. sestavuji tréninkové jednotky na základě vlastních zkušeností
- b. sestavuji tréninkové jednotky podle tréninkového plánu, který vyhledám v časopisech, na internetu apod.
- c. sestavuji tréninkové jednotky podle rad kolegů v posilovně
- d. tréninkové jednotky jsou sestaveny licencovaným trenérem

19. Máte roční tréninkový plán (makrociklus)?

- a. ano
- b. ne

20. Měníte v průběhu přípravy tréninkové metody (mezocykly)? (objemový, silový, rýsovací apod.)

- a. ano
- b. ne

21. Svou výkonnost průběžně diagnostikuji:

- a. ve specializovaném centru
- b. na základě metod, které jsem vyhledal v odborné literatuře, na internetu apod.
- c. diagnostiku nevyužívám

22. Měníte na základě výsledků testování tréninkový plán (mezocykly)?

- a. ano
- b. ne

Děkuji za pravdivé zodpovězení všech uvedených otázek.
Neúplné vyplnění znemožňuje zařadit anketu do statistického zpracování.

Bc. Jakub Rewenda

4.2.2 Rozhovor s vedením fitness center

Dalším krokem, bude komunikace s provozovateli, trenéry a personálem jednotlivých kondičních center. Na schůzkách s nimi bude nutné přesvědčit je o nové trenérské filozofii, organizaci sportovních tréninků a vytváření optimálních podmínek.

1. Nejvhodnější doba pro komunikaci je několik týdnů před zahájením přípravy
2. Optimální doba trvání schůzky kolem 1 hod. Schůzka kratší než půl hod. může vyvolat pochybnosti o tom, jestli bylo účelné ji vůbec svolávat. Delší než 2 hod. je monotónní a může odradit.
3. Schůzka by měla být v takovém prostředí, kde nic nenarušuje její průběh.
4. Jednoznačně musí být dobře připravená a organizovaná (přijít včas, prezentovat jasně a srozumitelně, s jasným programem a se strukturou řeči).
5. Jedná-li se o informativní schůzku formálního charakteru, není nutné, aby se jí účastnili aktivní sportovci.

K hlavním informacím bych radil vlastní zkušenosti s tréninkem, kvalifikační předpoklady, vlastní aktivní sportovní kariéru, profesi aj., popř. kontakty na sebe, popř. na celý realizační tým. Důležitým bodem tréninková filozofie – co chci v tréninkovém plánu rekonstruovat, inovovat, jaké výsledky očekávám, jaké metody, formy a prostředky hodlám používat v přípravě, zmínit důraz, který kladu na zdravotní hledisko, prožitek, rozvoj osobnosti (tělesný i duševní). Velmi potřebné bude zmínit, jaká budou pravidla pro účast na trénincích nebo výcvikových soustředěních.

Na řadu přichází popis tréninkového plánu, resp. programu, který jsem připravil pro nastávající roční tréninkový cyklus (makrocyklus). Představím, jak budou probíhat tréninkové jednotky, jejich frekvence, doba trvání a intenzita zatěžování. Zásadní jsou i poznámky k vybavení – jaká je aktuální kvalita nářadí a náčiní, kde se dá vybavení zajistit a

jaké budou výdaje. Ukážu, jaké bude rozvržení celého tréninkového makrocyklu a kdy v něm budou zařazeny soutěže, tréninková soustředění atd. Připomenu i jaké bude potřeba zdravotní potvrzení pro provozování kondiční kulturistiky.

Jsem si vědom toho, že existuje ještě množství dalších témat, která vyplývají nebo vyplynou z úkolů vytýčených na následující rok.

V diskusi vyzvu přítomné trenéry k poznámkám a dotazům a vysvětlím případná nedorozumění.

4.2.3 Podmínky pro analyzování stavu sportovního tréninku

Na kontakt s návštěvníky kondičních center mám, vzhledem k otevírací době, poměrně dlouhou dobu. Problém očekávám v zájmu o vyplnění ankety a účast v rozhovoru cvičících ať už v průběhu nebo mimo trénink. Důležitá je také domluva s majiteli o povolení pro vykonávání analýzy. Vzhledem k tomu, že žádného z majitelů neznám osobně, nemohu předpokládat jejich reakci na vykonávání analýzy a následné práci na reorganizaci a optimalizaci kvality sportovní přípravy. Pro doplnění informací využiji mých kolegů trénujících kondiční kulturistiku v oddíle Juventus Karviná.

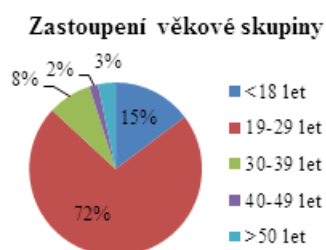
5 VÝSLEDKY

5.1 Aktuální stav sportovního tréninku kondiční kulturistiky v Karviné

Z výsledků Ankety 1., který vyplnilo 61 respondentů, rozhovorů s majiteli, personálem a trenéry posiloven se vyplnila některá má očekávání, ale některé odpovědi mne poměrně překvapily.

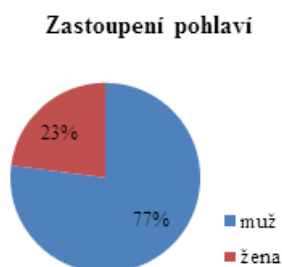
5.1.1 Základní údaje o respondentech

Největší věkovou skupinou navštěvující posilovny je v rozpětí 19-29 let. Tento výsledek jsem očekával z několika důvodů. Jednak je to věk, kdy se ukončuje vývoj člověka. Tudiž je možný rozvoj svalové hmoty v plné míře a využít tak veškeré vybavení nabízené fitness centry. Dále mu začíná etapa života, kdy má dostatek financí na vstupné, jelikož se jedná o výdělečně činnou věkovou skupinu. Vzhledem k tomu, že se neustále posouvá i věk prvního dítěte, který je dnes okolo 25 let, mají ještě dostatek času, jelikož většina ještě nemá rodinu.



Graf 1. Zastoupení věkové skupiny

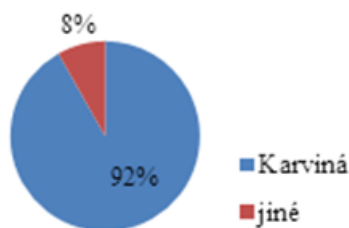
Taktéž druhá otázka týkající se pohlaví byla poměrně předvídatelná. Mnoho žen totiž netouží po nadměrné svalové hmotě.



Graf 2. Zastoupení pohlaví

Většina dotazovaných bydlí v Karviné. Dojíždí pouze malá část a to z okolních obcí. Ze vzdálenějších měst lidé nedojíždí, jelikož z vlastních zkušeností vím, že z pohledu vybavenosti jsou posilovny, vyjma Ostravy, kde jsou posilovny vybavenější, ve srovnatelné kvalitě.

