

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ZABEZPEČENÍ REGENERACE SPORTOVNĚ TALENTOVANÉ MLÁDEŽE VE
SPORTU BOX
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Marek Vaněček, Zabezpečení regenerace sportovně talentované mládeže ve
sportu box

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Marek Vaněček

Název diplomové práce: Zabezpečení regenerace sportovně talentované mládeže ve sportu box

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: V bakalářské práci se zabývám problematikou týkající se zabezpečení regenerace ve sportovních centrech mládeže po celé České republice ve sportu box. Cílem bylo vyhodnocení adekvátnosti a reálnosti regenerace, zabezpečení regeneračního vybavení ve sportovních centrech, užívání doplňků výživy k urychlení regenerace a používání regeneračních procedur jeden den před zápasem. K vyhodnocení výsledků jsme použili anketu, která se skládala z 11 otázek – možnost jedné správné odpovědi, více správných odpovědí a otevřené odpovědi. Výzkumný soubor tvoří 73 dotázaných, z čehož 69 amatérských boxerů ve věku 15-21 let a 4 hlavních trenérů sportovních center mládeže. Výsledky prokázaly, že zabezpečení regenerace ve sportovních centrech mládeže je nedostačující.

Klíčová slova: Regenerace, box, mládež, sportovní centrum mládeže

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Marek Vaněček

Title of the master thesis: Ensuring the regeneration of sporty talented youth in sport boxing

Department: Katedra sportu

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán

The year of presentation: 2018

Abstract: In this bachelor thesis we deal with the issue of ensuring regeneration in sports centers of youth throughout the Czech Republic in boxing. The goals are to evaluate the adequacy and realism of regeneration, provide regeneration equipment in sport centers, using supplements to increase regeneration processes and using regeneration procedures one day before the fight. To evaluate the results, we used a research that involved 11 questions – the possibility of one correct answer, more correct answers and open answers. The sample consists of 73 respondents, including 69 amateur boxers aged 15-21 and 4 senior trainers in sport centers for youth. The results showed that ensuring regeneration in youth sports centers is neglected.

Keywords: Regeneration, boxing, youth, sport center for youth

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením
Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne:

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Rovněž chci poděkovat všem dotázaným, kteří se podíleli na zpracování mého výzkumu.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1.	Pojem regenerace	10
2.2.	Význam regenerace sil	11
2.3.	Regenerační formy	12
2.3.1.	<i>Pasivní regenerace</i>	<i>12</i>
2.3.2.	<i>Aktivní regenerace</i>	<i>13</i>
2.3.2.1.	<i>Časná regenerace sil</i>	<i>13</i>
2.3.2.2.	<i>Pozdní regenerace sil</i>	<i>13</i>
2.3.2.3.	<i>Rekondice</i>	<i>13</i>
2.4.	Rehabilitace x regenerace.....	13
2.5.	Superkompenzace	14
2.6.	Regenerační postupy a procedury ve sportu	14
2.6.1.	<i>Masáže</i>	<i>15</i>
2.6.1.1.	<i>Tréninková masáž</i>	<i>15</i>
2.6.1.2.	<i>Kondiční masáž</i>	<i>15</i>
2.6.1.3.	<i>Pohotovostní masáž</i>	<i>16</i>
2.6.1.4.	<i>Masáž u sportovních výkonů</i>	<i>16</i>
2.6.1.5.	<i>Masáž sportovně-kosmetická.....</i>	<i>16</i>
2.6.2.	<i>Sauna</i>	<i>16</i>
2.6.3.	<i>Vodní regenerační procedury</i>	<i>16</i>
2.6.3.1.	<i>Plavání v bazénu.....</i>	<i>17</i>
2.6.3.2.	<i>Využití chladových podnětů v regeneraci.....</i>	<i>17</i>
2.6.4.	<i>Regenerační cvičení, strečink</i>	<i>17</i>
2.6.5.	<i>Výživa.....</i>	<i>18</i>
2.6.6.	<i>Zotavné fáze, odpočinek.....</i>	<i>18</i>

2.6.6.1.	<i>Spánek</i>	18
2.7.	Bojové umění	19
2.7.1.	<i>Sport</i>	19
2.7.2.	<i>Úpolové sporty</i>	20
2.8.	Box	20
2.8.1.	<i>Definice boxu</i>	20
2.8.2.	<i>Historie boxu ve světě</i>	21
2.8.3.	<i>Historie boxu u nás</i>	22
2.8.4.	<i>Současné váhové kategorie – muži</i>	23
2.8.5.	<i>Fyziologie boxu</i>	23
2.9.	Sportovně talentovaná mládež	23
2.9.1.	<i>Vrcholová sportovní centra mládeže – VSCM</i>	24
2.9.2.	<i>Sportovní centra mládeže – SCM</i>	24
2.9.3.	<i>Sportovní střediska – SpS</i>	24
3	CÍLE	25
3.1.	Hlavní cíl	25
3.2.	Dílčí cíle	25
4	METODIKA	26
4.1.	Charakteristika souboru	26
4.2.	Sběr dat	26
4.3.	Zpracování dat	27
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	28
5.1.	Zabezpečení regenerace z pohledu sportovců	28
5.1.1.	<i>Vlastnosti výzkumného (dotazovaného) souboru</i>	28
5.1.1.1.	<i>Podíl mužů a žen ve výzkumném souboru</i>	28
5.1.2.	<i>Počet tréninkových jednotek, adekvátnost a reálnost regenerace v SCM</i>	29
5.1.2.1.	<i>Počet tréninkových jednotek za týden</i>	29

5.1.2.2.	<i>Adekvátnost regenerace.....</i>	30
5.1.2.3.	<i>Reálnost regenerování.....</i>	31
5.1.3.	<i>Zabezpečení regeneračního vybavení v SCM.....</i>	32
5.1.4.	<i>Doplňky výživy k urychlení regenerace</i>	34
5.1.5.	<i>Projevy regenerace v tréninku.....</i>	35
5.1.6.	<i>Regenerační procedury den před zápasem z pohledu sportovců.....</i>	36
5.2.	Zabezpečení regenerace z pohledu trenérů	38
5.2.1.	<i>Adekvátnost a reálnost regenerace z pohledu trenérů.....</i>	38
5.2.2.	<i>Regenerační procedury den před zápasem z pohledu trenérů.....</i>	40
6	ZÁVĚR	42
7	SOUHRN	43
8	SUMMARY	44

1 ÚVOD

Zabezpečení regenerace v boxu je poměrně velkým nedostatkem tohoto sportu u nás. Z mých vlastních zkušeností, v dobách 2010–2013, kdy jsem byl registrován ve sportovním centru mládeže Ostrava, jsme neměli regeneraci včleněnu do tréninkového plánu vůbec, natož abychom měli regenerační vybavení, či používali doplňky výživy k urychlení regenerace. Regenerace je v dnešní době skoro nejdůležitější formou přípravy a pokud ji sportovci ve svém tréninkovém plánu nemají, pravděpodobně nebudou mít výsledky.

Vybral jsem si box proto, protože ho dělám od svých 13 let a rozumím mu. Box je všestranný sport, kde musíte dominovat ve všech ohledech, abyste byli nejlepší – ať už je to rychlost, síla, agresivita, odolnost, klid, vytrvalost, touha po vítězství apod.. Ve dvou váhových kategoriích jsem dokázal získat titul mistra republiky (2013 a 2016) a zúčastnil jsem se kvalifikace na Olympijské hry do Rio de Janeiro v Ázerbájdžánu.

V roce 2018 se zabývám více trenérskou činností a začínám box chápat také z jiného pohledu – a to z toho, že není vše jen o dřině a pili, ale také o tom, že musíte dbát o své zdraví a regeneraci. A proto se dostáváme k tématu mé bakalářské práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou zabezpečení regenerace ve sportovních centrech mládeže. Anketu vyplňovaly osoby v rozmezí 15–21 let, kteří jsou registrováni pod sportovními centry mládeže a vykonávají amatérský (olympijský) box.

V teoretické části diplomové práce si důkladně popíšeme pojem regenerace, regenerační formy, regenerační postupy a procedury. Dále se budeme zabývat bojovými sporty a boxem samotným, jeho krátkou historií, současnými váhovými kategoriemi, fyziologií boxu a v poslední řadě sportovní talentovanou mládeží.

Praktická část se zabývá adekvátností a reálností regenerace z pohledu trenérů i sportovců, zabezpečením regeneračního vybavení ve sportovních centrech, užíváním doplňků výživy a používáním regeneračních procedur z pohledu sportovců i trenérů a podle výsledků ankety následně tuto problematiku vyhodnotíme. Podrobněji se budu věnovat této problematice v bakalářské práci.

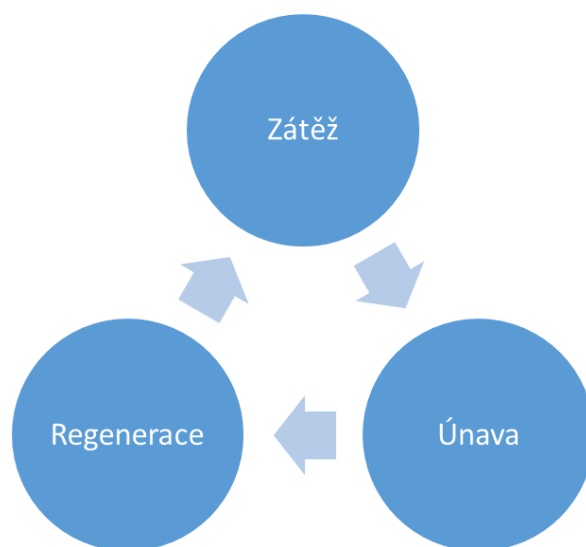
2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Pojem regenerace

Veškerá činnost, kterou v sobě pojem regenerace sil zahrnuje, je zaměřena k pohotovému a plnému zotavení všech duševních i tělesných procesů, které byly předcházející činností posunuty do určitého stupně únavy a vyvedeny z klidové rovnováhy (Jirka & ilustr. Jiří Hanuš, 1990).

V oblasti sportu je stejně významný proces jako trénink sám, aktivní proces regenerace, a lze říci, že je nezbytnou složkou tréninkového procesu. Vhodně zvolená a postupně dávkovaná regenerace podporuje kvalitnější vyrovnání se s tréninkem a také dovolí další časnější zatěžování (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009). Podle Riegerové, Vodičky a Vařkové (2002) je úkolem regenerace obnovit a vyrovnat reverzibilní pokles funkčních schopností celého organismu nebo jednotlivých orgánů.

