

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**KOMPLEXNÍ PŘÍPRAVA AMATÉRSKÉ
ZÁVODNICE NA SOUTĚŽ V KATEGORII**

BIKINI FITNESS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eliška Papežová

Tělesná výchova a sport: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité prameny a literatura, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu podle normy ČSN ISO 690.

V Plzni dne 28. dubna 2022

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé práce panu Mgr. Radkovi Zemanovi, za cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce. Velké poděkování patří též trenérce Lence Myslivcové, která mi byla po celou dobu přípravy oporou, a bez které by nebylo možné tuto práci zhotovit.

Obsah

Úvod.....	6
Cíl a úkoly práce.....	8
1.1 Cíl práce.....	8
1.2 Úkoly práce.....	8
Metodika práce.....	9
Teoretická část.....	10
2 Kategorie bikini fitness.....	10
2.1 Stručná charakteristika kulturistiky.....	10
2.2 Charakteristika bikini fitness a její sportovní cíle.....	10
2.3 Pravidla kategorie bikini fitness.....	11
2.4 Soutěže.....	12
2.5 Průběh soutěže a hodnocení.....	13
2.6 Povinné postoje v kategorii bikini fitness.....	15
3 Základy sportovního tréninku.....	16
3.1 Teorie tréninku.....	16
3.2 Pohybové schopnosti.....	16
3.2.1 Vytrvalostní schopnost a její rozvoj.....	17
3.2.2 Rychlostní schopnost a její rozvoj.....	17
3.2.3 Silová schopnost a její rozvoj.....	18
3.2.4 Koordinace a její rozvoj.....	19
3.3 Psychická stránka sportu.....	19
4 Charakteristika sportovního stravování.....	21
4.1 Bílkoviny.....	21
4.1.1 Zdroje bílkovin ve sportovní výživě.....	22
4.2 Sacharidy.....	24
4.2.1 Zdroje sacharidů ve sportovní výživě.....	25
4.3 Tuky.....	26
4.3.1 Zdroje tuků ve sportovní výživě.....	27
4.4 Vitamíny.....	27
4.5 Minerální látky.....	29
4.6 Pitný režim.....	30
4.7 Suplementy.....	31

4.8	Nutriční požadavky a výživové postupy pro bikini fitness.....	32
	Praktická část.....	35
5	Předsoutěžní příprava.....	36
5.1	Předsoutěžní stravování	36
5.1.1	Sacharidová superkompenzace.....	41
5.1.2	Odvodňování	43
5.2	Tělesná příprava.....	43
5.2.1	Tréninkový plán květen - červen 2021	44
5.2.2	Tréninkový plán červenec - srpen 2021	47
5.2.3	Tréninkový plán září - 9. října 2021	50
5.2.4	Trénink během sacharidové superkompenzace	52
6	Tělesné porovnání.....	53
7	Soutěž.....	56
	Diskuse	59
	Závěr	60
	České resumé	61
	Cizojazyčné resumé	62
	Seznam literatury	63
	Seznam internetových zdrojů	65
	Seznam rozhovorů	66
	Seznam tabulek a obrázků.....	67

Úvod

Téma bakalářské práce bylo vybráno v návaznosti na chystanou a později uskutečněnou vlastní přípravu na soutěž v kategorii bikini fitness.

Bikini fitness je ženskou kategorií v kulturistice, která byla donedávna známá malému okruhu lidí, kteří se pohybují ve světě ženské kulturistiky. V dnešní době však popularita a povědomí o bikini fitness stále roste. I přes tento fakt není autory odborné literatury vyčleňována či nijak výrazně rozeznávána od klasické kulturistiky. V tomto sportu se hodnotí především vizuální stránka. Každá žena/dívka si může vyzkoušet přípravu a poté závody. Žádná odborná literatura ani články neuvádějí podmínky, které musí splňovat zájemkyně o tuto kategorii. Ty, které se rozhodly pro tento sport a mají pohybový talent v kooperaci s geneticky lepšími svalovými vlákny, mají výraznou výhodu oproti ostatním. Jak bylo zmíněno výše, tento sport je o vizuální stránce, tudíž osoba, která se umí ladně projevovat a jejíž svaly působí na pohled lépe, má přípravu a později i soutěž jednodušší.

Běžná ženská populace se z hlediska povědomí o této kategorii může dělit do několika skupin. Jednou z nich jsou ženy a dívky, které tuto kategorii neznají a celkově nenahlížíjí na kulturistiku jako na sport. Další skupinou jsou dívky/ženy, které sice tuto kategorii znají, ale přípravu na soutěž si nevyzkoušely. I přes to jsou však názoru, že je tato cesta na pódium jednoduchá. A poslední třetí skupinou jsou ty, které se aktivně věnují závodění v kategorii bikini fitness a mohou potvrdit, že samotná příprava opravdu jednoduchá není. Též dle vlastní zkušenosti mohou říct, že jakákoli příprava na soutěž v kulturistice, zde se jedná o kategorii bikini fitness, není jednoduchá.

Tudíž i přes krásu tohoto sportu jsou zde určité překážky, které dokáží závodníka na jeho cestě zastavit. Z literatury a dle mé vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že největší překážkou, které jedinec čelí, je vlastní psychika. Při přípravě je na ni vyvíjen velký tlak, především v podobě dodržování systému cvičení a nastavené stravy. Z toho důvodu by se o ni mělo pečovat (Roubík et. al, 2018; Vinogradov, 2021). Měla by být rozvíjena a upevňována. Úzkost, stres, agrese, malá/velká sebedůvěra a malá motivace jsou stavy, se kterými se pravděpodobně setká každá závodnice v této kategorii. Spojená s tím je též disciplína jedince, rád a odhodlání k dosažení svých cílů. Při tomto problému lze doporučit mentální trénink, se kterým může pomoci i trenér (Myslivcová, 2021).

Tato bakalářská práce je zpracována jako stručné představení této kategorie a rozšíření povědomí o tomto sportu. Účelem je nastínit mou vlastní přípravu na soutěž Partners Cup

2021. Příprava je popsána stručně, jelikož je pod autorským právem mé trenérky. Nejedná se tudíž o přesný návod a manuál, podle kterého se mohou řídit ostatní dívky, které se rozhodnou zkusit přípravu na soutěž. Veškeré tréninkové a jídelní plány jsou vytvořené individuálně pro mou osobu.

V práci lze nalézt stručnou charakteristiku kulturistiky a kategorie bikini fitness, také rozdělení, průběh a hodnocení soutěží. Zaměřená je též na stručnou charakteristiku sportovního tréninku společně s rozvíjením pohybových schopností. V neposlední řadě se v teoretické části nachází povrchové shrnutí sportovního stravování. V praktické části jsou již rozepsány konkrétní jídelníčky a tréninkové plány, které se objevily v samotné přípravě. V závěrečné části je též tělesné porovnání a stručný popis dané soutěže.

Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je sestavení komplexního plánu přípravy pro amatérskou závodnici na soutěž v kategorii bikini fitness.

1.2 Úkoly práce

- Charakterizovat a specifikovat danou kategorii, soutěže, rozvoj pohybových schopností, tréninky a sportovní stravu
- Představit ukázkou tréninků pro jednotlivé svalové partie
- Představit individuální jídelní plány
- Analyzovat vlastní přípravu a fotodokumentovat
- Představit komplexní plán přípravy

Metodika práce

Při zpracovávání bakalářské práce byla využita obsahová analýza, kritická analýza pramenů a též polostrukturované rozhovory.

Hlavní metodou teoretické části práce je obsahová analýza společně s kritickou analýzou pramenů. Těmito metodami je obecně charakterizována kulturistika a kategorie bikini fitness, také rozdělení, průběh a hodnocení soutěží. Dále bude charakterizován trénink společně s rozvíjením pohybových schopností, které se v tomto sportu uplatňují. Popsána bude též sportovní strava, suplementy v tomto sportu a výživové postupy pro bikini fitness.

V praktické části jsou tyto metody využity při zkoumání a nastavení správné stravy a funkčních tréninků. Jedná se o přesný plán mé přípravy na podzimní soutěž v této kategorii. Praktická část je obohacena o zkušenosti profesionálních závodníků. Byl použit polostrukturovaný rozhovor se známou českou profesionální závodnicí Lenkou Myslivcovou a též s trenérem, mezinárodním rozhodčím a místopředsedou SKFČR Vjačeslavem Vinogradovem.

Teoretická část

2 Kategorie bikini fitness

2.1 Stručná charakteristika kulturistiky

Kulturistiku, jako individuální sport, lze charakterizovat jako sportovní odvětví, které má za cíl zlepšit fyzickou kondici. Především se zaměřit na rozvoj síly a objemu svalových vláken při zachování veškerých mechanických i zdravotních zásad (Medek & Dědičová, 1988).

Jeden z nejznámějších kulturistů Arnold Schwarzenegger (2007) společně s Dobbinsem (2007) popisují kulturistiku jako proces budování a rýsování svalů za pomoci tréninků, ve kterých se zvyšují váhy používaných pomůcek.

V České republice existují pouze tři kulturistické svazy, které mají za úkol organizovat soutěže a chod kulturistiky a fitness. Hlavním je Svaz kulturistiky a fitness České republiky o. s. (SKFČR), který má prezidenta společně s komisí a stojí v čele kulturistiky ČR. Dále je Národní asociace amatérských kulturistů/Světová federace fitness České republiky (NABBA/WFF) a Česká společnost pro naturální sport o. s. (ČSNS) (Roubík, 2012; Grigarová, 2021)

2.2 Charakteristika bikini fitness a její sportovní cíle

Bikini fitness je jednou z nejnovějších kategorií v kulturistice, přesto se však za pár let dostala do širšího povědomí a prošla si velikým vývojem. Trend v této kategorii se stále posouvá a momentálně je od žen žádaná mnohem větší sportovní forma a větší svalnatost. Ve srovnání s dobou před několika desítkami let se dá přirovnat sportovní forma tehdejších kulturistek k dnešním průměrným závodnicím v kategorii bikini fitness. V začátcích bylo běžné vidět, že se žena z kategorie bikini fitness připravuje stejným způsobem jako žena „kulturistka“. Bohužel v této kategorii musíme myslet na to, že není uměním přibrat 10 kg, ale umět je shodit, ať už jdete závodit nebo nikoli. Proto je mnohem rozumnější přibrat pomaleji bez následných zdravotních i psychických problémů (Roubík et al., 2018).

Mnohdy je spornou otázkou, co se přesně na dívkách během soutěže hodnotí. V této kategorii žádný trend není, na rozdíl od ostatních kategorií v kulturistice, kde jsou přesně

vymezeny požadavky. V tomto sportu se dívky musejí hodnotit jako celek, nikdy nelze posuzovat každou zvlášť. Samozřejmě každý porotce má jiný názor, ale vždy jde o to, kdo a v jaké formě se potkal na pódiu (Roubík, 2012; Roubík et al., 2018; Pleváková, 2018).

V první řadě se v této kategorii hodnotí celková symetrie postavy, tělo by mělo mít tvar přesýpacích hodin, což znamená mít dostatečně široká záda, ramena a pánev, ale úzký štíhlý pas, který vytvoří dojem přesýpacích hodin. Toto je však z větší části dané geneticky, tudíž dívky, které jsou takto obdařené, mají výhodu. Štíhlejší a méně objemné dívky musejí cvičením dosáhnout zvětšení svalové hmoty na pletenci kloubu ramenního, dále posílit zádové svalstvo a v neposlední řadě dosáhnout zvětšení hýždí. Právě hýždě jsou jedním z nejžádanějších svalů u závodnic v kategorii bikini fitness, pokud je tento sval správně velký a vytvarovaný, lze ho pozorovat i při přední póze, a tím dívce vytvoří správnou symetrii těla. Bohužel při cvičení dolní poloviny těla nastává ve většině případů problém, že dívky moc zvětší stehenní svalstvo a poté vypadají mohutně a těžce. V bikini fitness jsou mimo symetrii těla též žádané štíhlé nohy s jemným vyrýsováním, naopak nežádoucím prvkem je velká svalová tvrdost a vyčerpaný dojem těla, který se poté odráží i na obličejí závodnice. Hodnotí se též úprava pokožky, make-up, vlasy, dobře padnoucí plavky, ale i samotná energie. Závodnice by měla na pódiu zářit, působit zdravým, šťastným, ženským dojmem. Musí být cítit, že ji tento sport baví. Měla by působit sebevědomě a hrdě na svoji momentální tělesnou formu, jelikož neméně důležitým bodem hodnocení je celkový dojem, kterým závodnice působí (Myslivcová, 2021; Pleváková, 2018).

2.3 Pravidla kategorie bikini fitness

V České republice jsou pravidla vyhlašována Svazem kulturistiky a fitness České republiky (dále jen jako SKFČR).

Úborem kategorie bikini fitness jsou dvoudílné plavky bikinového střihu. Podle SKFČR by měly být přiměřeně ozdobené. Musí splňovat obecné normy vkusu a slušnosti jak zepředu, tak zezadu. Dříve bylo nutné, aby plavky zakrývaly minimálně jednu třetinu hýžd'ových svalů, v současné době již tato podmínka neplatí, ale plavky typu tanga jsou zakázané. Plavky musí být upravené během celé doby hodnocení tak, aby se zabránilo sklouznutí mezi hýžd'ové svaly. Další částí úboru jsou boty, které musí být maximálně na 1 cm vysoké platformě a celkově s podpatkem nesmí být vyšší než 12 cm. Též musejí mít

otevřenou špičku i patu. Celkový dojem, módní doplňky (náušnice, prsteny, náramky) a úprava vlasů je zcela na volbě závodnice (SKFČR, 2019).