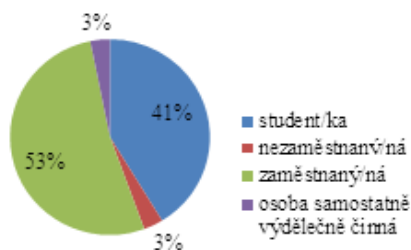
Místo trvalého bydliště



Graf 3. Místo trvalého bydliště

Mírně mne překvapila vysoká návštěvnost studentů. Očekával jsem, že jejich návštěvnost bude nízká při relativně vysokém vstupném. Počet byl, však srovnatelný s počtem zaměstnaných.

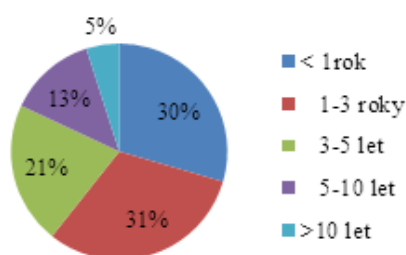
Zaměstnání



Graf 4. Zaměstnání

Zájem o kulturistiku mírně klesá po 5 letech. Jeden z důvodů poklesu je jednotvárnost tréninku. Jak vyplývá z následujících odpovědí na vedení tréninku a z rozhovorů, sportovci trénink příliš neobměňují a tak je jasné, že po delší době ztratí o tento sport zájem.

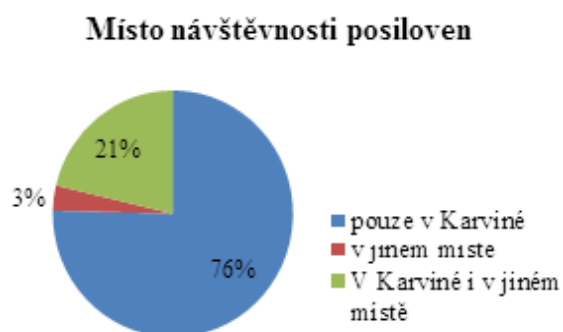
Počet let aktivně věnujících se kondiční kulturistice



Graf 5. Počet let aktivně věnujících se kondiční kulturistice.

5.1.2 Podmínky pro trénink

Většina dotazovaných navštěvuje posilovnu v Karviné (Graf 6). Někteří si občas zajedou do Ostravy, kde je podle dotazovaných trochu lepší vybavenost. Někteří navštěvují i fitness centrum v Petrovicích u Karviné z důvodu levnějšího vstupného, ale zato s nižší vybaveností. Osobně si myslím, že jsou fitness centra v Karviné na dobré úrovni.



Graf 6. Místo návštěvnosti posiloven

V současné době se nachází v Karviné 4 posilovny, konkrétně *Aréna*, *Ring*, *Stars a Top fitness*. Mají obdobné vybavení, ale v nabídce jsou odlišné aktivity, a tak záleží komu, co vyhovuje.

Aréna nemá dostatek míst k parkování, zato se poblíž sportovního centra nachází zastávka autobusu. Při vstupu je nutné odložit „venkovní“ obuv. Je to vhodné, jelikož neroznášíte špínu z venku do šatny nebo do posilovny. Samozřejmostí jsou šatní skříňky a sprchy. Na recepci lze zakoupit vodu i iontové nápoje, doplňky stravy i sportovní vybavení. Jednorázové vstupné 80,- Kč. *Aréna* má širokou nabídku permanentek, např. měsíční za 740,- Kč. Otevírací doba je oproti ostatním zařízením kratší: Po-Pá 8:00-12:30 a 14:00-20:00, So 8:00-13:00, Ne 14:00-20:00.

Možnost osobního trenéra zde využívá pouze několik sportovců. Trenér byl k dispozici pokaždé, když jsem posilovnu navštívil.

Ring má ve své blízkosti parkoviště i autobusovou zastávku. Vybavení má obdobné jako *Aréna*. Nenabízí trenéra, podle informací z recepcie nemá nikdo o tuto službu zájem. Svým klientům oproti ostatním posilovnám nabízí možnost využití boxerského ringu. Je možnost zapůjčení boxerských rukavic a ochrannou přilbu (20,- Kč) a rozvíjet fyzickou zdatnost na boxerských pytlech. Jednorázové vstupné je 85,- Kč, pro studenty 65,- Kč. Měsíční permanentku nabízí *Ring* za 770,- Kč. Otevírací doba je Po-Pá 7:00-21:00, So a Ne 9:00-12:00, Ne 15:00-18:00.

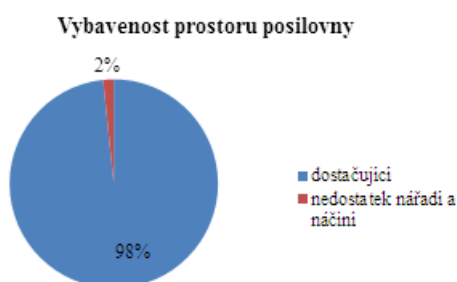
Stars se nachází ve velkém prostoru Hotelu Stars, kde se mimo posilovny nachází i ledová plocha, tenisové a badmintonové kurty, hřiště na squash. K dispozici je velké nezaplatněné parkoviště střežené kamerovým systémem.

Pro trénující sportovce je v recepci v nabídce pouze voda. Špatně vyřešeno je přezouvání - se špinavou venkovní obuví lze projít až do šatny, kde si sice přezujete čistou halovou obuv, ale do posilovny i jiných sportovních zařízení procházíte opět stejnou chodbou, kterou jste prošli ve špinavé obuvi.

Vstup do prostoru posilovny mi byl zamítnut. Navštívil jsem však posilovnu jako zákazník, ale prostředí na mne nepůsobilo moc dobře. Po cvičení lze využít sauny a masáže (nejsou v ceně). Za jeden vstup zaplatíte 75,- Kč, za permanentku na 25 vstupů 1090,- Kč. Provozní doba je Po-Ne od 8:00-21:00.

Nejnovější je *Top fitness*. Je srovnatelné s Arénou, je novější, tudíž i stroje jsou modernější a sofistikovanější. *Top fitness* nabízí i možnost osobního trenéra, prozatím však nikdo tuto možnost nevyužívá. 1 vstup stojí 150,- Kč a přenosná permanentka 50 vstupů 4950,- Kč. Otevírací doba je poměrně dlouhá a to v Po-Pá 6:00-21:00, So 8:00-14:00, Ne 14:00-22:00.

Z Grafu 7 je patrné, že velká většina sportovců je především s vybavením centra spokojena. Pouze 1 osoba uvedla limitní množství nářadí a náčiní. Jednalo se o osobu posilující v domácím prostředí ne ve veřejných posilovnách.