Regenerace prolíná trvale naši činnost, není soustředěna pouze do období po ukončení zátěže. Dnešní kvalita výkonů ve všech odvětvích sportu vyžaduje perfektní zajištění celého komplexu podmínek, které jsou přímo i nepřímo závislé na úspěšné a dokonalé přípravě. Jsou složky regenerace, které mají méně důležitý až podružný charakter, ale je logické, že jsou typy regenerace, které mají význam zásadní. Pokud chceme podat vynikající až vrcholový výkon, musíme však dbát na všechny dílčí komponenty. Uvedený vztah obecně platí pro veškerou činnost člověka (Jirka & ilustr. Jiří Hanuš, 1990).



Obrázek 1. Regenerační cyklus podle Aktin.cz (2017)

Vrcholové sportovní výkony a tréninkové postupy se často pohybují na pokraji funkčních schopností organismu člověka. Pokud překročíme tuto hranici, může dojít k poškození sportovce. Regenerace sil v závodě i v tréninku je součástí pedagogického tělovýchovného procesu a je účinnou prevencí organických i funkčních poruch hlavně pohybového ústrojí (Javůrek, 1982).

Znakem dlouho trvající a intenzivní práce je únava. Jedná se o jev přirozený a pro člověka má důležitou obrannou i informační funkci: ochraňuje ho před takovým stavem, který by organismus přímo poškozoval nebo vyčerpával (Jánošdeák & Kvapilík, 1981).

Regenerační procesy, tudíž automatické procesy, které probíhají v našem organismu bez vnějšího zásahu, jsou trvalou komplexní součástí našeho života (Hošková, Majorová, & Nováková, 2015).

2.2. Význam regenerace sil

Jakmile narůstá tréninkový proces v intenzitě a objemu u vrcholových a výkonnostních sportovců, tak zpravidla roste v kvalitě a kvantitě i nutnost regenerace sil sportovců. Podle Javůrka (1982) říká, že náročný trénink, hlavně časově, nedává prostor

pro potřebnou regeneraci, a proto musí být při plánování režimu dne sportovce a jeho životosprávy věnována pozornost:

1. Poměru mezi zotavením a zatížením v každé tréninkové jednotce,
2. Časovým vztahům mezi regenerací a tréninkem v závodním a přípravném období,
3. Vztahům mezi rytmem přijímání potravy a náročností tréninkového zatížení v optimální kvantitě a kvalitě,
4. Např. při startu ve vzdálených a zeměpisně odlišných krajinách musíme dbát na změny biologického rytmu.

Bezprostředně po sportovním výkonu nastupuje včasná forma regenerace sil a má působit uklidnění a uvolnění. Zpravidla druhý den po nočním odpočinku následuje další forma regenerace s mírně dráždivým působením. Forma regenerace, která se nazývá předehtání, uplatňujeme před sportovním výkonem. Přispívá k přípravě a k přizpůsobení organismu sportovce na výkon buď před startem, na počátku tréninku, nebo v přestávkách mezi výkony (Javůrek, 1982).

2.3. Regenerační formy

Regenerační formy lze rozdělit podle Jirky (1990) a Hoškové, Majorové a Novákové (2015) na:

2.3.1. Pasivní regenerace

- Činnost organismu po zátěži a během zátěže, kdy se na úroveň výchozích hodnot vrací vychýlená rovnováha fyziologických funkcí, včetně vnitřního prostředí. Eventuálně je superkompenzačním mechanismem posunována žadaným směrem napříč výchozím hodnotám.
- Jedná se o přirozenou vlastnost, která probíhá bez našeho vnějšího zásahu podle daných zákonitostí. Dochází např. k obnově zásob energetických substrátů v buňkách, k likvidaci metabolické acidózy, k postupné likvidaci všech rozpadových látek, k přesunům iontů sodíku do mezitkáňových prostorů a iontů draslíku do buněčných struktur atd. (Jirka & ilustr. Jiří Hanuš, 1990).

2.3.2. Aktivní regenerace

- Podle Hoškové, Majorové a Novákové (2015) představuje aktivní regenerace všechny plánovitě aplikované prostředky a činnosti, které urychlují biologický proces zotavení po zátěži a dále aktivní regeneraci dělí na:

2.3.2.1. Časná regenerace sil

- Součást každodenního režimu.
 - Hlavním cílem je odbourání akutní únavy (Jirka & ilustr. Jiří Hanuš, 1990).

2.3.2.2. Pozdní regenerace sil

- Složka přechodného tréninkového období.
 - Týká se celkové psychické i fyzické regenerace po zakončení hlavního závodního období, tj. po ukončení sezony (Jirka & ilustr. Jiří Hanuš, 1990).

2.3.2.3. Rekondice

- Hlavním cílem je umožnění psychické relaxace a zotavení z předchozí dlouhotrvající intenzivní tělesné aktivity (sportovní sezóny).
- Optimální volbou jsou rekondiční lázeňské pobyty (Hošková, Majorová, & Nováková, 2015).

2.4. Rehabilitace x regenerace

Cílem rehabilitace je zajistit navrácení jakkoli nemocného a postiženého člověka co nejrychleji a co neoptimálnějším způsobem do aktivního života ve společnosti. Jedná se o resocializační proces se systémem jednání a myšlení (Javůrek, 1982).

Automatické procesy probíhající v našem organismu bez vnějšího zásahu se nazývají regenerační procesy – regenerace. Zároveň jsou komplexní trvalou částí našeho života (Hošková, Majorová, & Nováková, 2015).

Rozdíl mezi těmito dvěma pojmy je takový, že rehabilitace je cílená činnost navracení člověka do aktivního života a regenerace je automatický proces, který probíhá v našem těle bez vnějšího zásahu.

2.5. Superkompenzace

Superkompenzace je pojem, pod kterým si představíme následující proces: každý organismus má omezené množství energetických zásob, které spotřebovává při zatížení. Toto množství označujeme aktuální energetický potenciál. Pokud organismus zatěžíme, potenciál se snižuje. V momentě, kdy na nás nepůsobí další zatížení, se organismus snaží doplnit energetické zásoby na úroveň, které byly před začátkem zatížení organismu. Při tomto ději v určité chvíli dochází k tomu, že se množství energetických zásob zvýší na vyšší úroveň, než byla na začátku. Toto navýšení je pouze dočasné a po nějaké době pomine (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

Další tréninkové zatížení by mělo začít ve fázi superkompenzace, teoreticky (A). Aplikace zatížení později (po odeznění superkompenzace), k požadovaným výsledkům nevede (B). Periodické předčasné zatěžování způsobí nahromadění únavy a tím pádem snížení výkonnosti. Další zatížení by mělo v praxi následovat ve fázi superkompenzace (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

2.6. Regenerační postupy a procedury ve sportu

Podle Jansy (2009) se regenerační postupy dělí z různých hledisek. Pokud jde o regenerační prostředky, často se tyto rozdělují do tří skupin:

1. pedagogické (plně pod vedením trenéra),
2. psychologické,
3. biologické (pitný režim a výživa, pohyb, balneologické a fyzikální prostředky, vitamíny).

Zde je uveden přehled nejdůležitějších regeneračních postupů a opatření používaných ve sportu.

2.6.1. **Masáže**

Masážními hmaty docílíme v organismu odezvy, specifického léčebného účinku, a to nejen v místě účinku, ale i na místech vzdálených nebo dokonce v celém organismu. Při mechanickém dráždění buňky uvolňují látku histamin a jemu podobné. Tyto látky se krevním oběhem dostávají do celého těla a tím nastává celková odezva na masáž. Podrážděním nervových čidel (receptorů) dojde k nervové odezvě, která má rovněž celkový charakter (Sedmík, 1997).

Cílem sportovní masáže je podle Hoškové, Majorové a Novákové (2015):

- Příprava na sportovní činnost (trénink, soutěž),
- Podpora zotavovacích procesů po výkonu (tréninku, soutěži),
- Specifická pomoc strečinku,
- Pomoc během déle trvající (více kolové) soutěže, ale i při rozcvičování,
- Specifická pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem
- Navození pocitu pohody a relaxace

A vzhledem k vytyčeným cílům rozeznáváme podle Capka (1998), Riegrové (2002) a Hoškové, Majorové a Novákové (2015) 5 druhů sportovní masáže:

2.6.1.1. *Tréninková masáž*

- Tento typ masáže se provádí pravidelně, zpravidla obden, nebo alespoň dvakrát do týdne po celou dobu přípravy sportovce. Slouží ke zlepšení základních funkcí jednotlivých systémů, celkového tělesného stavu a částí těla, které byly zatíženy sportovní činností (Capko, 1998).

2.6.1.2. *Kondiční masáž*

- Uplatňuje se před hlavním závodním obdobím v kondičně náročném tréninkovém cyklu, využívá se k rychlému zotavení po intenzivním tréninku a je důležitou součástí regenerace (Hošková, Majorová, & Nováková, 2015).

2.6.1.3. *Pohotovostní masáž*

- Pohotovostní masáž dostává sportovce do plné pohotovosti před sportovním výkonem. Zpravidla doplňuje rozcvičení před zátěží (Riegerová, Vodička, & Vařeková, 2002).

2.6.1.4. *Masáž u sportovních výkonů*

- Hlavním cílem je odstranění únavy. Při této masáži se uplatňují základní hmaty jako vytírání, tření, hnětení a roztírání.
- U rychlostních kategorií sportů se před výkonem provede pouze krátká dráždivá masáž a u obratnostních sportů má být masáž provedena jemně a lehce (Capko, 1998).

2.6.1.5. *Masáž sportovně-kosmetická*

- V poslední době se začíná uplatňovat v některých sportovních disciplínách (hlavně u ženského pohlaví). Účinek této masáže je na celkový vzhled sportovce (Capko, 1998).

2.6.2. **Sauna**

Bytí v sauně považujeme za horkovzdušnou koupel, kde je průměrná teplota vzduchu kolem 90 °C a vlhkost vzduchu je nízká. V „potírně“ jedinci zůstávají 10–15 minut a poté ideálně následuje zchlazení v zchlazovacím bazénku. Cyklus se provádí 2 – 3x a na konci této procedury je vhodně relaxovat v odpočívárně a doplňovat tekutiny (Jansa & Dovalil, 2007).

Všeobecně můžeme říci, že sauna vyvolá celkovou odpověď organismu, při čemž jde o změny ve výměně látek, tak o změny tělesné teploty (Vorel, 1975).

Podle Příbylové (1971) je význam sauny hlavně v rychlém vylučování produktů z látkové výměny z únavy. Je tedy účelné použít saunu po zátěži nebo po závodě.