2.4 Soutěže

Soutěže v České republice jsou vypisovány SKFČR, který je pod záštitou federace IFBB. Soutěže se rozdělují na amatérské a profesionální. Soutěže profesionálů jsou z větší části pořádané v zahraničí. V ČR se jich pořádá jen několik a musejí být mezinárodního charakteru, tudíž se většina dívek účastní na české scéně pouze amatérských závodů (Roubík, 2018; Grigarová, 2021).

Amatérské soutěže (dále jen soutěže) se v České republice pořádají na jaře a na podzim. Tyto soutěže se rozdělují následovně: Kondiční soutěže, pohárové soutěže a mistrovské soutěže (SKFČR, 2019; Grigarová, 2021).

Kondiční soutěže jsou vytvořené speciálně pro úplné začátečníky v tomto sportu, konají se většinou na podzim (říjen, listopad) a mohou se do nich přihlásit pouze ti, kteří se ještě žádné soutěže nezúčastnili. Vítězové si z těchto soutěží odnášejí většinou medaili a dárek od sponzorů, většinou suplementy nebo nějaké oblečení (SKFČR, 2019; Grigarová, 2021).

Pohárové soutěže jsou podobné jako kondiční, ale může v nich závodit i ten, který soutěží i několik let. Vítězové si odnášejí pohár, medaili a opět dar od sponzorů (SKFČR, 2019; Grigarová, 2021).

Mistrovské soutěže se konají na jaře a vítěz získá titul mistra Čech, Moravy či Slezska. Jedinec se může zúčastnit pouze jedné části, nelze závodit na mistrovství Čech a zároveň Moravy. Ti, kteří se na těchto mistrovstvích umístili ve finále (většinou je to prvních šest soutěžících), jsou nominováni na mistrovství České republiky a odtud si odnášejí ten nejvyšší titul. Avšak v roce 2020 díky onemocnění covid-19 byla situace zcela jiná. Jelikož se v tomto roce závodilo méně, na mistrovství České republiky mohl odjet i ten, který se na jiném mistrovství neumístil ve finále, ba dokonce i ten, který tam nebyl vůbec (Grigarová, 2021, Myslivcová, 2021).

Na soutěžích se každý závodník musí přihlásit do příslušné kategorie. V bikini fitness se kategorie rozdělují podle věku a výšky. Podle věku se soutěžící rozdělují na dorostenky, což jsou dívky do 18 let, juniorky do 23 let a ženy od 24 let. Na některých soutěžích se dále ženy dělí ještě na kategorii masters, kam spadají ženy, kterým je nad 35 let (SKFČR, 2019).

V jednotlivých věkových kategoriích se dále dívky dělí podle výšky. V pravidlech uvádí SKFČR tyto kategorie: dorostenky do 166 cm a nad 166 cm, juniorky do 164 cm, do 168 cm a nad 168 cm, ženy do 160 cm, do 165 cm, do 170 cm a nad 170 cm. V kategorii masters se výška nijak nezohledňuje (SKFČR, 2019).

2.5 Průběh soutěže a hodnocení

V den soutěže si dívka nesmí zapomenout svůj úbor, což v kategorii bikini fitness jsou plavky, boty a doplňky. Když dívka dorazí na místo, nejprve se kontroluje, zda je soutěžící registrovaná a zda zaplatila startovné. Pak se odebere do zákulisí, kde se některé dívky nechávají líčit od profesionálů a samozřejmě se chodí na nástřík barvy. Variant, jak být správně nabarvená, je několik, avšak většinou se používá profesionální nástřík od místní společnosti, nebo se dívky natírají barvou samy (SKFČR, 2019).

Dalším bodem soutěže je prezentace. Závodnice chodí postupně k rozhodčím, kde se prokáží platným registračním průkazem, poté rozhodčí kontrolují správnost úboru (plavek a bot). V neposlední řadě se dívky měří, aby mohly být zařazené do určité výškové kategorie. Když je vše v pořádku, závodnice si vylosuje číslo, se kterým bude v daný den závodit, nechá se s ním vyfotografovat a může odejít (SKFČR, 2019).

Soutěž probíhá následovně. Pokud je v dané kategorii více než 15 dívek, dojde k eliminaci, která spočívá v tom, že se redukuje počet závodnic. Na pokyn hlavního rozhodčího všechny dívky v dané kategorii nastoupí na pódium podle startovního čísla, jsou vyvolávané a postupuje se od nejnižšího čísla k nejvyššímu. Jsou seřazené do řady (případně do dvou řad) a čekají na pokyny. Hlavní rozhodčí vždy vyvolá cca 5 čísel a dívky s těmito čísly se vydají před ostatní a podle pokynů předvádějí povinné 4 postoje. Takto se předvolají všechny dívky. Každý rozhodčí označí do formuláře 15 nejlepších závodnic. Těch patnáct, které jsou nejčastěji označené, postupuje do semifinále. Pokud se stane, že některé dívky mají shodný počet bodů, jsou opět vyvolány vpřed a porovnávají se mezi sebou (SKFČR, 2019).

Následuje semifinále, tedy první kolo. Všechny semifinalistky opět na pokyn hlavního rozhodčího nastoupí na pódium v pořadí startovních čísel. Stejně jako v eliminaci jsou dívky volány po skupinkách, ve kterých jim rozhodčí přidělují body. Ze semifinále je vybráno většinou 6 - 10 závodnic, které postupují do finále (SKFČR, 2019).

Finále, neboli druhé kolo, se odehrává jinak než zbylá kola. Závodnice, které postoupily, přicházejí po jedné za doprovodu hudby na pódium v pořadí startovních čísel od nejmenšího. Každá předvádí svůj I-walk, který by ji měl alespoň z menší části charakterizovat a měl by být zaměřený na její přednosti. Závodnice přichází na střed pódia, kde předvede volné pózy (např. boční postoj, postoj zezadu, chůzi atd.). Poté soutěžící odchází na okraj pódia. Jakmile všechny finalistky předvedou svůj I-walk¹, rozhodčí je vyzve, aby společně předstoupily a předvedly povinné 4 pózy. Poté hlavní rozhodčí mění místa dívek tak, aby mohli porovnat všechny mezi sebou. Z tohoto kola jsou později vybrány vítězky (SKFČR, 2019).