Graf 7. Vybavenost prostoru posilovny

Limitem kondiční kulturistiky vyplývající z Grafu 8. je nedostatek času. Osobně si myslím, že posilovny nabízí poměrně dlouhou otevírací dobu. Navíc mnozí respondenti, kteří takto odpovídali, cvičí i 5x týdně, což je na kondiční kulturistiku poměrně hodně. Pouze 2 jedince limituje finanční náročnost sportu. V této kategorii jsem spíše než *časovou nedostupnost*, očekával právě *finanční náročnost*. Oproti fotbalu, kde si vystačíte s fotbalovým míčem a ročním zápisným, v kondiční kulturistice platíte poměrně vysoké

vstupné, doplňky stravy a osobního trenéra. Pravdou je, že při vyplňování si pravděpodobně většina s myšlenkou financování osobního trenéra finanční náročnost nespojila. V osobních rozhovorech totiž na téma ohledně sestavování tréninkového plánu osobním trenérem odpověděli, že je to zbytečné a drahé.

Limity pro pravidelnost tréninku



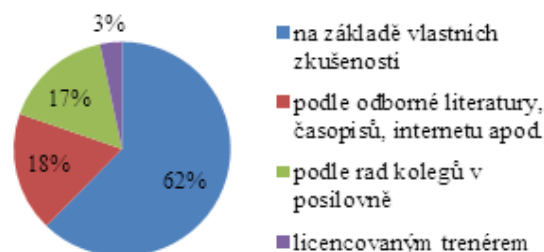
Graf 8. Limity pro pravidelnost tréninku.

5.1.3 Plánování tréninku

Z Grafu 5 vyplývá, že 30 % sportovců se aktivně věnuje kulturistice necelý rok. Z pohledu plánování by tedy měl projít každý jedinec vstupní diagnostikou. Poté by měly být výsledky konzultovány s licencovaným trenérem. Cvičenec by měl vědět jaké má aktuální problémy a jak je napravit. Trenér navrhne cvičební plán a popř. také jídelníček. Alespoň 2-3 roky by měl na trénink dohlížet trenér. Toto je optimální postup.

Realita v Karviné je však zcela jiná. Lidé věnující se kulturistice necelý rok si sestavují tréninkové jednotky na základě vlastních znalostí, které po roce nemůžou být velké. Malé procento využívá pro sestavování odbornou literaturu nebo rady kolegů v posilovně.

Plánování tréninkových jednotek

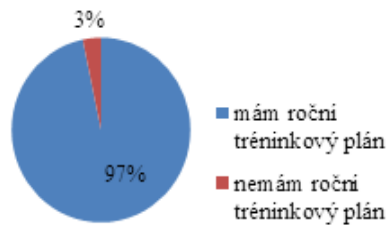


Graf 9. Plánování tréninkových jednotek.

Vědomě jsem uváděl plánování tréninkových jednotek, ne tréninkového plánu jak by bylo běžné. Mnoho respondentů totiž nemají měsíční tréninkový plán (mezocykly). Pouze 2

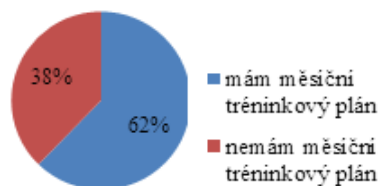
z dotazovaných trénují podle *ročního tréninkového plánu*. Nemají tedy vůbec žádný přehled o tom, jak vypadal jejich tréninkový plán v minulé sezóně v konkrétní době. Trénují neustále stejným způsobem. Po přečtení pasáže o optimálním plánování tréninku v teoretické části je jasné, že takto vedený nemůže vést k trvalému rozvoji. Růst svalstva začne v určité fázi stagnovat.

Roční tréninkový plán (makrocycklus)



Graf 10. Roční tréninkový plán (makrocycklus)

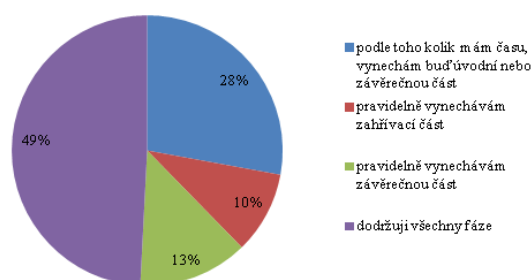
Měsíční tréninkový plán (mezocycklus)



Graf 11. Měsíční tréninkový plán (objemový, silový, rýsovací apod.).

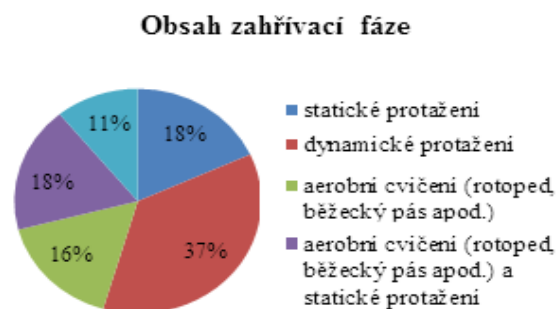
Zaměříme-li se na *obsah tréninkové jednotky*, tak zde byly odpovědi poněkud optimističtější. Většina účastníků ankety věděla o tom, že tréninková jednotka má určité fáze. Dokonce je opět většina dotazovaných i dodržuje. I když po řízeném rozhovoru s recepčními fitness center si nejsem zcela jistý uváděním pravdivých informací respondenty.

Dodržování 3 hlavních fází tréninku



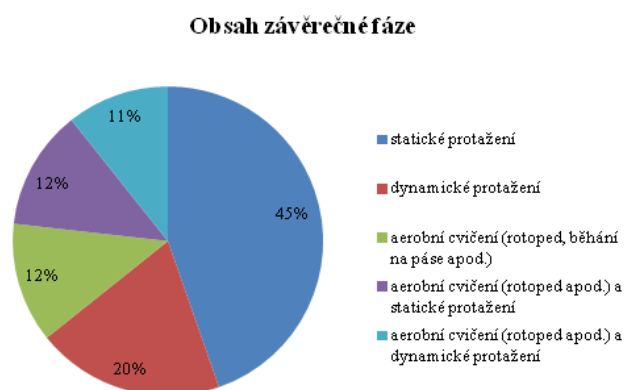
Graf 12. Dodržování 3 hlavních fází tréninku

Správnou přípravu organismu na hlavní fázi bohužel nemají. Ideálně by měla obsahovat 5 až 10 min. všeobecného zahřátí v podobě jízdě na rotopedu nebo běhání na běžeckém pásu a individuální zahřátí dynamickým popř. dle Hadrovského (2005) statickým protažením. Ve skutečnosti celá zahřívací fáze kulturistů v Karviné trvá 5-10 min. Všeobecné zahřátí totiž zcela vynechávají.