2.6.3. **Vodní regenerační procedury**

K regeneraci v oblasti sportu existuje velké množství vodních procedur, které je možno efektivně využít. Působení těchto procedur je založeno na reflexi organismu, tj. je

založeno na reakci organismu na podráždění, a závisí na síle a druhu aplikovaných dráždivých podnětů. Tyto podněty mohou být mechanické (zvláště při lázni spojené s kartáčováním a při podvodní masáži), tepelné (termické) nebo i chemické (lázeň v minerální vodě s bylinnými či chemickými přísadami) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

2.6.3.1. *Plavání v bazénu*

Výhodná teplota vody je z hlediska zdravotních potřeb minimálně 26 °C. Tento požadavek je skutečností, že plavecká příprava se zdravotním cílem často postrádá náležitou dynamiku pohybu a dále z okolnosti, že k uvolnění kloubů a ke snížení svalového tonusu svalstva dosáhneme lépe v teplé vodě (Bělková-Preislerová, 1994).

2.6.3.2. *Využití chladových podnětů v regeneraci*

Ve sportu se v rámci regeneraci využívají hlavně tepelné podněty o vyšších teplotách. Ale jak se doba vyvíjí, tak se rozvíjí také nové terapeutické zařízení. V současné době se začíná v oblasti regenerace ve sportu objevovat působení chladových podnětů, které používají extrémně nízké teploty (až -160 °C) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

2.6.4. *Regenerační cvičení, strečink*

Ze zkušeností velmi starých cvičebních systémů Číny a Indie (kombinují a využívají prvky tai-chi, jógy – hathajógy apod.) a z moderních vědeckých poznatků z oblastí fyziologie, neurofyziologie a anatomie vycházejí cvičení. Stretching, počeštěno strečink, je výraz odvozený z anglického slova stretch – natahování, rozpínání, napínání.

Protahovací cvičení mají za cíl obnovit normální fyziologickou délku svalů zkrácených a uchovat ji svalům, které mají v oblibě se zkracovat. Jsou důležitou a nutnou součástí rozcvičení (svaly se připravují na další zátěž, slouží jako prevence před zraněním), ale i v závěrečné fázi cvičení, kdy se organismus zklidňuje a po výkonu omezují vznik bolestivosti svalů.

Pro pouhý rozvoj flexibility (ohybnosti) můžeme protahovací cvičení využít i jako samotné cvičení (Dostálová & Miklánková, 2005). Podle Juráka (2003) se v mnohých sportech regenerace soustředí pouze na masérskou činnost a vodoléčebné procedury, které bychom ale měli používat až po pohybové regeneraci.

2.6.5. **Výživa**

V moderní době vrcholové sportu nestačí k vítězství pouhý talent. Význam je kladen na kvalitní vybavení, důležitost výživy a regenerace a na tvrdý speciální trénink. Sportovní výkonnost je ovlivňována několika faktory – jsou to duševní a tělesné dispozice, odborně sestavený trénink, adaptace na zátěž, ale také správná výživa, která má v současné době na kvalitu výkonu zásadní vliv.

V dnešní době jsou vrcholoví sportovci zatěžováni až nad své maximum možností. Proto vhodně zvolená skladba a načasování doplňků výživy a správně sestavený jídelníček je nedílnou součástí sportovní přípravy každého profesionálního sportovce. A opomíjení těchto faktorů může znamenat zranění, prohru či nemoc.

Výživa ve sportu si čím dál více utvrzuje silnou pozici v přípravě sportovců. Snad už nikdo nemá pochybnosti o tom, že může opravdu pomoci. A ani nemluvě o pitném režimu (Mandelová & Hrnčířiková, 2007).

2.6.6. **Zotavné fáze, odpočinek**

Důležitou rolí v procesu každého tréninku je tzv. zotavná fáze, která je důležitým prostředkem regenerace. Nejméně jednou za rok by měl mít každý sportovec garantovanou aspoň jednu vícetýdenní regenerační fázi (3-6 týdnů) ke svému duševnímu odpočinku a tělesnému zotavení.

Obdobně v týdenním tréninkovém plánu je nutný alespoň jeden regenerační den, který je zčásti vyplněn účelnými regeneračními procedurami či opatřeními. Stejně tak i v každodenním programu je nutné počítat s regeneračními opatřeními a odpočinkovými fázemi, které se v podrobnostech liší podle druhu sportu (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

2.6.6.1. ***Spánek***

Nejpřirozenějším zdrojem celkové regenerace je spánek. Jedná se o aktivní biologický proces probíhající za stavu zjevného relativního klidu. Nutná délka spánku za jeden den je individuální. U dospělého člověka obnáší 5-9 hodin spánku. U každého

sportovce by však měla být umožněna jeho samotná individuální potřebná délka spánku (nejčastěji 7-9 hodin) (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

2.7. Bojové umění

Bojové umění je podle Šmejkal (2013) často chápáno jako sport, přesněji bojový sport. To má své odůvodnění, protože bojové umění je systémem tělesného cvičení stejně jako sport. Mezi těmito pojmy jsou však markantní rozdíly.

„Bojová umění Dálného východu lze vymezit jako tělovýchovné aktivity, jejichž forma je totožná se středověkými válečnickými činnostmi, avšak obsah je upraven a změněn tak, aby odpovídal zaměření na rozvoj všestranně a harmonicky rozvinutého člověka.“ (Fojtík, 2006, s.17).

Reguli (2005, s. 25) definoval bojové umění následovně: *„Bojovými uměními jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví.“* (Reguli, 2005, s. 25).

„Bojové umění je souhrnný název pro specifické systémy nácviků obranných a útočných pohybů, které jsou vytvořeny podle somato-psychicko-filozofických principů a jejichž trénink vede k poznání, rozvoji a (vy)užití těla a mysli.“ Definoval Šmejkal (2013, s. 17).

2.7.1. Sport

„Sport je individuální nebo skupinová aktivita prováděná jako cvičení pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopností a ve formě soutěže. Sport se stal díky nárůstu volného času a masovým médiím globálním, sociálním, psychologickým a pedagogickým jevem.“ (Hartl & Hartlová, 2000, 558).

Podle Hátlové, Hoška a Slepíčky (2009) je sport brán jako všechna srovnávací zábavná a průpravná motorika a podle EU a komise (2007) je sport chápán jako ekonomický a společenský jev vzrůstajícího významu, jenž důležitým způsobem přispívá ke splňování strategických cílů prosperity a solidarity, vytyčených Evropskou unií. Olympijský ideál rozmachu sportu na podporu míru a porozumění mezi kulturami

a jednotlivými národy a také výchovy mladých občanů se zrodil v Evropě a ochranu nad ním převzaly Evropské olympijské výbory a Mezinárodní olympijský výbor.

2.7.2. Úpolové sporty

Podle Reguliho (2005) jsou úpoly pohybové aktivity mířené na kontaktní fyzické překonání partnera.

Některá z bojových umění se modifikovala a stala se sportem. V euro-americké kultuře se vytvořilo pojmenování úpolové sporty (combative sports) pro veškerá bojová umění, jež se stala soutěžní disciplínou. Bylo nutné zařadit a vymezit tento specifický druh sportu mezi jiné sporty, a proto vzniklo toto pojmenování.

Úpoly jsou tedy uměle vytvořené sporty z bojových umění, které má za úkol fyzicky překonat partnera. Poté je možné říci, že úpolový sport je modifikované bojové umění. Úpolový sport se velmi často trénuje pod totožným názvem jako bojové umění (Šmejkal, 2013).

2.8. Box

Box je olympijským sportem s velmi dlouhou tradicí, ale s ne zrovna potěšující pověstí. Tento sport provází spousta mýtů, předsudků a odsuzující náhled veřejnosti. Přispělo k tomu poměrně nepromyšlené budování image boxerů a poměrně zkreslující publicita. Především výtržníci a rebelové, kteří shledali agresivitu jako odpověď na všechny stresové situace. To byli boxeři, o kterých se mluví a mluvilo. Média bez odporu veřejně předkládala každou zprávu o nejnovějších výtržnostech těchto novodobých gladiátorů, neboť to byla věc, která veřejnost nejvíc zajímá a zajímala. Spořádání a nenápadní bojovníci přeci nikoho nezajímají. Bohužel, pár výtržníků a rebelů, kteří byli spjatí s boxem, udělali tomuto sportu nepříznivou reklamu, což vrhlo špatné světlo na téměř všechny ostatní boxery (Miňovský, 2006).

2.8.1. Definice boxu

Box je individuálním úpolovým sportem s vysokou dynamicko-silovou koordinační náročností. Starším názvem pro box je rohování. Často je definován jako pěstní souboj dvou soupeřů (šerm rukou) stejné váhy a zhruba stejného věku. Zaměření

sportovního výkonu je vyhrát nad soupeřem pomocí úhybů, krytů a úderů podle oficiálních pravidel AIBA (Amateur International Boxing Association).

Veškeré acyklické pohyby jsou konány při vysoké intenzitě zatížení. Klíčovými pohybovými schopnostmi pro výkon jsou: koordinace, reakční síla a výbušná síla.

Cílem je zvítězit v bodové převaze nebo zvítězit KO (knockout), čímž dosáhneme zasahováním soupeře pěstí. Jakmile boxer leží v provazech nebo se po úderu dotkne podlahy jinou částí těla než chodidly, je odpočítáván rozhodčím. V boji následně nemůže pokračovat dřív, než ringový rozhodčí napočítá osm sekund. Jakmile není boxer schopen reagovat do deseti vteřin a není schopen pokračovat, je z boje vyřazen KO nebo TKO (technical knockout) (Gabriel, 2016).

2.8.2. Historie boxu ve světě

Podle Miňovského (2006) má majorita východních bojových umění dlouholetou tradici. Vznik se zařazuje do období prvních kralujících dynastií státu, ve kterém je tradičním základem kultury právě zmiňované bojové umění. Některá jsou až 2000-2500 let stará. O boxu je přemýšleno jako sport novodobých dějin, pravda je však jiná. Doložené nalezené kresby, sochy a rytiny byly důkazem, že první zmínky o boxu (pěstních zápasech) se datují zhruba do období 2000 let př. n. l.. Později o 500 let se box velmi rozšířil v oblasti Egejského moře a kolem roku 800 př. n. l. je box pěstován v Řecku. „Dvojice boxerů“ na malbě na hrdle geometrické vázy je toho důkazem.

Olympijskou tradicí, jako má box se nemůže pochlubit každý sport a je právem olympijským sportem. Roku 776 př. n. l. byla ukázka utkání podobající se boxu poprvé zařazena do programu antických olympijských her. Roku 688 př. n. l. se box zařadil jako řádný sport do programu her. Současný box a dávné pěstní souboje jsou ale rozdílné – v antickém Řecku se borci bili holými pěstmi, poté si začali ruce ovazovat koženými řemeny a pro zábavu publika si poté začali dávat do řemínků hroty, kuličky nebo kovové destičky. Ale už tehdy se mohli pyšnit úhybnými manévry či důmyslnými obranami. Ale od dob slávy Řecka se box jako sport na dlouho dobu odmlčel, pouze pěstní souboje se staly jakousi formou zábavy na lidových slavnostech (Miňovský, 2006).