Hodnocení

Sbor rozhodčích hodnotí tím způsobem, že v každém kole určuje pořadí každé závodnice. Hodnotí se umístěním od nejlepší po nejhorší, avšak nesmí dát dvěma závodnicím stejné umístění (pořadí určuje počet bodů). Na konci se škrtná jedno nejvyšší a jedno nejnižší umístění (u pěti nebo sedmi rozhodčích), varianta je také škrtnání dvou nejlepších a dvou nejhorších umístění každé závodnice. Nakonec se u všech sečtou zbývající umístění. Díky bodovému hodnocení v prvním kole se určuje semifinálové pořadí a prvních 6 - 10 závodnic postupuje do finále. Na přesném počtu se vždy domlouvá hlavní rozhodčí s ředitelem závodu. Výsledné hodnocení vznikne součtem bodů z obou kol. Závodnice s nejnižším celkovým součtem bodů se umístila na prvním místě. Pokud dojde ke shodnému součtu umístění, vítězkou bude ta závodnice, která měla lepší hodnocení ve finále (SKFČR, 2019).

Podle pravidel SKFČR existuje několik poznámek k hodnocení postavy:

- Tělesná stavba s nižší muskulaturou a lehce znatelným vyrýsováním, dobrá symetrie těla a dojem přesýpacích hodin
- Zdravý ženský vzhled, make-up, kvalita a barva pokožky (nesmí být vidět nekvalitní oholení a opálení, kůže musí být zdravá bez onemocnění)
- Hodnotí se pohybové předpoklady závodnic a jejich celkový dojem
- Závodnice bude hodnocena hůře, pokud bude nadměrně osvalená, příliš vyrýsovaná nebo bude vidět celulitida

¹ **I-walk** = volná sestava obsahující povinné postoje a prvky (Myslivcová, 2021).

2.6 Povinné postoje v kategorii bikini fitness

V kategorii bikini fitness jsou povinné čtyři základní postoje.

Čelní postoj, kde je dívka natočená směrem k rozhodčím, nesmí se nijak vytáčet bokem, ale musí mít většinu své váhy přenesenou na jednu nohu (nebo to alespoň tak musí vypadat). Jedna paže je v bok a jedna noha (na které není váha) unožena stranou, druhá paže je držena volně podél těla. Bikini fitness by neměly pózovat jako bodyfitness, tudíž neměly by příliš roztahovat široký sval zádový, avšak pro docílení dojmu přesýpacích hodin to ve většině případů nutné je (SKFČR, 2019).

Boční postoj se docílí tím, že z čelního postoje dívka provede vpravo v bok, stojí tedy levým bokem k rozhodčím a zároveň se k nim natočí i trupem. Pravá noha je napnutá a je na ní většina váhy, levá noha se jen lehce dotýká podlahy a měla by být na špičce. Pravá paže je pokrčená a ruka se dotýká pravého boku nebo trupu tak, aby zakrývala pupík, levá paže je držena v klidu podél těla tak, aby byl opticky zvětšený hrudník (SKFČR, 2019).

Zadní postoj vznikne z přechodu z bočního postoje, kdy soutěžící provede vpravo v bok, poté stojí zády k rozhodčím. Opět se nesmí vytáčet bokem, tak jako v přední póze. Jedna paže je v bok a jedna noha unožena stranou, druhá paže je opět v klidu podél těla, ale zároveň roztahuje záda, aby se vytvořil postoj ve tvaru V. Soutěžící nesmí otáčet hlavou, předklánět se nebo pohybovat boky do stran (SKFČR, 2019).

Boční postoj. Po zadním postoji následuje opět postoj boční, tentokrát ale na druhou stranu. Opět soutěžící udělá vpravo v bok a stojí pravým bokem k rozhodčím, zároveň k nim natáčí celý trup. Levá paže je pokrčená a dotýká se levého boku nebo opět zakrývá pupík, pravá paže je držena v klidu podél těla a opticky zvětšuje hrudník. Levá noha je propnutá a pravá je na špičce a lehce pokrčena (SKFČR, 2019).

Tyto čtyři základní postoje se neustále vyvíjejí a zdokonalují, proto mohou dnes vypadat jinak než před několika lety (Vinogradov, 2021).

3 Základy sportovního tréninku

3.1 Teorie tréninku

Teorii tréninku lze zařadit do všeobecné vědy o tréninku, tedy do teorie sportovního tréninku. Tato věda zahrnuje veškeré části sportovní přípravy, včetně učení se různým sportovním technikám, metodám a principům (Zatsiorsky & Kraemer, 2006). Sportovní trénink je proces, při kterém se organismus vypořádává s určitým druhem stresové zátěže s cílem dosáhnout nejvyšší možné adaptace. Pokud je stres aplikován přiměřeně a pravidelně, tělo zareaguje pozitivním způsobem (Petr & Šťastný, 2012).

Nedílnou součástí teorie tréninku je též zvyšování kondice, kdy se nejedná pouze o zvyšování síly, ale také rychlosti, pohyblivosti a dalších pohybových schopností (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

3.2 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti lze charakterizovat jako soubor vnitřních biologických vlastností organismu, které podmiňují splnění určitého pohybového úkolu. Autoři M. Bursová (2001) a K. Rubáš (2001) charakterizují pohybové schopnosti jako „*relativně samostatné integrované soubory vnitřních biologických vlastností jedince, které podmiňují vykonání motorické činnosti určitého charakteru.*“ V každé činnosti jsou jednotlivé pohybové schopnosti zastoupeny v odlišném poměru. Tento poměr lze zjistit podle charakteru prováděných pohybů, jako např. silových, vytrvalostních pohybů. Taxonomie, jinak řečeno struktura pohybových schopností není přesně dána, jelikož do dnešního dne neexistuje jednotná definitivní představa těchto schopností. Většina autorů však používá rozdělení do dvou základních skupin. Autoři Měkota (1983) a Blahuš (1983) rozdělují obecné schéma pohybových schopností do dvou základních skupin, které nazvali kondiční a koordinační schopnosti. Bursová (2001) popisuje kondiční schopnosti jako „*pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti výrazně závislé na metabolických procesech, na získávání a přenosu energie*“, tuto skupinu tvoří silové, vytrvalostní a akčně rychlostní schopnosti. Zatímco koordinační schopnosti popisuje takto: „*tyto schopnosti jsou pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou dominantně ovlivněny centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu.*“ Tudíž tuto skupinu tvoří schopnosti rovnováhové, rytmické, pohyblivostní, obratnostní a také schopnosti reakčně rychlostní (Hájek, 2012).

V kulturistice, přesněji v kategorii bikini fitness, rozvíjíme všechny tyto pohybové schopnosti. Do každého tréninku bychom měli zařazovat cviky pro rozvoj všech těchto schopností.