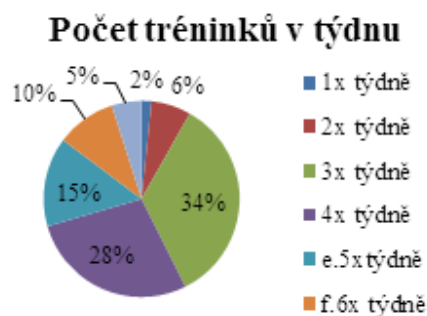
Graf 13. Obsah zahřívací fáze

Závěrečná fáze by měla mít obdobný postup. Pro odstranění laktátu nahromaděného ve svalu, by opět měl využít rotoped nebo běžecký pás s intenzitou 50 % TF_{max} po dobu 10 min. Poté se pro zabránění zkrácení svalů a následné dysbalance staticky protáhnout. Graf 14 poukazuje na to, že opět neuvžívají aerobní cvičení.



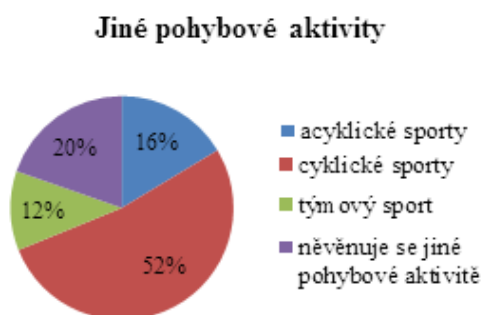
Graf 14. Obsah závěrečné fáze

Nejčastěji navštěvují posilovnu 3x týdně po celý rok. Pro kondiční odvětví je podle mého názoru tento počet tréninků dostačující. Našli se však i takoví, kteří navštěvují posilovnu pouze 1x týdně. Takto malé stresové podněty pro organismus nemohou vést k rozvoji svalové hmoty. Naopak počet tréninkových jednotek 7x týdně je pro kondiční kulturistiku poměrně velký a doba regenerace je velice krátká.



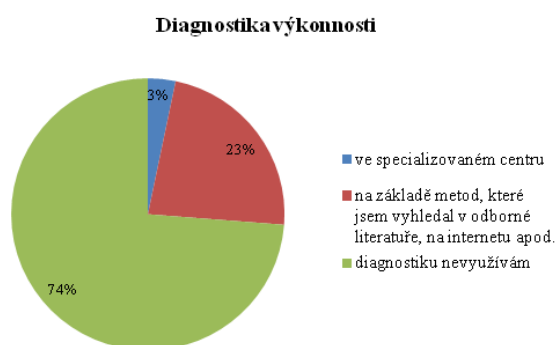
Graf 15. Počet tréninků v týdnu.

Kulturistika je anaerobní sport. Podle Grafu 16. není hlavním cílem kondičních kulturistů vypracovaná postava a velký objem svalů, ale hlavně dobrá kondice. V tom případě je do jejich cílů zahrnuta např. i aerobní kapacita, kterou však kulturistikou nezlepší. Je tedy vhodné si do svého tréninkového plánu vložit také aerobní aktivity, např. plavání, běh, kolo. To také sportovci dodržují.



Graf 16. Jiné pohybové aktivity

Pro plánování je nutná také zpětná vazba pro zjištění účinků vytvořeného tréninkového plánu. To lze provádět různými testy popsány v kapitole 2.15. Bohužel malá část diagnostiku využívá.



Graf 17. Diagnostika výkonnosti

5.1.4 Vedení licencovaným trenérem

Nejoptimálnější možností pro začátečníka je využít služeb trenéra. Lidé však nechtějí kromě vstupného investovat ještě za osobního trenéra. Řešením by mohla být nabídka trenéra na první měsíc zdarma. To by mohlo začátečníka navnadit na to, aby vedení odborníkem využíval i nadále za vlastní náklady. Nemusí se po celou dobu věnovat pouze jedné osobě, ale pro snížení nákladů klidně i menší skupině. Samozřejmě by např. majitel posilovny mohl zvednout vstupné, kterým by trenéra platil. Mohl by také kontaktovat Svaz kulturistiky a fitness v ČR (SKFČR) a obeznámit ho s danou situací a požádat o příspěvek.

Se ztrátou zájmu o tuto službu však vymizela i její nabídka. Je tedy na SKFČR, aby zajistil možnost získání trenérské licence přímo ve městě Karviná. Nejbližším místem pro získání licence III. třídy je v současnosti pouze Ostrava. Termínů během roku není mnoho. Pro rok 2017 na licenci II. třídy jsou prozatím vypsány termíny jenom pro Prahu, Olomouc, Brno a Liberec. Ceny se pohybují okolo 11 000-13 000,- Kč. Licenci I. třídy můžete získat nejbližší v Brně na Univerzitě Karlově. Za 2 ročníky zaplatí 45 000,- Kč. Navíc přehlednost stránek, konkrétně <http://www.skfcr.cz/> a <http://akademie.ronnie.cz/trenerska-skola-i-tridy>, není dobrá.

5.1.5 Shrnutí

Statutární město Karviná má relativně velký výběr fitness center. Všechna centra mají vybavení na dobré úrovni. Každý zájemce si může vybrat posilovnu podle osobních preferencí ať už je tím cena vstupného a služeb, vyhovující otevírací doba, možnost využití boxerského ringu, resp. speciální služby apod.

Zmiňovaná kvalitní nabídka je bohužel mnohdy neodborně využívána. Začátečníci bez jakýchkoliv zkušeností si častokrát vytváří tréninky podle svých znalostí anebo dají na doporučení a rady kolegů. Mnohokrát se stává, že začínající sportovec má mizivé vědomosti o anatomii člověka, fyziologii zátěže a především o plánování a řízení sportovního tréninku. Podobné je to i s „rádci“ začátečníků v posilovně.

Klasická skladba typického tréninku v kondiční kulturistice je ve všech navštívených centrech stejná - adepti kondiční kulturistiky vstoupí do fitness centra, zaplatí vstupné, obdrží klíč od skříňky a obléknou se do sportovního dresu. S minimálním množstvím teoretických znalostí o kondici, technice a stavbě tréninkové jednotky zahájí kondiční přípravu (zvedání zátěží) většinou bez jakéhokoli rozcvičení. Pokud tréninková jednotka úvodní fázi má, její obsah často neodpovídá struktuře následného kondičního cvičení a organismus není dostatečně připraven na hlavní fázi. Obdobné je to i se závěrečnou fází tréninkové jednotky, která často chybí. Po osprchování odchází domů.