Novodobá historie moderního boxu se začíná psát znovu až v roce 1719 v Anglii, odkud se dále rozšířil do evropských zemí a do Ameriky. Šermovat pouze za použití paží, bez jakékoliv zbraně, respektive pěstí, přišel Angličan James Figgi – člověk, který sestavil první pravidla a metodiku boxu a také první školu boxu. Dalším mužem, často nazývaným „otec boxu“ se jmenoval Jack Broughton. V roce 1743 vyhraničil prostor pro zápasy (ring) a vynalezl boxerské rukavice (které byly použity až v roce 1818).

Mezinárodní komise boxu IBA, což je organizace která řídila profesionální boxerská utkání byla založena v Paříži roku 1911. V roce 1920 vznikla Association Internationale de Boxe (AIB) a v roce 1926 vznikla v Londýně organizace Association Internationale de Boxe Amateur, která funguje dodnes (Gabriel, 2016).

2.8.3. Historie boxu u nás

Fridolín Hoyer – vzpěrač a sportovní nadšenec, který je považován za zakladatele boxu u nás. V roce 1896 si otevřel vlastní tělocvičnu, kde rád navazoval kontakty s jednotlivými představiteli boxerských hnutí a organizací. Tímto si vytvořil konexe a následovaly ho i ostatní sportovní kluby např. v Podolí, kde vyučoval box Bleak Waldemar Sand.

V roce 1908 Hoyer otevřel první velký sál na Karlově náměstí a ve stejném roce se v Praze uskutečnilo boxerské vystoupení exhibičního charakteru. Ke skutečnému boji došlo o dva roky později, kde se utkal Fridolín Hoyer s Waldemarem Bleak Sandem. Hoyer prohrál na body. Poté se box s postupem času šířil i mimo hlavní město. Profesionálové a amatéři boxovali pod hlavičkou Československé unie boxerů profesionálu, založená roku 1921, až do roku 1926, kdy vznikla Československá unie boxerů amatérů (ČSUBA) (Gabriel, 2016).

2.8.4. Současné váhové kategorie – muži

Boxerské váhové kategorie platné od 1. září 2010:

- lehká muší – nad 46 kg do 49 kg
- muší – nad 49 kg do 52 kg
- bantamová – nad 52 kg do 56 kg
- lehká – nad 56 kg do 60 kg
- lehká velterová – nad 60 kg do 64 kg
- velterová – nad 64 kg do 69 kg
- střední – nad 69 kg do 75 kg
- polotěžká – nad 75 kg do 81 kg
- těžká – nad 81 kg do 91 kg
- supertěžká – nad 91 kg

2.8.5. Fyziologie boxu

Box zařazujeme z fyziologického hlediska do intervalového typu zátěže se střídáním intenzity, která je maximální nebo submaximální. Trvání výkonu záleží na počtu kol. Energie je pokryta z ATP a CP, dále z glykogenu. Hovoříme o resyntéze ATP, a to hlavně anaerobní cestou. Při tréninku náš energetický výdej dosahuje 1740 % bazálního metabolismu, při zápasu je energetický výdej až 5000 kJ/h.

Když hovoříme o boxerském tréninku, zdokonalují se také funkce smyslových analyzátorů a to především o adaptaci zrakového analyzátoru – zdokonaluje se odhad vzdálenosti, prostorová orientace a periferní vidění. Na druhou stránku se snižuje bolestivá citlivost a taktilní cití. Je také patrná hypertrofie rychlých svalových vláken – díky tréninku dynamické síly svaly rostou na objemu (Gabriel, 2016).

2.9. Sportovně talentovaná mládež

Úkolem a cílem sportovních center mládeže je podpora v kooperaci se sportovními oddíly. Pomáhat sportovně růst talentované mládeži a směřovat ji pro vrcholový sport. Pojem mládež charakterizuje (Smolík, 2010 str. 20) jako: „*období mezi dětskou závislostí a relativní nezávislostí a svébytností dospělého, období individuálního vývoje, ve kterém dochází k dotváření předpokladů jedince pro jeho reprodukci (ontologické hledisko)*“.

Sportovně talentovaná mládež je definována jako soubor jedinců v období, kterém jsme zmínili (mládež), disponujících určitými vlastnostmi a schopnostmi ať už získanými nebo vrozenými v průběhu života, které jsou vhodné pro sport. Sportovně talentovaná mládež je také označení neinvestičního programu Ministerstva školství a tělovýchovy, pro finanční podporu těchto talentů pomocí SCM.

2.9.1. Vrcholová sportovní centra mládeže – VSCM

Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 19 až 23 let ve vybraných olympijských sportech. Tato centra si vytváří svaz, dle vlastních koncepčních plánů, případně ve spolupráci s rezortními sportovními centry.

2.9.2. Sportovní centra mládeže – SCM

Podpora je určena na sportovní přípravu talentovaných sportovců dorostenecké a juniorské kategorie (zpravidla 15–19 let, pokud mezinárodní pravidla nebo MŠMT nestanoví jinak), prostřednictvím vybraných olympijských sportů. Tato centra si vytváří svaz dle vlastních koncepčních plánů, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. V mimořádných případech je možné zahrnout jednotlivé juniory věkové kategorie do 23 let s omezením max. do 3 osob.

Současně je možné SCM diferencovat dle sportovní výkonnosti s rozdílným označením jednotlivých celků. Při této organizační struktuře budou využity finanční prostředky z původního programu Sportovní talent.

2.9.3. Sportovní střediska – SpS

Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 10 až 15 let ve vybraných sportovních svazech, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. Podporu sportovní činnosti lze realizovat ve spolupráci s řediteli základních škol s využitím potenciálu těchto zařízení.

Podpora je určena na doplnění základní sportovní přípravy dětí, zpravidla věkové kategorii od 6 let, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů, v souladu s předloženým projektem svazu.

3 CÍLE

3.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je podle námi vytvořené ankety zjistit zabezpečení regenerace sportovních center mládeže v boxu v České republice.

3.2. Dílčí cíle

1. Vyhodnocení adekvátnosti a reálnosti regenerace z pohledu sportovců i trenérů.
2. Zabezpečení regeneračního vybavení ve sportovních centrech mládeže.
3. Užívání doplňků výživy k urychlení regenerace.
4. Používání regeneračních procedur těsně před zápasem.

4 METODIKA

4.1. Charakteristika souboru

Účastníci výzkumu jsou muži i ženy, sportovci i trenéři, kteří jsou registrováni v jednotlivých sportovních centrech mládeže (dále jen „SCM“) v České Republice. Celkový počet SCM v České Republice je 5 a oslovil jsem všechny dotyčné, kteří jsou registrováni pod uvedeným SCM. Celkem jsem oslovil 91 členů jednotlivých SCM, z kterých mi požadovanou anketu vyplnilo 73. Anketa je koncipována pouze pro amatérský (olympijský) box a vzhledem k výzkumu zaměřenému na SCM se věkové rozmezí pohybuje od 15 do 21 let.

Anketa sestává z 11 otázek, kde dotázaní mají možnost odpovědět jednou odpovědí, formou více odpovědí a také formou otevřené otázky (viz. příloha 1). V prvních dvou se dotazujeme na vlastnosti výzkumného souboru. V dalších otázkách se ptám, kolik tréninkových jednotek mají objekty za týden a na to navazují otázkami, kde chci zjistit, kolikrát týdně si myslí, že je adekvátní (vhodné) regenerovat k počtu jejich tréninkových jednotek a kolikrát týdně regenerují reálně (doopravdy). V druhé části ankety se ptám na zabezpečení regeneračního vybavení jednotlivých SCM, jaké typy regeneračního vybavení v SCM poskytují. Dále se ptám, zda – li používají doplňky výživy k urychlení regenerace (BCAA, glutamin apod.), zda – li cítí projevy regenerace v tréninku a v poslední části se dotazují, zda – li používají některou z forem regenerace den před zápasem.

Zúčastněné SCM: SCM Ostrava, SCM SKP Sever Ústí nad Labem, SCM Plzeň, SCM Kroměříž a SCM Praha.

4.2. Sběr dat

Sběr dat probíhal v termínu duben-květen 2018 dvěma způsoby:

1. na formě tištěné ankety, kterou jsem osobně předal trenérovi SCM Ostrava s prosbou, aby ho vyplnil on sám a také jeho svěřenci, a kterou jsem si po třech dnech osobně vyzvedl,
2. a také formou elektronické ankety, kterou jsem rozesílal přes sociální síť Facebook každému členovi SCM zvlášť. Elektronická anketa byla vytvořena službou SURVIO.

4.3. Zpracování dat

Data jsou interpretována pomocí procent, číselných hodnot a následně porovnávána mezi sebou. Data jsem převedl do podoby, aby je bylo díky softwarům možno spočítat a také vytvořit a znázornit na odpovídajícím grafu.

K tomuto vyhodnocení a zpracování dat byly použity softwary Microsoft Office Excel 2017 a Microsoft Office Word 2017. Data jsou zpracována a interpretována jako souhrn všech SCM dohromady.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole rozebereme získané výsledky z ankety zaslané dotazovaným respondentům.

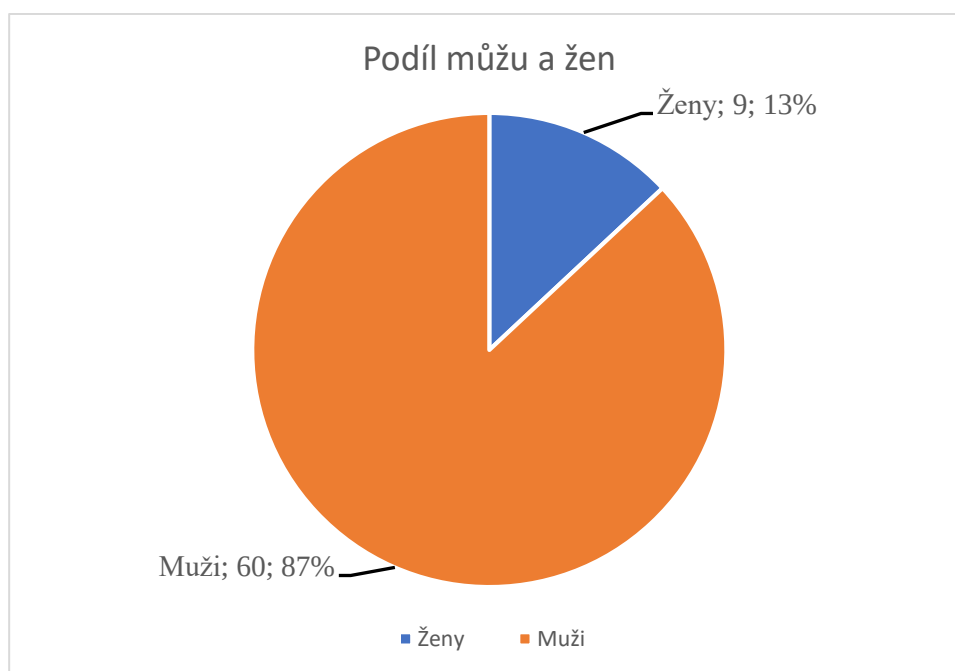
5.1. Zabezpečení regenerace z pohledu sportovců

V této části rozebereme výsledky ankety pouze z odpovědí sportovců.