3.2.1 Vytrvalostní schopnost a její rozvoj

Vytrvalostní schopnost lze definovat jako předpoklad jedince dlouhodobě provádět pohybovou činnost maximální, střední či mírné intenzity bez jejího snížení. Tréninky v bikini fitness jsou zaměřené především pro rozvoj statické a dynamické vytrvalostní schopnosti. Statické vytrvalostní schopnosti se projevují především u pohybové činnosti, která je realizována izometrickou² svalovou kontrakcí, kam spadají cviky s výdrží. Nejvyšší zastoupení zde má výdrž ve vzporu (vzpor ležmo, klečmo, na předloktí) nebo ve visu, shybu. Zatímco dynamické vytrvalostní schopnosti jsou specifické svalovou kontrakcí izokinetickou³ (Bursová & Rubáš, 2001; Hájek, 2012).

Každá dívka, která se připravuje na soutěž v bikini fitness, by měla mimo silové tréninky zařazovat též vytrvalostní, například běh, plavání atd. (Myslivcová, 2021).

3.2.2 Rychlostní schopnost a její rozvoj

Rychlostní schopnost (rychlost pohybu) definujeme jako schopnost provést daný pohyb, pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku, jelikož jde o pohybový akt krátkého charakteru s vysokou intenzitou, bez překonávání většího odporu (Bursová & Rubáš, 2001; Hájek, 2012).

Rozvoj rychlostní schopnosti nemá v kulturistice a fitness ten správný smysl, tudíž se v tomto sportu rozvíjí schopnosti kombinovaně. Co se týče rychlosti, ve fitness rozvíjíme především silově rychlostní schopnosti, zde především výbušnost. Abychom docílili rozvoje výbušnosti, musíme trénink nastavit tak, aby byl hotový do jedné hodiny. Jedinec by měl cvičit maximálně se 45 - 65 % osobního maxima s co nejvyšší rychlostí, ne však na úkor

² **Izometrická svalová kontrakce** = stah svalu, při kterém není vytvářen pohyb a vzdálenost začátku a úponu svalu se nemění (Dylevský & Ježek, n. d.).

³ **Izokinetická svalová kontrakce** = stah svalu, při kterém stále probíhá pohyb a mění se vzdálenost začátku a úponu svalu (Dylevský & Ježek, n. d.).

techniky cviku. Zde by cvičenec neměl cvičit více jak 4 série po 6 opakováních cviku (Bursová & Rubáš, 2001; Hájek, 2012; Roubík, 2012).

3.2.3 Silová schopnost a její rozvoj

Silová schopnost je u většiny autorů definována jako schopnost překovávat či udržovat odpor vnitřních a vnějších sil prostřednictvím svalového napětí podle určitého pohybového úkolu (Hájek, 2012; Bursová & Rubáš, 2001; Blahušová, 2005).

Silovou schopnost u bikini fitness rozvíjíme v každém tréninku. Základem toho, abychom uspěli při rozvoji této schopnosti, je silový trénink minimálně dvakrát týdně. Zařazujeme několik metod, díky kterým lze dosáhnout požadovaného rozvoje. Při metodě vytrvalostní využíváme malou zátěž společně s malou rychlostí, ale naopak s vysokým počtem opakování. Tato metoda je vhodná při konečné fázi přípravy u bikini fitness, kdy už není potřeba zvětšovat svaly, tato metoda se většinou používá v kruhových trénincích. Metodě opakovaných úsilí se přezdívala metoda kulturistická, jelikož je specifická především pro tento sport. Tímto stylem podporujeme růst svalových vláken. Mnoho cvičenců tento styl rozvoje zná pod pojmem pyramida, která spočívá v navyšování osobního maxima. Jedinec při cviku zvyšuje váhu do třetí série, ve které by měl dosáhnout zátěže, která odpovídá 80 % jeho maxima, poté se váha opět snižuje (Hájek, 2012; Bursová & Rubáš, 2001; Blahušová, 2005).

Další metoda, která se využívá při rozvoji silové schopnosti u bikini fitness, je metoda maximálního úsilí, kdy jedinec využívá největších možných zátěží (90 - 100 % osobního maxima), kdy v jedné sérii se provádí 1 - 4 opakování. Do této kategorie se řadí např. dřep, mrtvý tah, bench press. Touto metodou se rozvíjí především pomalá síla, u bikini fitness však rozvíjíme také sílu statickou, při které měříme čas výdrže s určitým odporem. Do této kategorie zařazujeme např. cvik vzpor ležmo či vzpor ležmo na předloktí, kterým zpevňujeme střed těla. Do tréninku lze zařadit i výdrž ve shybu a veškeré cviky s izometrickou kontrakcí svalů (Hájek, 2012; Bursová & Rubáš, 2001; Blahušová, 2005; Roubík, 2012).

Silovou schopnost v kulturistice rozvíjíme každým tréninkem, zařazujeme cviky pro maximální sílu, ale také pro sílu rychlostní a vytrvalostní. Nejvhodnější cviky jsou shyby, kliky, cviky s osou a jednoručními činkami, pohyby s kladkami a spousta dalších cviků.

Silová schopnost je v tomto sportu jedna z nejrozšířenějších (Hájek, 2012; Bursová & Rubáš, 2001; Blahušová, 2005; Myslivcová, 2021).

3.2.4 Koordinace a její rozvoj

Koordinální schopnost popisujeme především jako schopnost obratnosti, lze ji popsat jako schopnost, která je v úzkém vztahu s motorikou jedince. Autorka Chytráčková (1990) popisuje obratnost jako schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. Jednodušeji řečeno, schopnost řešit prostorovou a časovou strukturu pohybu. Do koordinace řadíme spoustu dalších schopností, např. rovnováhovou, rytmickou, orientační ((Bursová & Rubáš, 2001; Hájek, 2012).

Bikini fitness klade velký důraz právě na koordinální schopnosti, jelikož celá prezentace na pódiu je právě o této schopnosti. Opět je rozvíjena tréninkem, přesněji nácvikem „I-walku“. Rovnováhová schopnost je rozvíjena chůzí v botách na podpatku, na kterých se později závodnice prezentuje na pódiu. Velmi těžce se udržuje rovnováha při povinných postojích, tudíž nácvik pózingu je nejlepší způsob rozvíjení této schopnosti. Rytmickou schopnost rozvíjíme zařazováním tréninku chůze na hudbu, či tréninku tance, kdy se dívka naučí kooperaci s hudbou. Orientační schopnost se učí společně se schopností rovnováhovou při nácviku póz s podpatky. Při prezentaci na pódiu musí dívka vědět, kde se nachází, aby neztratila rovnováhu a neupadla na zem (Myslivcová, 2021).