Jediná způsobilá osoba dohlížející na korektnost cvičení sedí na recepci mimo prostor posilovny a nemá přehled o vhodnosti sestav cvičení. V začátcích trénují i 5x týdně. Tělo nestihne zregenerovat a tak hrozí riziko přetrénování.

Lidé však nechtějí kromě vstupného investovat ještě za osobního trenéra. Za základ bych považoval alespoň vložení do podmínek pro otevření fitness centra povinnost vlastnit alespoň 1 licencovaného trenéra, který bude po celou dobu v prostoru posilovny nebo alespoň v určitou dobu, která bude zveřejněna. Bude dohlížet na správnou techniku a také bude nápomocen návštěvníkům při sestavování tréninkového plánu apod. Financovat by tohoto trenéra majitel centra mohl buď mírným zvýšením vstupného, nebo požádáním SKFČR nebo města o příspěvek. Důležité je, aby se SKFČR zaměřila na toto území ČR a zvýšila také možnost získání trenérské licence pro kulturistiku, jelikož nabídka není velká. Podstatné je nejen zvýšit nabídku, ale také informovanost o možnostech získání v jednotlivých posilovnách, regionálním tisku apod.

Po diskuzi s majiteli posiloven je shledáno nejlepší řešení *zavedení oficiálních tréninkových jednotek* pro návštěvníky. Tyto tréninky by vedl licencovaný trenér, placený z příspěvků statutárního města Karviná. Dle rozhovoru, který jsem měl s členem vedení města, by po jednání s majiteli byl příspěvek možný. Pro účely tréninku jsem navrhnul v kapitole 5.2 roční tréninkový plán, podle něhož by s individuálními úpravami licencovaných trenérů návštěvníci cvičit.

5.2 Návrh ročního tréninkového plánu

Podle výše uvedených poznatků autorů, trenérů a mých zkušeností k sestavení tréninkového plánu navrhuji možnou podobu ročního tréninkového plánu. Popsána bude pouze fáze hlavní. Nesmíme tedy zapomenout na další fáze tréninkové jednotky.

Objemová příprava

Začneme tedy budováním objemu svalové hmoty. Znakem je *vysoká frekvence*. Každá partie musí být stresována minimálně 2x ideálně 3x týdně a počet opakování v jedné sérii 5-8. Ve výsledku tedy pracujeme s *těžší zátěží, menším počtem opakování a větším počtem sérií*.

Období však není celistvé a po 2 měsících odpočinku nám sval zareaguje na jakoukoliv zátěž. Začneme tedy *klasickým kulturistickým splitem* a složitější metody necháme do dalších fází tak, aby byla svalová hmota neustále *šokována*. Postačí nízká frekvence s posilováním partie pouze 1x týdně, ale za to vysoký objem v podobě 10-15 sérií a 8-12 opakování s ohledem na velikost svalové partie. Čas odpočinku maximálně 90 s. Plán bude rozvržen

na pondělí (Tabulka 2), úterý (Tabulka 3), čtvrtek (Tabulka 4) a pátek (Tabulka 5). Zbývající dny jsou zotavovací. Metodu prvního cviku je, až na břišní část, jsem zvolil pyramidu z důvodu doplnění rozcvičení. Metody ostatních cviků jsou klasické.

Tabulka 2. Split trénink (pondělí)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
Hrudník	benchpress	12,10,3x8
	benchpress šikmo hlavou nahoru	3x8
	peck deck	3x12
Ramena	Multipress	12 10 3x8
	tlaky jednoroč. činkama	3x8
	Rozpažování	3x12

Tabulka 3. Split trénink (úterý)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
Záda	mrtvý tah	12 10 3x8
	stahování horní kladky	4x12
	přítahy spodní kladky (veslování)	4x12
Hamstringy	mrtvý tah s napnutýma nohama	12 10 3x8
	výpady	4x8
	zakopávání	4x12

Tabulka 4. Split trénink (čtvrtek)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
Biceps	EZ vestoje	12 10 3x8
	Jednoruční činky	3x8
Triceps	Francouzský tlak (EZ)	12 10 3x8
	stahování horní kladky	3x8
Břicho	zkracovačky	4x12
	vznosy na hrazdě	4x10

Tabulka 5. Split trénink (pátek)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
stehna	dřep	12, 10, 3x8
	legpress	3x10
	vykopávání	3x12
lýtka	výpony (legpress)	12, 10, 3x8
	oslí výpony	3x8

Následuje *silová příprava* trvající 6 týdnů. Budeme *navyšovat hrubou svalovou hmotu* metodou *full body*. Využijeme již popisovaný trénink *korte*.

Tabulka 6. Korte trénink (Vacek, 2014, upraveno).

<i>Den</i>	<i>Benchpress</i> [série/opakování]	<i>Dřep</i> [série/opakování]	<i>Mrtvý tah</i> [série/opakování]	<i>Doplňky</i> [1 a 2]
Pondělí	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)
Úterý	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)
Pátek	5-8/5	5-8/5	5-8/5	1 (2)

Pozn.

- *Doplňkové cvičení 1.* Biceps. zdvihy, velkou činkou - 4x8, francouzský tlak velkou činkou vleže - 4x8
- *Doplňkové cvičení 2.* Upažování s jednoručními činkami vstojе - 4x8, výpony lýtek vstojе - 4x8

Následujících 6 týdnů věnujeme *silově-objemové přípravě*. Trénujeme 4x týdně *těžko-lehkým splitem*.

Tabulka 7. Těžko-lehký split trénink (pondělí, těžký)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
stehna	dřep	10, 8, 6, 4, 2x3
prsa	benchpress	10, 8, 6, 4, 3, 2
triceps	francouzský tlak s jednoruč. za hlavou	4x8
lýtka	výpony (legpress)	4x8
lýtka	oslí výpony	3x8

Tabulka 8. Těžko-lehký split trénink (středa, těžký)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
záda	mrtvý tah	10, 8, 6, 3, 2x2
hamstringy	výpady	3x10
ramena	přítahy velké činky k bradě	3x12
biceps	střídavé zdvihy jednočnní činky	12, 10, 3x8
břicho	sed lehy	4x15

Tabulka 9. Těžko-lehký split trénink (pátek, lehký)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
prsa	benchpress šikmo hlavou nahoru	15, 12, 2x10
prsa	peck deck	3x12
triceps	stahování horní kladky úzkým úchopem	15, 12, 2x10
stehna	předkopávání	3x12
lýtka	výpony (legpress)	4x15

Tabulka 10. Těžko-lehký split trénink (sobota, lehký)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
záda	přítah jednoruční činky s oporou o lavici	15, 12, 2x10
záda	stahování horní kladky širokým úchopem	3x10
biceps	zdvihy s oporou o scottovu lavici	15, 12, 2x10
ramena	upažování s jednoruční činkou v předklonu (legpress)	3x6
hamstringy	zakopávání	15, 12, 2x10
břicho	vznosy na hrazdě	3x15

Poslední částí je *pokročilý objemový trénink*, který bych doporučil pouze vrcholovým sportovcům. Pro kondiční kulturisty je poměrně náročný. Má podobu *split tréninku*, ovšem vysokou frekvencí 3+1 (3 dny tréninku za sebou a 1 den volna).