5.1.1. Vlastnosti výzkumného (dotazovaného) souboru

V první části ankety jsme zjišťovali atributy (vlastnosti) výzkumného souboru a pomocí grafu si znázorníme celkový podíl mužů a žen.

5.1.1.1. Podíl mužů a žen ve výzkumném souboru



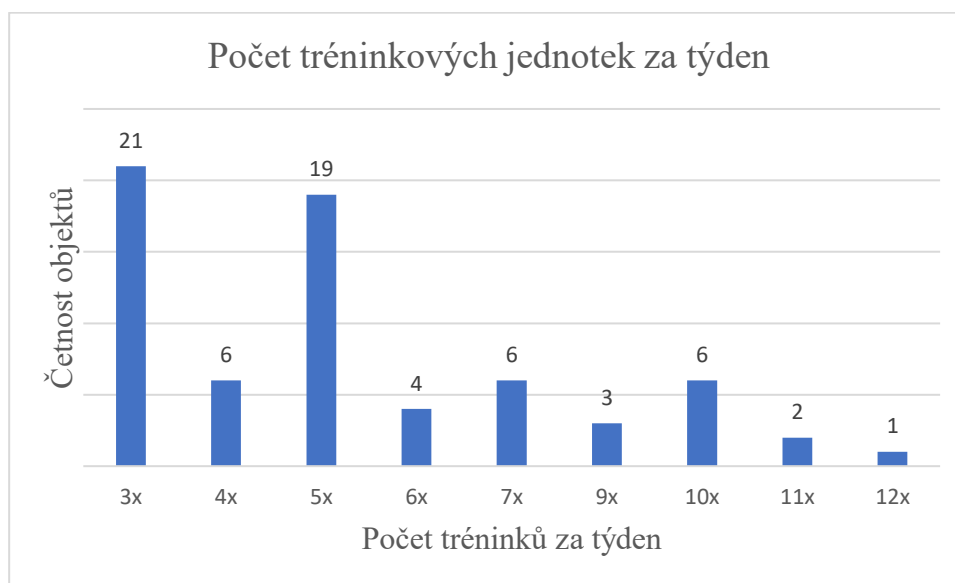
Obrázek 2: Zastoupení mužů a žen ve výzkumném vzorku

Ve sportovních centrech mládeže po celé České republice je velká dominance mužské skupiny, až 87 % (60 objektů) mužů a pouhých 13 % (9 objektů) žen dělající amatérský (olympijský) box.

5.1.2. Počet tréninkových jednotek, adekvátnost a reálnost regenerace v SCM

V této části si pomocí grafů znázorníme počet tréninkových jednotek, adekvátnosti (vhodnosti) a reálnosti regenerace vzhledem k celkovému počtu tréninkových jednotek za týden.

5.1.2.1. Počet tréninkových jednotek za týden

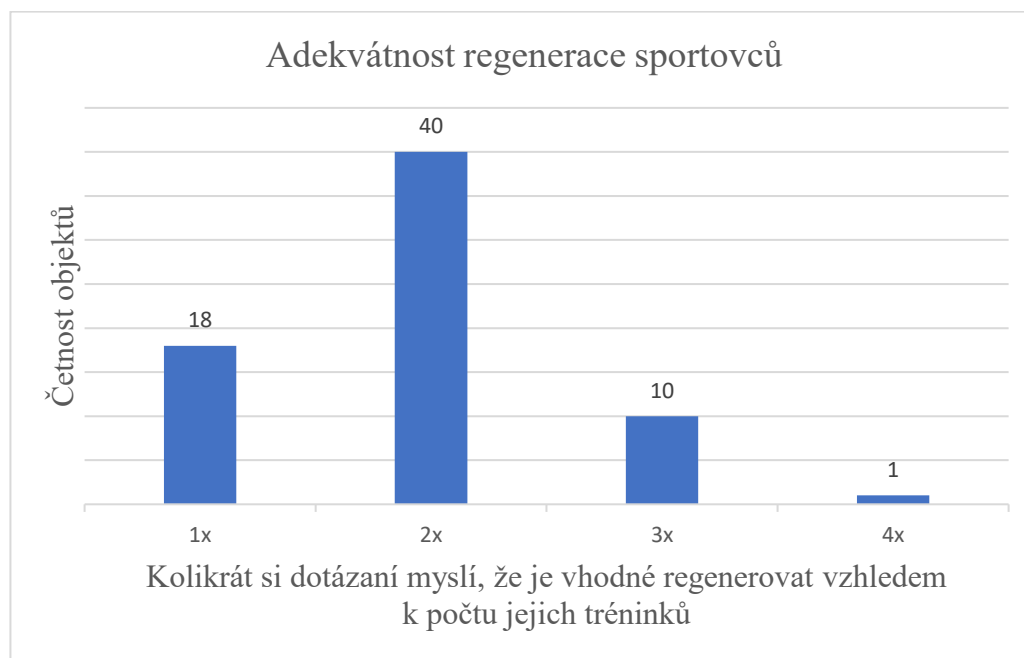


Obrázek 3: Počet tréninkových jednotek za týden

Druhá část ankety byla zaměřena na počet tréninkových jednotek za týden. Podle ankety bylo zjištěno, že nejčastěji se v SCM po celé České republice trénuje 3x týdně (21 odpovědí), dále pak 5x týdně (19 odpovědí), na stejné úrovni 4x, 7x a 10x týdně (6 odpovědí), 6x týdně (4 odpovědi), 9x týdně (3 odpovědi), 11x týdně (2 odpovědi) a nejméně 12x týdně (1 odpověď). Větší počet tréninkových jednotek byl u jednotlivců způsoben individuální přípravou, protože jednotlivá SCM mají standardizovaný tréninkový plán o 5 tréninkových jednotkách týdně.

Výsledek vyšel v průměru 5,426 tréninků týdně. Tuto otázku jsem do výzkumu zahrnul z důvodu, abych se v další části mohl objektů zeptat, kolik si myslí, že je adekvátní regenerovat k počtu jejich tréninkových jednotek.

5.1.2.2. *Adekvátnost regenerace*

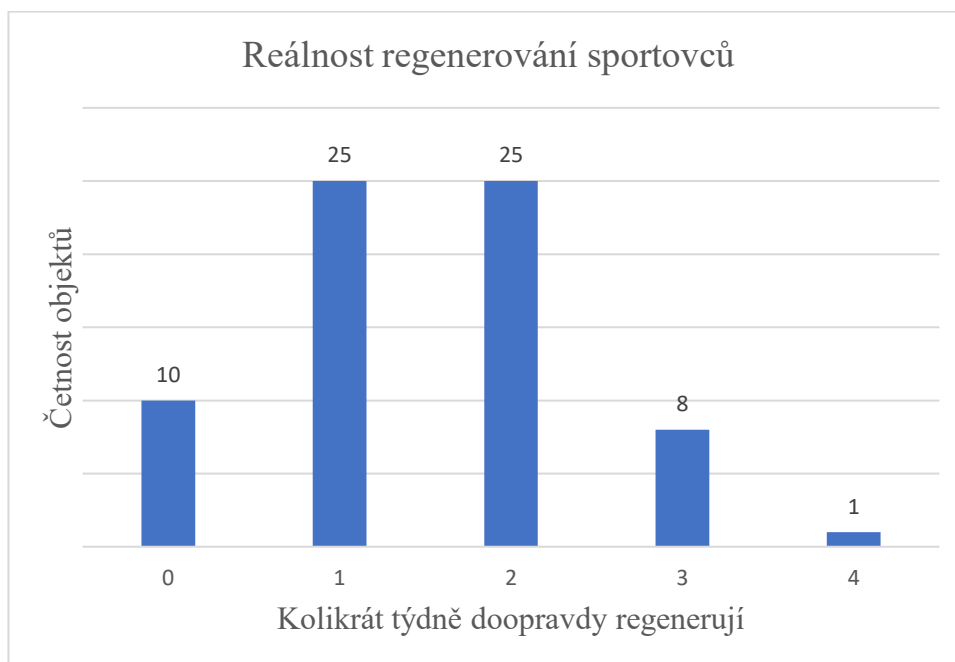


Obrázek 4: Adekvátnost regenerace sportovců

V třetí části jsem se objektů ptal na adekvátnost a reálnost regenerace vzhledem k jejich počtu tréninkových jednotek. Podle výzkumného dotazníku bylo zjištěno, že největší počet (40) získala možnost regenerovat 2x týdně. Druhé v pořadí se umístilo regenerovat 1x týdně (18 odpovědí), poté 3x týdně (10 odpovědí) a v poslední řadě 4x týdně (pouze 1 odpověď). Můžeme diskutovat o tom, že regenerace 3x týdně se vyskytuje u těch, kteří trénují více. Zvýšená regenerace je samozřejmě přímo úměrná zvýšené zátěži.

Adekvátnost regenerace z výsledků vyšla, že nejčastěji si dotázaní myslí, že je adekvátní regenerovat 2x týdně, ale celkový průměr vychází 1,913 (procedur regenerace týdně).

5.1.2.3. *Reálnost regenerování*



Obrázek 5: Reálnost regenerování sportovců

V této otázce jsem chtěl přijít na to, zda – li dotázaní regenerují méně, či více, než si myslí, že je adekvátní regenerovat vzhledem k počtu jejich tréninkových jednotek za týden. Nejčastější odpovědi při reálnosti regenerace za týden je 1x a 2x týdně (25 odpovědí), dále pak 10 boxerů neregeneruje vůbec, 8 dotázaných 3x týdně a pouze jeden regeneruje 4x týdně.