3.3 Psychická stránka sportu

V bikini fitness a celkově v kulturistice se úzce spojuje tréninková zátěž a psychika sportovce. Jelikož tréninková zátěž je často definována jako celkový součet objemu (množství tréninkové práce) a intenzity (náročnost tréninkové práce) tréninku, právě díky těmto faktorům je vytvářen vysoký tlak na psychickou stránku osobnosti. Ve všech sportech by jednou z priorit mělo být, zařazení mentálního tréninku do přípravy na soutěž či závod, především však ve fitness a kulturistice, kdy je většinu času jedinec odkázán sám se sebe. Existuje několik faktorů, díky kterým se nepodaří dokončit soutěžní přípravu jedince. Nelze zde specifikovat rozdíly mezi bikini fitness a ostatními kategoriemi a sporty. Tyto faktory se objevují ve většině individuálních sportů (Pavel & Pavlová, 2019; Tod, Thatcher & Rahman, 2012; Petr & Šťastný, 2012; Grigarová, 2021).

Motivace je faktor, bez kterého by žádný sportovec nemohl vykonávat svůj sport. Často se překrývá s pojmem oddanost sportu. Avšak oddanost lze chápat jako organizaci času, abychom mohli sport vykonávat co nejlépe, zatímco motivace je individuální vize, která vede jedince kupředu. Máme buď vnější nebo vnitřní motivaci, kterou si každý vytváří sám. Jakmile ji však ztratíme, nelze vykonávat úspěšně náš sport, jelikož neexistuje nic, proč bychom ho dělali (Pavel & Pavlová, 2019; Tod, Thatcher & Rahman, 2012; Petr & Šťastný, 2012).

Důležitá je též sebedůvěra, kterou lze zařadit do kooperace s motivací. Je to schopnost, kdy si uvědomujeme vlastní schopnosti, díky kterým lze dosáhnout výsledků (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

V bikini fitness, tak jako v ostatních sportech, se vyskytuje obrovské množství emocí, jak příjemných (klid, uspokojení, vzrušení, spokojenost, pocit štěstí), tak nepříjemných (smutek, deprese, pocit únavy a nudy, stres, nervozita, napětí). Někteří lidé tvrdí, že se v tomto odvětví objevují více nepříjemné emoce, jelikož v průběhu přípravy na soutěž se spojuje vysoká tréninková zátěž společně s dietou. Mnoho jedinců tento tlak nezvládne a odejde z nedokončené přípravy s úzkostmi a depresemi, zatímco někteří se díky tomu naučí pozornosti, emoční stabilitě, sebedůvěře a vytváření si motivace (Pavel & Pavlová, 2019; Tod, Thatcher & Rahman, 2012; Petr & Šťastný, 2012; Pleváková, 2018).

4 Charakteristika sportovního stravování

4.1 Bílkoviny

Bílkoviny, pro sportovce většinou známé jako proteiny, jsou základním stavebním kamenem všeho živého na Zemi. V našem organismu se vyskytují v mnoha formách a také mají různé funkce jako např. strukturální (všechny proteiny v pojivových tkáních, svalech, orgánech, tímto proteinem je např. kolagen), dále enzymatickou, kde hraje roli trávicí enzym trypsin, který štěpí proteiny v potravě. Transportní funkce je především v souladu s hemoglobinem, což je hlavní protein červených krvinek, které v těle přenášejí kyslík z plic do tkání a zpět CO₂. Bílkoviny jsou zásadní pro udržení života, jelikož jsou jediným zdrojem dusíku v lidské potravě a také jediným zdrojem esenciálních aminokyselin. Mnoho zdrojů uvádí, že bílkoviny jsou v případě potřeby využity jako zásobník energie, avšak primárně jsou v potravě přijímány a využívány jako stavební látky pro syntézu enzymů, hormonů a dále pro regeneraci pojivových tkání. Z hlediska fitness, kam spadá i bikini fitness, je tím nejdůležitějším právě strukturální funkce bílkovin. Bílkoviny totiž nalezneme ve všech pojivových tkáních, což jsou např. šlachy, vazy, klouby, včetně samotných svalových vláken, které obsahují především aktin a myozin (Roubík, 2012; Roubík et al., 2018).

Pro všechny příznivce fitness jsou bílkoviny základním stavebním kamenem jejich jídelníčku, jelikož jsou tou nejdůležitější živinou v regeneraci svalů. Fitness je specifické v tom, že většina sportovců neklade důraz pouze na regeneraci svalů, ale potřebují během několika týdnů či měsíců zvětšit svalová vlákna a v některých případech zvětšit i sílu. Tohoto efektu docílí tím, že ve svých svalech budou zadržovat stále více bílkovin, především v kontraktilních svalových vláknech, která postupem času zvětšují svůj objem a sílu (Roubík, 2012; Roubík et al., 2018).

Proteiny, jak už bylo zmíněno výše, jsou klíčovým faktorem pro obnovu a stavbu svalové tkáně po tréninku. „*Když posilujete s volnou zátěží, sval se před kontrakcí prodlouží (excentrická fáze svalové kontrakce) a ve svalových vláknech dochází ke vzniku mikroskopických trhlin, které způsobují svalové bolesti den následující po cvičení. V důsledku toho vaše tělo buduje svalová vlákna větší a silnější, aby byla odolnější vůči této zátěži*“ (Kleiner, 2010). Stavební materiál pro tento proces je přednostně brán z bílkovin obsažených ve stravě, jelikož se v procesu trávení rozštěpí na jednotlivé aminokyseliny, které jsou poté transportovány krví ke svalovým buňkám, aby z nich byl vytvořen nový protein (Kleiner, 2010).

Bílkoviny samozřejmě neplní svoji úlohu jen při růstu svalů, ale také při snaze změnit tělesné složení, především při shazování tuků nebo rýsování postavy, jelikož mají ze všech makroživin nejvyšší sytící efekt a jsou nejdynamičtější v tomto procesu (mají tzv. termický efekt, což je energie potřebná k trávení, vstřebávání a zpracování přijaté potravy) (Roubík et al., 2018).

4.1.1 Zdroje bílkovin ve sportovní výživě

Optimální zdroje bílkovin jsou pro sportovce především ty, které mají podobné spektrum aminokyselin jako lidské svalové bílkoviny. Právě proto je ve fitness nejžádanější zdroj bílkoviny právě svalová bílkovina zvířat, tedy řečené maso. Další možností je syrovátkový protein, který má také velmi podobné aminokyseliny jako svalová hmota. Tyto zdroje bílkovin jsou pro mnohé sportovce a sportovkyně tou nejlepší volbou z hlediska stravitelnosti a vstřebatelnosti (Roubík et al., 2018).

Nejčastější zdroje bílkovin ve fitness:

Maso

Maso je tou nejvíce používanou potravinou pro příjem bílkovin ve světě fitness. Některé druhy masa jsou vhodnější, některé méně vhodné. Jde o to, že každé zvíře má jiné spektrum aminokyselin a také v každé části zvířete je toto spektrum jiné. Každopádně tím nejkvalitnějším a nejbohatším zdrojem bílkovin pro silové sporty a fitness je maso hovězí zadní. Hovězí z jiné části těla zvířete není méně kvalitní, ale obsahuje více tuku a v tomto sportu záleží na přesných gramech makroživin. Hovězí maso je však skvělé v tom, že obsahuje i celou řadu dalších bioaktivních látek, jako zejména železo, zinek, vitamín B₁₂, mononenasyčené mastné kyseliny atd. (Kleiner, 2010; Roubík et al., 2018).