Tabulka 11. Trénink A

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
stehna	ďřep	10, 8, 3x6
stehna	legpress s chodidly u sebe	10, 3x8
stehna	předkopávání	12, 3x10
stehna	výpady s velkou činkou	3x12
lýtka	výpony ve stoje	12, 10, 3x8
lýtka	výpony (legpress)	3x10
břicho	sed lehy	4x20

Tabulka 12. Trénink B

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
prsa	tlaky jendoruční činka na rovné lavici	10, 8, 3x6
prsa	benchpress šikmo hlavou nahoru	10, 3x8
prsa	peck deck	4x10
ramena	tlaky s jendoruční činkou	10, 8, 3x6
ramena	upažování s jendoruční činkou vsedě	4x10
triceps	benchpress úzkým úchopem	10, 8, 3x6
triceps	francouzský tlak EZ	4x10

Tabulka 13. Trénink C

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
záda	přítahy velké činky v předklonu	10, 8, 3x6
záda	shyby nadhmatem	10, 3x8
záda	stahování horní kladky napnutými pažemi ve stoje	12, 3x10
záda	mrtvý tah	3x8
hamstringy	zakopávání	12, 10, 3x8
biceps	zdvihy jednoruční činky v sedě	12, 10, 3x8
biceps	zdvihy s oporou o scottovu lavici	4x10

Předsoutěžní příprava

Před vrcholem ročního plánu snížíme hmotnost zatížení, zvýšíme počet opakování a zaměříme se na perfektní provedení. Využíváme především izolovaných cviků. Každou svalovou partii procvičujeme 2x týdně. Předpokládáme, že sportovec v předchozím období nezískal velké množství tělesného tuku a tak nám postačí věnovat se této fázi 4 týdny.

Tabulka 14. Předsoutěžní intenzifikační trénink (pondělí)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
stehna	dřep na multipressu	15,12, 10, 8+6, 6+6, 6+6*
stehna	předkopávání	3x(8+8)**
stehna	výpady s velkou činkou	3x(12+12)**
lýtka	výpony (legpress)	6+6+6+6***
	rotoped	10-20 min/HIIT

Vysvětlivky

- * V posledních 3 supersériích nejprve vykonáte 6-8 opakování s nejvyšší možnou zátěží s ohledem na počet opakování a poté vám partneri odeberou 50 % zátěže a provedete dalších precizně provedených 6 opakování.
- ** Nejdříve opět provedete 8 opakování s maximální zátěží. Poté partneri rychle odeberou 50 % zátěže a odcvičíte ihned dalších 8 opakování. Stejný postup bude při počtu 3x(12+12).
- *** Po každých 6 opakováních vám partner sníží 15 % zátěže.

Tabulka 15. Předsoutěžní intenzifikační trénink (úterý)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
prsa	tlaky s jednoruční činkou na rovné lavici	12, 10, 8, 6+6, 6+6, 6+6*
prsa	peck deck	3x(8+8)**
triceps	benchpress úzkým úchopem	12, 10, 8, 6+8, 6+8***
triceps	stahování lana	3x15
břicho	sed leh	5x20
břicho	vznosy	4x15

Tabulka 16. Předsoutěžní intenzifikační trénink (středa)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
záda	mrtvý tah	15, 12, 10, 8, 8, 8
záda	stahování horní kladky širokým úchopem	3x(8+6)*
záda	stahování horní kladky ve stoje úzkým úchopem	3x15
hamstringy	zakopávání	3x15
biceps	zdvihy EZ ve stoje	15, 12, 10, 8, 6
biceps	střídavé zdvihy jednoruční činky	4x12
	rotoped	10-20 min/HIIT

Vysvětlivky

- * Opět se jedná o *shazované série*, kdy nejprve provedeme 8 opakování s těžkou zátěží. Poté snížíme zátěž o 40 % a odcvičíme dalších 6 opakování.

Tabulka 17. Předsoutěžní intenzifikační trénink (pátek).

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
stehna	hacken dřep s chodidly u sebe	15, 12, 12, 10
stehna	legpress s chodidly u sebe	3x12
stehna	předkopávání	3x(8+8)*
ramena	přítah velké činky k bradě	3x10
ramena	upažování	3x(6+6+6)*
lýtka	výpony (legpress)	4x(8+8+8)*
břícho	TRX přítah dolních končetin k hrudi ve vzporu	4x15

Vysvětlivky

* Shazované série popsány výše.

Tabulka 18. Předsoutěžní intenzifikační trénink (sobota)

<i>Partie</i>	<i>cvik</i>	<i>opakování</i>
prsa	tlaky jednoruční činkou šikmo hlavou nahoru	4x(8+6)*
prsa	rozpažování na rovné lavici s jednoruční činkou	3x8
prsa	střihy protisměrným i kladkami	3x12
záda	shyby	3x15
záda	přítahy jednoruční činky s oporou o lavici	12, 10, 3x8
záda	stahování horní kladky nadhmatem	3x12
hamstringy	zakopávání	3x12
	rotoped	10-20 min/HIIT

Vysvětlivky

* Shazované série

Závodní období

Tento krátký úsek 3 dnů slouží k udržení formy. Počet opakování je stále vysoký (15 opakování) s krátkou dobou odpočinku (30-45 s). V tomto období bych svěřenci doporučil, aby si zvolil cviky, které mu v předchozích obdobích vyhovovaly. Na každou partii by v tomto období měl odevičit 2-3 cviky po 3 sériích. Sled cviků by měl vypadat takto:

Tabulka 19. Závodní trénink

<i>Den</i>	<i>Partie</i>
Pondělí ráno	Stehna, poslední aerobní cvičení (rotoped)
Pondělí večer	hamstringy, lýtka, břicho
Úterý ráno	záda
Úterý večer	prsa
Středa ráno	ramena, břicho
Středa večer	biceps, triceps

Odpočinkové období

Po náročném tréninkovém období je pro organismus nutný odpočinek. Doporučil bych tedy svěřenci úplně vynechat návštěvu posilovny a věnovat se jiným druhům sportu, které ho baví, např. cyklistika nebo plavání.