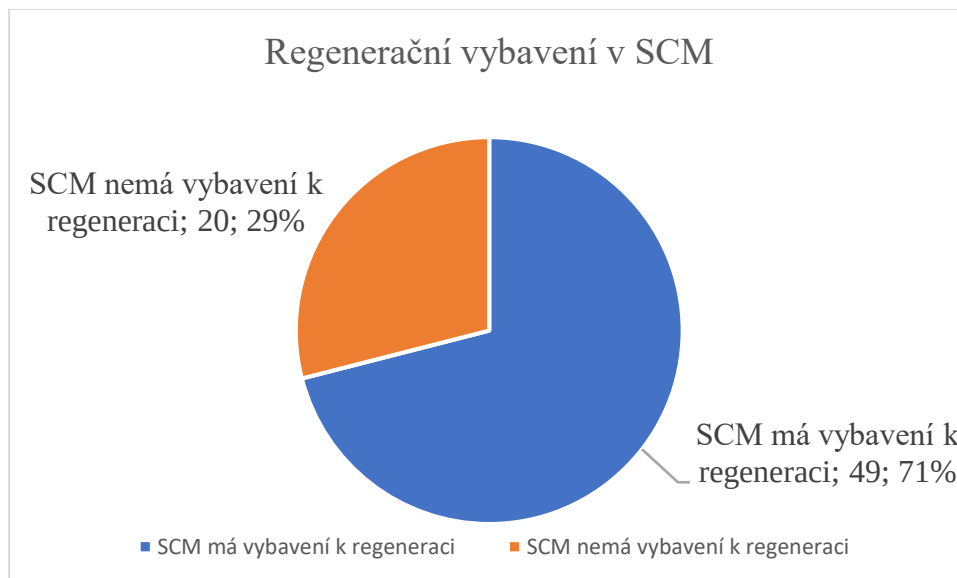
Reálnost regenerace však vychází o něco méně než adekvátnost regenerace a to v průměru 1,613 (procedur regenerace týdně).

V této důležité části ankety jsem podle průměrových výsledků zjistil, že výsledek průměru adekvátnosti regenerace (1,913) je vyšší než průměr reálnosti regenerace (1,613). Což znamená, že ve sportovních centrech mládeže po celé České republice je regenerace nedostatečná.

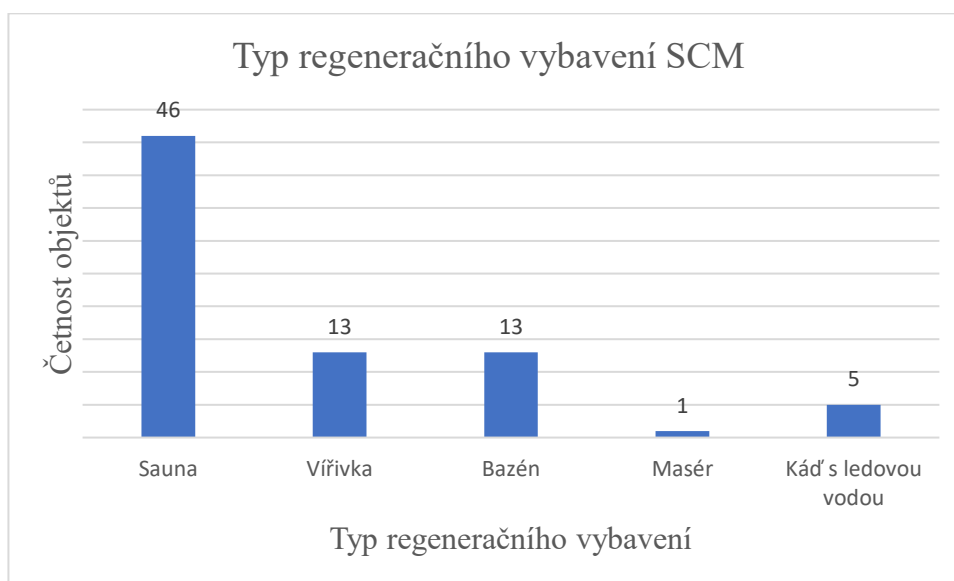
Domnívám se, že regenerace je velmi individuální. Avšak ve standartním tréninkovém cyklu (tréninková jednotka 5x týdně) je 2x týdně regenerovat dostačující.

5.1.3. Zabezpečení regeneračního vybavení v SCM

Ve čtvrté části ankety jsem se zaměřil na regenerační vybavení ve sportovních centrech.



Obrázek 6: Regenerační vybavení v SCM



Obrázek 7: Typ regeneračního vybavení SCM

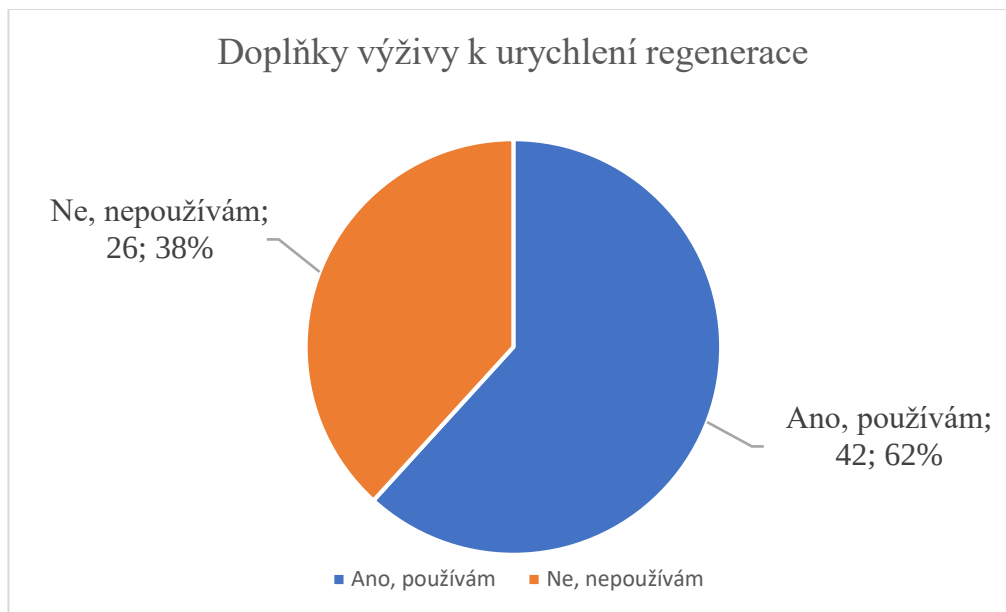
Podle ankety 71 % (49 odpovědí) dotázaných odpovědělo, že jejich SCM má k dispozici regenerační vybavení. Zbýlých 29 % (20 odpovědí) odpovědělo, že v SCM regenerační vybavení není.

71 % dotázaných (n=49), kteří odpověděli, že jejich SCM je vybaveno regeneračním zařízením, následně v otázce s více možnostmi odpovědí zodpověděli, že nejčastějším regeneračním vybavením je sauna (46 odpovědí), druhým nejčastějším vybavením je vířivka a bazén (13 odpovědí), jen zřídka se v centrech setkáváme s kádí s ledovou vodou (5 odpovědí) a s masérem jen v jednom případě.

U zabezpečení vybavení sportovních center jsem byl překvapen, protože většina dotázaných zodpověděla, že regenerační vybavení v jejich SCM mají k dispozici. V mých dobách, kdy jsem byl členem SCM (2010-2013), takovéto vybavení nebylo k dispozici skoro nikde.

5.1.4. Doplnky výživy k urychlení regenerace

V další části jsem chtěl zjistit, zda – li objekty používají doplňky výživy k urychlení regenerace jako je např. BCAA, glutamine apod.



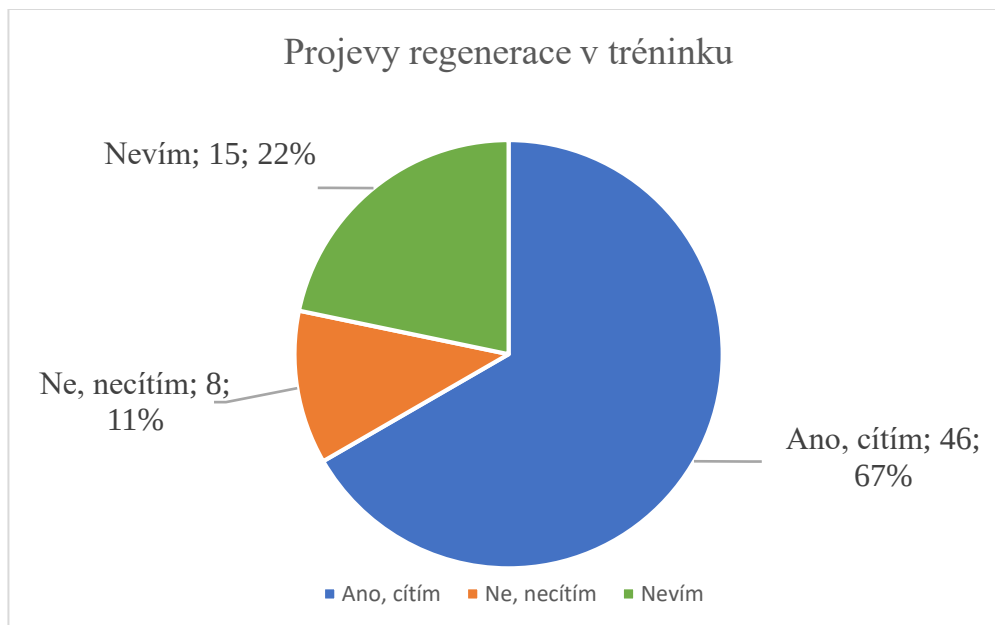
Obrázek 8: Doplnky výživy k urychlení regenerace

Podle ankety 62 % (42 odpovědí) dotázaných odpovědělo, že doplňky výživy k urychlení regenerace (BCAA, glutamin apod.) používají. Zbýlých 38 % (26 odpovědí) zodpovědělo, že doplňky výživy určené k regeneraci nepoužívají.

Doplňky výživy jsou v dnešní době efektivní formou regenerace a sportovci mají možnost je začlenit do své sportovní přípravy. Avšak je víc než vhodné, kvůli dosažení výsledků, je diskutovat se svým trenérem a také doktorem.

5.1.5. Projevy regenerace v tréninku

Naposlední částí ankety bylo zjistit, zda – li boxeři vůbec projevy regenerace v tréninku cítí.