U vepřového masa je tou nejvhodnější částí vepřová panenka, čili panenská svíčková, protože obsahuje nejméně tuku, je to velmi jemné a libové maso (Kleiner, 2010; Roubík et al., 2018).

Avšak tou nejrozšířenější variantou v přípravě ve fitness je bílé maso, kam se řadí maso kuřecí a krůtí. Tyto druhy masa jsou výborným zdrojem esenciálních aminokyselin a velkým zdrojem bílkovin, především se jedná o drůbeží prsa, např. stehna nejsou ve světě fitness podporována kvůli vysokému obsahu tuku (Roubík et al., 2018).

Často se zařazují v přípravě ve fitness ryby, které jsou též kvalitním zdrojem bílkovin a dále obsahují málo tuků a cholesterolu. Obsahují též vitamín B₁₂, niacin a omega-3 mastné kyseliny, které v mnoha výzkumech vyšly velmi pozitivně, jelikož snižují příznaky zánětlivých onemocnění, snižují také riziko srdečních onemocnění a cévní mozkové příhody. Protože konzumace ryb přináší velké plus, je s ní spojeno i několik rizik. Mnoho ryb, které jsou vytaženy z oceánů, je kontaminováno toxickými látkami a zejména se v nich objevuje nadměrné množství rtuti, díky které můžeme mít později větší náchylnost ke karcinogenním onemocněním (Kleiner, 2010).

Vejsce

Stejně jako výše zmíněné maso jsou i vejce jedním z nejkvalitnějších zdrojů bílkovin ve sportovní výživě, jelikož obsah bílkovin je v nich velmi vysoký a zároveň obsahují i kvalitní spektrum aminokyselin. Avšak nevýhodou může být horší stravitelnost při vyšším příjmu vajec. V porovnání se syrovátkovým proteinem je stravitelnost vajec až třikrát menší. Kvůli tomuto aspektu se vejce ve sportovní výživě nepoužívají jako hlavní jídlo, protože z nich nelze přijmout např. jednorázově 50 g bílkovin, proto jsou vhodná jako menší proteinové jídlo (snídaně, svačina). Ve sportovní stravě jsou velice vážená z hlediska obsahu vitamínu D, který se nachází ve vaječném žloutku, dále v něm najdeme všechny skupiny vitamínu B, železo, zinek, draslík, hořčík, vápník a také lecitin. Avšak když sportovec ve fitness drží dietu, nejvhodnější jsou vaječné bílky, které jsou prakticky čistá bílkovina a voda, která má zastoupení 92 % (Roubík et al., 2018).

Mléčné výrobky

V běžné stravě jsou nedílnou součástí mléčné výrobky typu mléko, tvaroh, jogurt, kefír a sýry. Každopádně ve fitness světě (klasická kulturistika, bikini fitness, physique...) je konzumace mléčných výrobků specifická. Během roční přípravy jsou tyto výrobky součástí jídelníčku, obsahují velké množství vápníku a vitamínu A, D. Mají skvělou využitelnost a vstřebatelnost v lidském organismu, změna však přichází se začátkem shazovací a rýsovací fáze. Sportovci tyto výrobky vyřazují, jelikož mají vysoký inzulínový index, jinak řečeno se po jejich konzumaci v těle uvolní přílišné množství inzulínu. Mnoho žen, které závodí v kategorii bikini fitness také tvrdí, že konzumace mléčných výrobků v rýsovací části

přípravy je pro ně kontraproduktivní, jelikož zadržují větší množství vody, a tudíž nejsou správně vyrýsované a mají oteklé svaly. Nicméně, o to více jsou tyto účinky žádané při silové a objemové fázi tréninku kulturistů a fitness sportovců. Nejoblíbenější mléčné produkty ve fitness jsou bílé jogurty, polotučné a nízkotučné tvarohy, cottage, mozzarella a nově i skyr, který má minimální množství sacharidů a tuků, a naopak obsahuje vysoké množství bílkovin (Roubík, 2012; Roubík et al., 2018; Myslivcová, 2021).

4.2 Sacharidy

Sacharidy jsou jednou z nejzákladnějších a nejdůležitějších složek všech živých organismů. V lidském těle mají mnoho funkcí, avšak nejdůležitější jsou především kvůli pohotovému zdroji energie. Důležitou živinou jsou sacharidy pro každou buňku v těle, přičemž pro některé buňky jsou výhradním zdrojem veškeré energie, především pro mozek, červené krvinky, varle, kůru ledvin, sítnici, kostní dřeň a další orgány (Roubík et al., 2018; Klimešová 2016).

Z hlediska sportovní výživy, a především fitness, mají sacharidy mnoho důležitých funkcí. Zaprvé sacharidy spoluurčují objem svalů, jelikož bílkoviny tvoří pouze 25 – 30 % hmotnosti svalových buněk. I přes to, že glykogen tvoří jen 1 % svalové buňky, určuje objem a plnost svalů, jelikož na sebe váže vodu. Nejlépe to však chápou závodníci, kteří si prošli předzávodní superkompenzací, jelikož si osobně vyzkoušeli, jak jsou svaly bez sacharidů „ploché“ a naopak s přítomností sacharidů „plnější“ (Roubík et al., 2018).

Ve sportovní výživě se sacharidy rozdělují především na jednoduché a komplexní. Jednoduché sacharidy jsou především cukry, které můžeme nalézt například v ovoci, medu. Tyto jednoduché cukry nám rychle zvednou energii a glykemický index, ale dlouhodobě nejsou spotřebovávány. Zatímco komplexní sacharidy, které jsou obsaženy především v bramborách, rýži a těstovinách, se postupně se rozkládají a též zaženou hlad (Klimešová, 2016).

Důležitou roli v této oblasti hraje tzv. glykemický index. Tento pojem je ukazatelem rychlosti vstřebávání sacharidů do krve, jinak řečeno vyjadřuje míru vzestupu glykémie po konzumaci určité potraviny (Roubík et al., 2018).