6 DISKUZE

Již v průběhu zpracovávání materiálů a přípravy projektu diplomové práce vyvstávala spousta otázek. Hlavní problém se samozřejmě týkal aktuálního stavu s kondiční kulturistiky ve statutárním městě Karviná a eventuální reorganizace či inovace v relativně krátkém čase. Už po anketním šetření a řízených rozhovorech se sportovci a manažery sportovních center bylo jasné, že současná situace je kritická, lze konstatovat také jako zdravotně riziková. Následující diskuze s majiteli posiloven, trenéry, personálem fitness center a členy městské rady o aktuálním stavu a možnostech řešení nenacházely přijatelné řešení.

Prvním bodem bylo seznámení s výsledky analýzy. Mezi hlavní problémy patřila zejména *absence tréninkového plánu* cvičenců, *nevhodný obsah tréninkové jednotky*, kdy nebyly dodržovány 3 části - úvodní, hlavní a závěrečná. Z absence tréninkového plánu plynul nulový přehled o metodách tréninku, zátěži, tělesném stavu v minulých měsících či letech. Cvičenci navíc nevyužívali jednoduché diagnostické metody k aktualizaci tréninkových jednotek, tudíž neměli zpětnou vazbu a tím ani přehled o zlepšení, stagnaci nebo zhoršení.

Podstatnou složkou diskusí se ukázalo téma nutnosti účasti trenéra a jeho řízení tréninku začátečníků. Spornou otázkou však bylo financování. Návštěvníci kondičních center většinou považují tuto službu za zbytečnou a nechtějí vkládat další investice za nabídku odborníka. Bylo jasné, že najít finance nebude jednoduché a na tuto problematiku bude potřeba delší doby projednávání o vyčlenění potřebné částky. Od vedení města jsme získali slib, že prostředky bude možné v rozpočtu města nalézt.

Při poklesu poptávky po trenérech se snížila nabídka. Na SKFČR je, aby se zaměřila na tuto oblast a zvýšila možnost získání trenérské licence pro kulturistiku a fitness. Majitelé poté budou dlouholeté sportovce informovat o možnosti získání licence a možné spolupráce.

Vyvstala také otázka době setrvání trenéra v posilovně.

Navrhnul jsem několik řešení:

1. Trenér by byl k dispozici po celou dobu otevření posilovny. Začátečníci by měli označení, např. papírový pásek na ruce, tak aby trenér věděl, že tomuto člověku má věnovat zvýšenou pozornost. Samozřejmě by pomáhal i zkušenějším návštěvníkům se sestavováním tréninkového plánu, technikou apod.,
2. Účastnil by se pouze v době největší návštěvnosti,
3. Zavedení oficiálních tréninkových jednotek pro návštěvníky.

Po rozvaze o kladech a záporech navrhovaných možností bylo vybráno řešení zavedení oficiálních tréninkových jednotek. Po určité době bude, podle zájmu, rozšířeno množství tréninkových jednotek a trenérů.

Prosazoval jsem u majitelů kondičních center nezbytnost diagnostiky sportovní výkonnosti, neboť je nutné, aby cvičenci znali svůj aktuální stav. Provádět vstupní i průběžné testování je nutnost, stejně tak jako informovat o této problematice klienty.

Pro zjednodušení (...především pro urychlení nápravy aktuálního stavu) jsem vytvořil z poznatků odborné literatury, rad ostatních trenérů i osobních zkušeností *modelový roční tréninkový plán*. Makrocyklos bude pro trenéry předlohou, kterou budou podle požadavků svěřenců, tzn. s individuálními úpravami, využívat.

V diskuzích na schůzkách se po řešení řady otázek zformovala obecná struktura nabídky center. V úvodu tréninkového cyklu musí být zákazník diagnostikován. Licencovaný trenér přizpůsobí „na míru“ obecný roční tréninkový plán a cvičenci bude nabídnuta možnost speciálních tréninkových jednotek s odborným vedením. Doba a frekvence těchto jednotek bude v průběhu přizpůsobována poptávce.

Seznámení cvičence s pravidly centra, s vybavením posilovny, s náradím a náčiním, technikou cvičení, zásadami a principy sportovního tréninku je základním požadavkem v práci trenéra. Zdůrazňován musí být zejména zdravotní a preventivní efekt kondičního posilování. V průběhu roku bude cvičenec jak teoreticky, tak prakticky vzděláván tak, aby si po určité době byl schopen sestavit plán tréninkové jednotky sám.

Z rozhovorů tedy vzešlo určité řešení. Toto řešení je však pouze částí rozsáhlé a víceleté práce, která bude muset být vykonána pro optimální stav sportovního tréninku kondiční kulturistiky ve statutárním městě Karviná.

7 ZÁVĚRY

V diplomové práci se zabývám analýzou, reorganizací a inovací sportovního tréninku kondičních kulturistů v Karviné.

Výsledky analýzy sportovního tréninku poukázaly na značné nedostatky v tomto odvětví. Kulturisté v šetřeném regionu porušují základní pravidla sportovního tréninku. Vše vyplývá z nezkušenosti, ne odbornosti a teoretické neznalosti nebo s neochotou obrátit se na odborníka.

Jedním z cílů práce bylo *zhodnotit a kriticky analyzovat* současný stav kondiční kulturistiky v Karviné, *konzultovat* s metodiky a odpovědnými trenéry, s klienty i provozovateli center kondiční kulturistiky s cílem *inovace aktuálních tréninkových programů*.

Proto jsem s majiteli fitness center, trenéry, personálem fitness center a členy městské rady vedl na několika schůzkách rozhovory o aktuálním stavu. Společně jsme rozebírali novou trenérskou filozofii, organizaci sportovních tréninků a vytváření optimálních podmínek. Shodli jsme se na nutnosti využívání licencovaných trenérů. Narazili jsme ovšem na nedostatek odborníků v Karviné. Bylo nutné požádat SKFČR o vytvoření možnosti získání trenérské licence ve městě. Na vedení města a majitelích posiloven poté bude informovat je o nabídce trenérských kvalifikačních tříd.

Navrhnul jsem několik variant na inovaci. Za nejvhodnější byla vybrána varianta o zavedení specifických tréninkových jednotek. Jejich frekvence a doba trvání bude závislá na poptávce – návštěvník projde vstupní a průběžnou diagnostikou. Licencovaní trenéři bude mít k dispozici mnou vytvořený model ročního tréninkového plánu sestaveného na základě poznatků z odborné literatury, rad trenérů-specialistů i osobních zkušeností. Logické je, že vzorový plán bude možné přizpůsobovat podle požadavků svěřenců.

Začátečník bude v průběhu cyklů seznamován s dostupnými informacemi tak, aby byl schopen po určité době samostatně cvičit, resp. sestavovat jednoduchý plán tréninkové jednotky.

Z rozhovorů vzešlo pozitivní řešení, které je pouze částí dlouhodobé a soustavné práce pro zlepšení stavu sportovního tréninku kondiční kulturistiky ve statutárním městě Karviná.