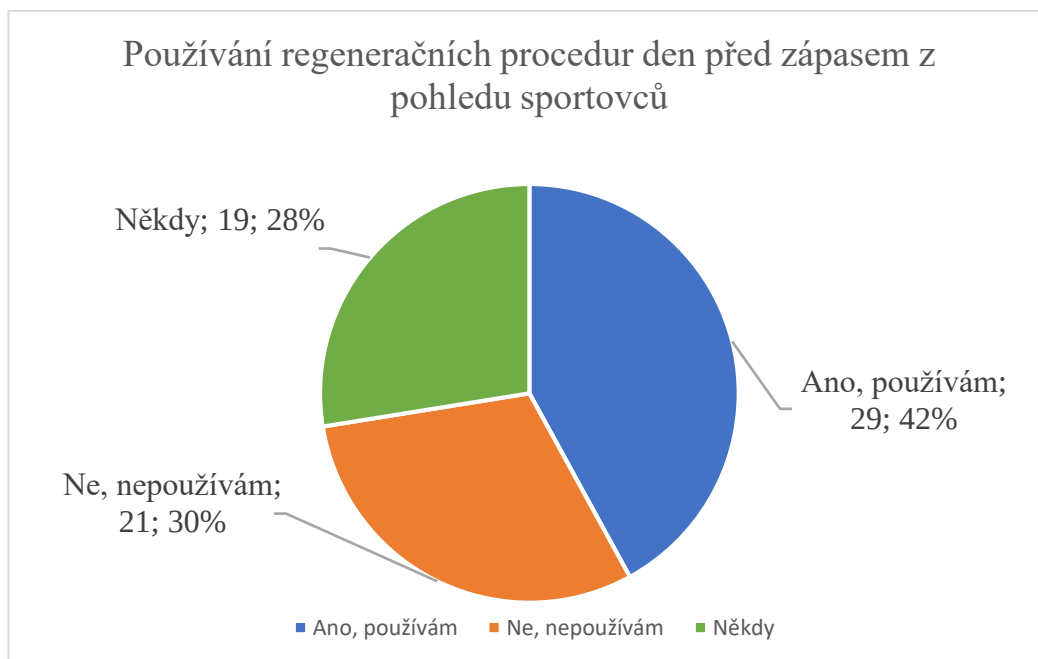
Obrázek 9: Projevy regenerace v tréninku

Bylo zjištěno, že většina, 67 % (46 odpovědí), projevy regenerace cítí. 22 % (15 odpovědí) projevy regenerace nedokáže posoudit a neví, zda – li se projevují a zbylých 11 % (8 odpovědí) odpovědělo, že projevy regenerace necítí vůbec.

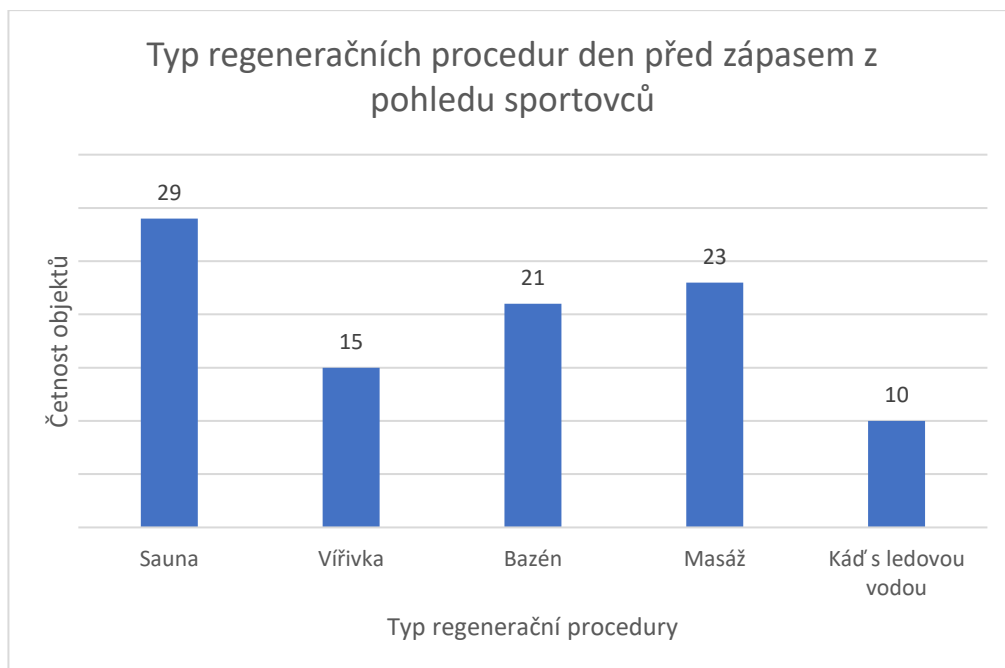
Tato část ankety je pouze subjektivní, pokud bychom chtěli znát výsledky objektivně a odborně, muselo by se spolupracovat se sportovním lékařem.

5.1.6. Regenerační procedury den před zápasem z pohledu sportovců

V poslední části ankety jsem zjišťoval, zda – li boxeři SCM používají regenerační procedury těsně před zápasem (jeden den) a pokud ano, jakou formou. V první otázce byla možnost jedné odpovědi, zda – li objekty regenerační procedury den před zápasem používají. V druhé otázce bylo na výběr z pěti možností a to sauna, vířivka, masáž, bazén a kád' s ledovou vodou a možnost více odpovědí.



Obrázek 10: Používání regeneračních procedur den před zápasem z pohledu sportovců



Obrázek 11: Typ regeneračních procedur den před zápasem z pohledu sportovců

Podle výsledků zodpovědělo 42 % (29 odpovědí), že regenerační procedury používají, 30 % (21 odpovědí) zodpovědělo, že regenerační procedury nepoužívají a 28 % (19 odpovědí) používají regenerační procedury pouze někdy den před zápasem (viz. obrázek 10).

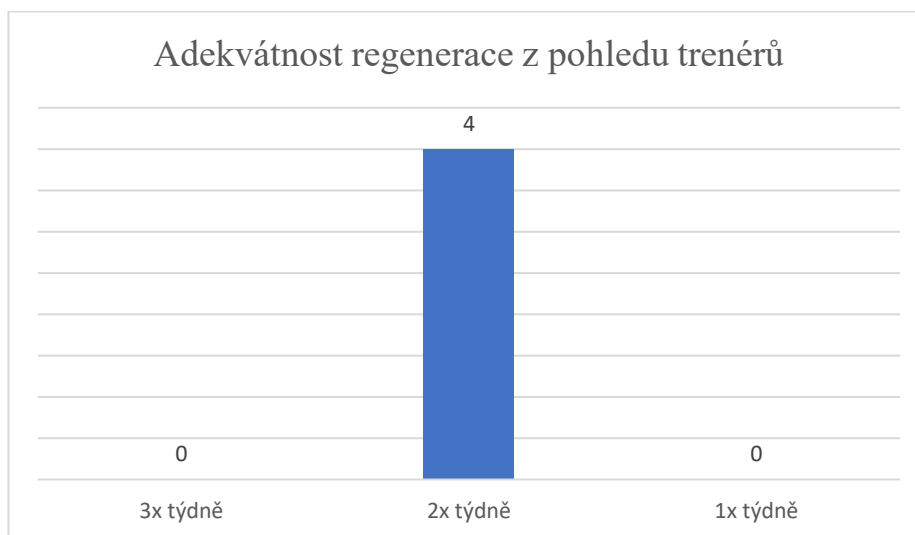
V poslední otázce měla největší počet odpovědí sauna (29 odpovědí), protože sauna je v dnešní době nejznámější a nejdostupnější formou regenerace. Na druhém místě se umístila masáž (23 odpovědí), dále bazén (21 odpovědí), na čtvrtém místě vířivka (15 odpovědí) a na posledním místě kád' s ledovou vodou (10 odpovědí).

Na tuto otázku jsem se ptal z důvodu, protože mě zajímalo, jak na tento typ regenerace reagují ostatní boxeři. Mně osobně regenerační procedury den před zápasem vůbec nevyhovovaly, cítil jsem se slabší a vyhýbal jsem se jim. Musíme brát v potaz také možnost, že dotázaní saunu možná nepoužívají z důvodu regenerace, ale z důvodu redukce váhy na požadovaný limit jejich váhové kategorie.

5.2. Zabezpečení regenerace z pohledu trenérů

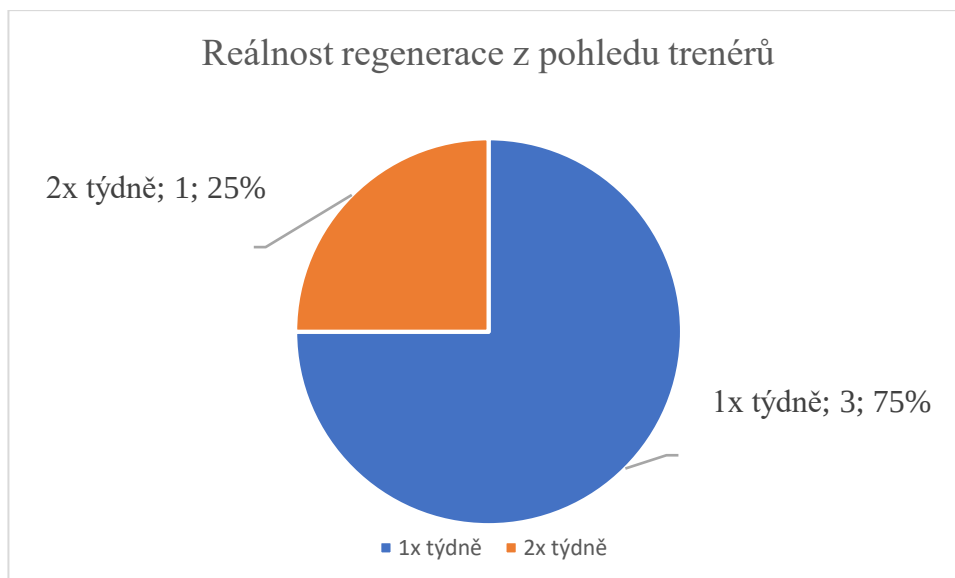
V této části se zaměříme na výsledky nejdůležitějších odpovědí pouze od hlavních trenérů (n=4).

5.2.1. Adekvátnost a reálnost regenerace z pohledu trenérů



Obrázek 12: Adekvátnost regenerace z pohledu trenérů

U adekvátnosti regenerace z pohledu trenérů k celkovému počtu tréninkových jednotek jejich SCM za týden byl jednostranný a to takový, že všichni dotázaní trenéři (4) odpověděli, že je adekvátní regenerovat 2x týdně vzhledem k jejich počtu tréninkových jednotek.