Odpověď na výzkumnou otázku zda lze v relativně krátkém časovém období evaluovat a inovovat aktuální stav kondiční kulturistiky v Karviné je složitá. Nicméně, označíme-li současný stav, tzn. ve smyslu nalezení řešení jak dál, můžeme odpovědět uspokojivě s poznámkou, že pro zavedení našich úvodních inovací do praxe a hodnocení náprav bude potřeba několikaleté práce.

Limity práce

- ochota návštěvníků a pravdivé vyplňování ankety,
- povolení majitelů k analýze,
- nutnost přímé komunikace všech orgánů týkajících se této problematiky (majitelé posiloven, SKFČR, zastupitelstvo města Karviná),
- potřeba víceleté práce pro zlepšení stavu.

8 SOUHRN

Analýza sportovního tréninku kondiční kulturistiky byla provedena na návštěvnicích ($n = 61$) 3 posiloven v Karviné. Analýzy se nezúčastnila pouze posilovna Stars, z důvodu zamítnutí vstupu. Projekt byl sestaven tak, aby bylo získáno co nejvíce informací o sportovním tréninku kondiční kulturistiky.

Hlavním cílem byla, po zhodnocení a důkladné analýze aktuálního stavu, inovace sportovního tréninku.

Stav v Karviné byl zjišťován pomocí ankety 1 a řízenými rozhovory s návštěvníky, majiteli, personálem a trenéry posiloven.

Výsledky hodnocení jsem zpracoval přehledně a srozumitelně pomocí tabulek, grafů a komentářů k nim. Navrhl jsem také řešení, které všechny zúčastněné osoby odsouhlasili. Inovace zůstávají otevřené dalším případným návrhům ke zlepšení. Pokračování v realizaci projektu záleží také na zájmu majitelů a ostatních zúčastněných. Myslím si, že i v takto krátké době se povedl udělat velký pokrok ke zlepšení v tomto odvětví.

9 SUMMARY

The analysis of sport training of fitness bodybuilding was carried out by the visitors (n = 61) of the three gyms in Karviná. The only gym that did not participate in the analysis was the Stars gym due to refusal of entry. The project was designed to gain as much information as possible about fitness training in bodybuilding.

The main goal was to innovate sport training after an evaluation and a thorough analysis of the current situation.

The status was surveyed via poll 1 and conducted interviews with visitors, owners, staff and coach trainers.

I compiled the results of the evaluation clearly and comprehensibly using tables and charts with relevant comments. I also proposed a solution which all stakeholders agreed with. Innovations remain open to further suggestions for improvement. Continuing implementation of the project also depends on the interest of the owners and other participants. In my opinion, we have managed to significantly improve even in such a short time.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Breitenstein, B. (2001). *Bodybuilding: Nejlepší program*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Delp, Ch. (2011). *Efektivní posilování s činkami: Nejlepší cviky pro vaše tělo*. Brno: Computer Press.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- Drbal, C. (2001). Zdravotní politika a její vliv na determinanty zdraví. *Zdravotnictví v České republice, roč. 4, (č. 1-2)*, s. 17-21.
- Evans, N. (2007). *Bodybuilding a posilování: efektivní cvičení pro dokonalé tělo: váš ilustrovaný průvodce, jak získat svalovou hmotu a zformovat tělo*. Brno: Computer press.
- Griffiths, G. (2006). *Posilování pro muže*. Havlíčkův Brod: Fragment.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Karolinum
- Jablonský, M., Bačinský, A., Višný, J., & Bohuš, B. (1967). *ABC kulturizmu*. Bratislava: Šport.
- Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P. et al. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art.
- Kleiner, S. (2010). *Fitness a výživa: power eating program*. Praha: Grada Publishing.
- Kolouch, V. & Kolouchová, L. (1990). *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia.
- Kolouch, V., & Welburn, H. M. (2007). *Začínáme ve fitness*. Brno: Computer Press.
- Komise evropských společenství. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropských společenství.
- Lehnert, M. (2012). *Anaerobic performance: assessment and training*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Mach, I. & Hadrovský, R. (2005). *Do kondice s mistrem světa ve fitness*. Praha: Olympia.

- Medek, V., Novák, P. & Smejkal, J. (1992). *Kulturistika pod mikroskopem*. Pardubice: Svět kulturistiky.
- Melichna, J. et al. (1995). *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha: Karolinum
- Mießner, W. (2004). *Posilování ve fitness*. České Budějovice: KOPP.
- Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V. (2006). *Fit pro ženy*. Praha: Grada.
- Pearson, D., Faigenbaum, A., Conley, M., & Kraemer, W. J. (2000). Basic guidelines for the resistance training of athletes. *National Strength and Conditioning Association*, 22, 14-27.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Provazník, K. et al. (2009). *Prevence v praxi*. Praha: Nadace CINDI
- Rewenda, J. (2016). Optimalizace vybraných tréninkových metod v kondiční kulturistice. [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Roubík, L. (2012). *Příprava na soutěž v kulturistice od a do z*. Praha: Erasport, s. r. o.
- Smejkal, J. (2002). *Kulturistika: cviky*. Pardubice: Svět kulturistiky.
- Smejkal, J., Rudzinskyj, I., & Adlt, J. (2000). *Kulturistika pro všechny*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj.
- Stackeová, D. (2004). *Fitness: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (c2008). *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Galén.
- Stoppani, J. (2016). *Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány : 381 posilovacích cviků* (Druhé, přepracované a rozšíření vydání). Praha: Grada Publishing.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Šedivý, K. (2002). *Konečně mohutný*. Pardubice: Svět kulturistiky.
- Šimek, R. (1975). *Kulturistika pro muže - sport i cvičení pro kondici*. Praha: Olympia
- Vella, M. (2007). *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Praha: Mladá fronta.
- Zvonař M., Duvač, I. et al. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.

Internetové odkazy

Bernaciková, M. et al. (2010). Druhy svalové kontrakce. 27. 3. 2017 from the Worl Wide Web:https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/kineziologie/elportal/pages/druhy_svalove_kontrakce.html

Fitness akademie Ronnie.cz, s. r. o. (2017). Druhy svalové kontrakce. 23. 6. 2017 from the Worl Wide Web: <http://akademie.ronnie.cz/trenerska-skola-i-tridy>

Lehnert et al. (2014) Kondiční trénink. 4. 4. 2017 from the Worl Wide Web: <https://publi.cz/books/149/Cover.html>

SVAZ KULTURISTIKY A FITNESS ČESKÉ REPUBLIKY (2017). Stanovy a pravidla 23. 6. 2017 from the Worl Wide Web: <http://www.skfcr.cz/index.php?kategorie=5>

Vacek, A. (2014). Korte trénink. 30. 3. 2017 from the Worl Wide Web: <http://www.kortetrenink.sweb.cz/>