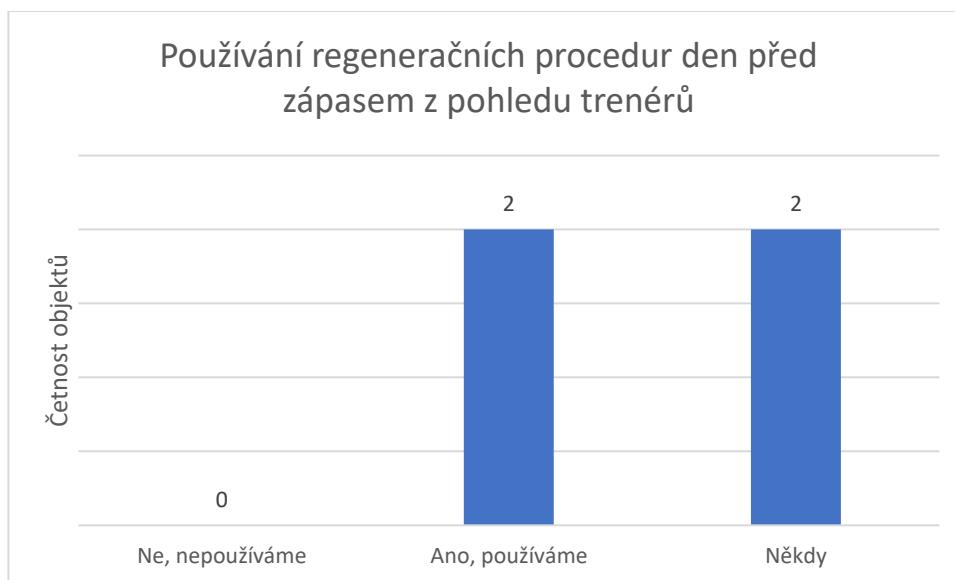
Obrázek 13: Reálnost regenerace z pohledu trenérů

Z výsledků ankety lze vidět, že 3 ze 4 trenérů odpověděli, že reálnost regenerace je 1x týdně a pouze jeden odpověděl, že v SCM reálně regenerují 2x týdně.

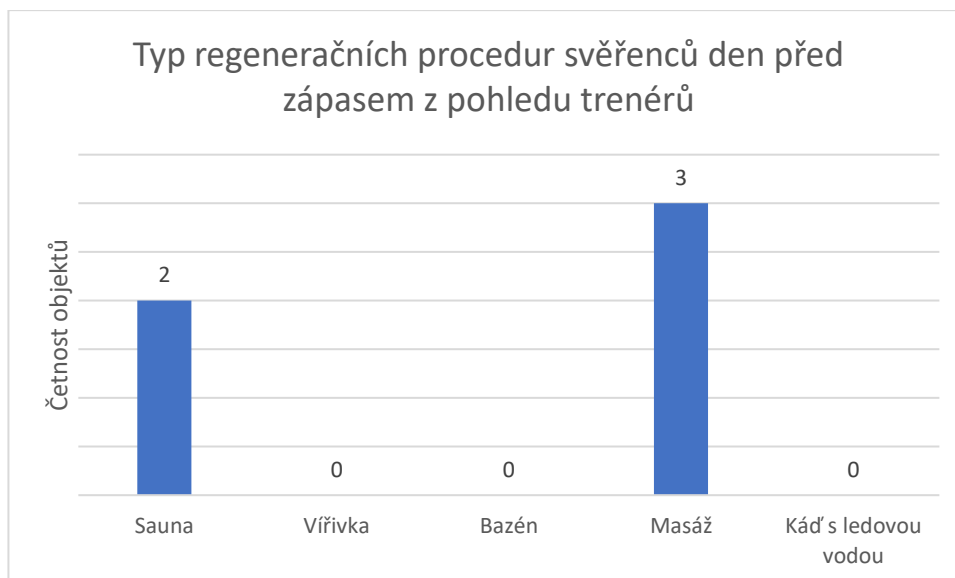
Z celkových výsledků adekvátnosti a reálnosti regenerace z pohledu trenérů můžeme říci, že trenéři sportovních center mládeže nedostatečně dbají na regeneraci jejich svěřenců.

5.2.2. Regenerační procedury den před zápasem z pohledu trenérů

V této druhé a poslední části ankety z pohledu trenérů se zaměříme na výsledky používání regeneračních procedur den před zápasem a kterého typu.



Obrázek 14: Používání regeneračních procedur den před zápasem z pohledu trenérů



Obrázek 15: Typ regeneračních procedur svěřenců den před zápasem z pohledu trenérů

V poslední části jsme z výsledků zjistili, že 2 trenéři odpověděli, že regenerační procedury jejich svěřenci den před zápasem používají vždy a 2 trenéři odpověděli, že je používají pouze někdy.

V poslední otázce měli trenéři možnost zaškrtnout více odpovědí a z těchto výsledků vidíme, že trenéři svým svěřencům doporučují před zápasem používat masáž (3 odpovědi) a také saunu (2 odpovědi).

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá problematikou regeneračních procesů v úpolovém sportu – box. Podle zjištěných výsledků pomocí vytvořené ankety jsme se objektů dotazovali na několik otázek, týkající se regenerace. Adekvátnost a reálnost regenerace, zabezpečení vybavení ve sportovních centrech, používání doplňků výživy k urychlení regenerace a používání regeneračních procedur těsně před zápasem.

Průměr adekvátnosti regenerace z pohledu sportovců vyšel 1,913 (procedur regenerace týdně) a průměr reálnosti regenerace vyšel 1,613 (procedur regenerace týdně). Z pohledu trenérů je průměr adekvátnosti regenerace 2x týdně, ale průměr reálnosti regenerace je pouhých 1,25 regeneračních jednotek za týden. Proto můžeme konstatovat, že v diplomové práci jsme zjistili, že regenerace ve sportovních centrech je nedostačující, ale vzhledem k mé vlastní zkušenosti z let 2010–2013, kdy jsem byl vrcholovým sportovcem registrovaný pod SCM Ostrava a kdy regenerace byla na okraji pozornosti, se jedná o markantní zlepšení a zanedbání regenerace můžeme proto považovat za minimální. Zabezpečení vybavení je ve většině sportovních center zajištěn. Také u většiny, 62 %, bylo podle výsledků zjištěno, že používají doplňky výživy k urychlení regenerace. V poslední části bylo zjištěno, že nejčastější formou regenerace těsně před zápasem je sauna.

7 SOUHRN

Cílem celé bakalářské práce bylo zjistit pomocí ankety problematiku týkající se regenerace ve sportovních centrech mládeže v úpolovém sportu box a následně vyhodnotit výsledky.

Zjistili jsme celkové výsledky počtu tréninkových jednotek za týden, adekvátnost a reálnost regenerace za týden, zabezpečení regeneračního vybavení ve sportovních centrech, používání doplňků výživy k urychlení regenerace, projevy regenerace v tréninku a používání regeneračních procedur těsně před zápasem.

Výzkumu se zúčastnili všichni amatérští boxeři registrovaní pod SCM v celé České republice. Věkové rozmezí je od 15 do 21 let.

Anketa byla vyplňována v období duben–květen 2018 anonymní formou. V teoretické části diplomové práce jsme si důkladně popsali pojem regenerace, regenerační formy, regenerační postupy a procedury, bojové sporty, box samotný a v poslední části sportovně talentovanou mládež.

Zjistili jsme, že zabezpečení regenerace sportovně talentované mládeže ve sportovních centrech mládeže je nedostačující.

8 SUMMARY

The aim of the whole bachelor thesis was to find out through questionnaire the issue of regeneration in the sport centers of youth in boxing and then evaluate the results.

We have found the total number of training units per week, the adequacy and the realism of regeneration per week, securing regeneration equipment in sport centers, the use of nutritional supplements to increase regeneration processes, feeling of regeneration processes in training and the use of regeneration procedures one day before the fight.

The research was attended by all amateur boxers registered under sport centers for youth throughout the Czech Republic. The range of age is from 15 to 21 years.

The research was filled in an April-May 2018 by anonymous form. In the theoretical part of the thesis we described the concept of regeneration, regeneration forms, regeneration procedures and processes, combat sports, boxing itself and sporty talented youth.

We have found that securing the regeneration of sporty talented youth in youth sports centers is neglected.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Aktin (2017). Aktin: Regenerační cyklus. Retrieved 24. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://aktin.cz/jak-spravne-regenerovat-vyzkousejte-zasady-profesionalnich-sportovcu/>.
- Bělková-Preislerová, T. (1994). Zdravotní a léčebné plavání: skripta pro studenty fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Praha: Karolinum.
- Dostálová, I., & Miklánková, L. (2005). Protahování a posilování pro zdraví. Olomouc: Hanex.
- EU, & komise, E. (2007). Bílá kniha o sportu. Lucemburk: EUR-OP.
- Fojtík, I. (2006). Duch budó: [o podstatě a smyslu bojových umění]. Praha: Naše vojsko.
- Gabriel, M. (2016). Box: základy techniky a tréninku. Praha: Grada Publishing.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). Masáž a regenerace ve sportu (2. vydání). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (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.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu (Rozš. 2. vyd). Praha: Q-art.
- Javůrek, J. (1982). Léčebná rehabilitace sportovců. Praha: Olympia.
- Jánošdeák, J., & Kvapilík, J. (1981). Regenerácia síl športovcov. Bratislava: Šport.
- Jirka, Z., & ilustr. Jiří Hanuš. (1990). Regenerace a sport. Praha: Olympia.
- Jurák, O. (c2003). Účelová pohybová regenerace. Česko: [s.n.].
- Mandelová, L., & Hrnčířiková, I. (2007). Základy výživy ve sportu. Brno: Masarykova univerzita.
- Miňovský, F. (2006). Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava. Praha: Grada.
- Riegerová, J., Vodička, P., & Vařeková, R. (2002). Regenerační a sportovní masáže (5. dopl. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého.

- Sedmík, J. (1997). Masáže: kompletní kniha masážních technik (Vyd. 2. dopl). Praha: NS Svoboda.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu (Vyd. 2). Praha: Karolinum.
- Smolík, J. (2010). Subkultury mládeže: uvedení do problematiky. Praha: Grada.
- Šmejkal, M. (2013). Psychologie bojového umění. V Praze: Triton.
- Vorel, M. (1975). Sauna. Bratislava: Alfa.

PŘÍLOHY

Anketa

Dotazník o zabezpečení regenerace v SCM

1. Jste sportovec nebo trenér?

- a) Sportovec
- b) Trenér

2. Jste muž nebo žena?

- a) Muž
- b) Žena

3. Kolikrát týdně máte trénink?

4. Kolikrát týdně si myslíte, že je adekvátní (vhodné) regenerovat, vzhledem k počtu vašich tréninkových jednotek?

5. Kolikrát za týden reálně (doopravdy) regenerujete?

6. Je vaše SCM vybaveno regeneračním zabezpečením (sauna, vířivka apod.)?

- a) Ano
- b) Ne

7. Pokud ano, uveďte jakým.

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Sauna
- b) Vířivka
- c) Bazén
- d) Masér
- e) Kád' s ledovou vodou

8. Používáte doplňky výživy, které jsou určeny k urychlení regenerace (BCAA, Glutamině, apod.)?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

9. Cítíte projevy regenerace v tréninku?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

10. Používáte některou z forem regenerace den před zápasem?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

11. Pokud ano, uveďte jakou.
Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Sauna
- b) Vřítko
- c) Masáž
- d) Bazén
- e) Kád' s ledovou vodou