4.2.1 Zdroje sacharidů ve sportovní výživě

Jak bylo zmíněno výše, sacharidy jsou ve sportovní výživě nepostradatelné. Existuje několik faktorů, podle kterých si sportovci vybírají sacharidy do své stravy. Patří sem především struktura obsažených sacharidů (jedná se o podíl jednoduchých a komplexních sacharidů), ale též struktura samotných škrobů, díky kterým je v přípravě závodníků oblíbenější rýže než brambory. Dále sem lze zařazovat přítomnost dalších živin, minerálů a vitamínů. V neposlední řadě je určujícím faktorem fáze sportovní přípravy a zvolená sportovní kategorie, například kulturista v objemové fázi bude mít jiné zdroje sacharidů než závodnice v kategorii bikini fitness v rýsovací fázi přípravy. Obecně však platí, že by se sportovci měli zaměřit na konzumaci těch nejkvalitnějších zdrojů komplexních sacharidů, které jsou lehce stravitelné, dodávají pocit sytosti a udržují stálou hladinu krevní glukózy (Roubík et al., 2018).

Rýže

Zdaleka nejrozšířenějším zdrojem komplexních sacharidů ve světě fitness je rýže. Oblíbená je především díky příznivému obsahu draslíku, sodíku a malému obsahu tuku. Z toho důvodu je rýže snadno a rychle stravitelná. Umožňuje též doplnit vysoké množství glykogenu po tréninku, ale také během dne pro regenerační účely. Společně s rýží je vhodné zmínit i rýžové chlebíky. Tato náhražka rýže se vyrábí tzv. pufováním, tím se rýže pod velkým tlakem a teplotou nafoukne. Rýžový chlebík má stejně jako rýže skvělou stravitelnost, avšak moc nezasytí. Z toho důvodu je vhodné tuto náhražku konzumovat jen jako malou svačinu společně s nějakou bílkovinou. V kulturistice a jejích kategoriích se rýžové chlebíky zařazují do poslední fáze přípravy, těsně před závody, jelikož ve většině případů se kvůli stávající formě (množství vody v podkoží) nemůže použít klasická rýže (Roubík et al., 2018).

Brambory

Brambory se řadí mezi komplexními sacharidy na druhé místo. Dříve se totiž brambory ve fitness přípravě vůbec nepoužívaly, avšak dnes jejich popularita stále roste. Tato potravinu má mnoho zajímavých vlastností, mezi které patří vysoký obsah vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Jsou oblíbené především díky obsahu vitamínu B a draslíku,

zároveň se v nich neobjevuje sodík a lepek. Moderní variantou klasických brambor jsou tzv. sladké brambory neboli batáty. I přes svoji sladkou chuť obsahují méně sacharidů a škrobu, naopak jsou nutričně hodnotnější, jelikož obsahují vyšší množství vitamínů, minerálních látek a vlákniny (Roubík et al., 2018; Kleiner, 2010).

Ovesné vločky

Velice oblíbeným zdrojem komplexních sacharidů jsou ovesné vločky. Tato potravinu se ve stravě silového sportovce objevuje takřka celoročně a výjimkou nejsou ani dny těsně před závody. Jsou oblíbené především díky kvalitním komplexním sacharidům z ovsa. Obsahují též řadu minerálních látek jako je draslík a hořčík, stopových prvků (především železa a zinku) a vitamínů. Nečekaně se v nich objevuje vyšší množství bílkovin společně s esenciálními aminokyselinami, a dokonce i omega-3 a omega-6 (Roubík et al., 2018).

Mezi další zdroje komplexních sacharidů se řadí těstoviny, cereálie, celozrnné pečivo, ovoce, luštěniny a zelenina (Klimešová, 2016).

4.3 Tuky

Lipidy, známé pod pojmem tuky, jsou třetí hlavní makroživinou v lidském těle. Rozšířené jsou především pod představou tukových zásob pod kůží či u orgánů. Jsou však velkou skupinou přírodních látek živočišného i rostlinného původu, které mají v našem organismu důležité a nenahraditelné funkce. Lipidy mají v těle především funkci živin, jelikož jsou největším zdrojem a zásobníkem energie. Tuky, na rozdíl od sacharidů, jsou pro člověka nepostradatelné, jelikož si je lidský organismus neumí sám vytvořit. Plní také stavební funkci, jelikož jsou součástí všech buněčných membrán v organismu. Dále jsou důležité pro vstřebávání vitamínů, které jsou rozpustné v tucích, pro ochranu lidských orgánů a v neposlední řadě plní funkci tepelné izolace organismu (Roubík et al., 2018; Kleiner, 2010).

Na tuky ve sportovní výživě a fitness je několik odlišných názorů, někdo je vyzdvihuje a někdo naopak zavrhuje. Jeden z posledních názorů v odborné literatuře uvádí, že konzumace tuků je opravdu dobrá a nezbytná pro kontrolu tělesné hmotnosti, musí se však konzumovat správné druhy tuků, protože jejich konzumace pomáhá k redukci nežádoucího tělesného tuku, což podpoří tělesné i duševní zdraví (Kleiner, 2010).

4.3.1 Zdroje tuků ve sportovní výživě

Při zařazování tuků do jídelníčku sportovce je velmi důležité dbát na množství a výběr správných a zdravých tuků. Především by se měly zařazovat potraviny s obsahem omega-3 mastných a nenasycených kyselin. Dbát by se však mělo na jedinečnost každého sportovce, záleží na tom, v jaké kategorii se připravuje, jaký je jeho sportovní cíl, frekvence tréninků a samozřejmě fáze přípravy. Nejvhodnější zdroje tuků ve fitness a silových sportech jsou především živočišné produkty, kam řadíme maso, vejce, mléčné výrobky, ryby, rostlinné oleje, avokádo, olivy a ořechy (Roubík et. al., 2018). Tyto potraviny jsou důležité kvůli vysokému obsahu mastných kyselin. V ořechách a ořechových máslech se objevuje též vysoké množství vitamínu E a B, včetně kyseliny listové. Velmi rozšířenou potravinou ve fitness je v dnešní době avokádo, které má přibližně 15 g tuku na 100 g hmotnosti avokáda. Pro sportovce je zajímavé díky obsahu zinku, draslíku a hořčíku (Roubík et. al., 2018; Kleiner, 2010; Klimešová, 2016)

Rostlinné oleje jsou důležitým zdrojem kvalitních tuků. Je však důležitý jejich výběr (a to nejen pro sportovce), protože některé oleje jsou vhodnější než jiné. Obecně lze shrnout, že je důležité nahradit slunečnicový olej. Vhodnou náhradou je například olivový, kokosový nebo avokádový olej (Roubík et. al., 2018).

4.4 Vitamíny

Klimešová (2016) popisuje vitamíny jako součást enzymů, chemických reakcí v organismu, z nichž některé jsou významnými antioxidanty. Shoduje se s Roubíkem (2018), který tvrdí, že se vitamíny podílejí jako katalyzátory při biochemických procesech v organismu. Obecně se vitamíny dělí na ty, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K) a ty, které se rozpouštějí ve vodě (C, B_{1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12}) (Klimešová, 2016).

Dívky, které se připravují v kategorii bikini fitness, mají do jídelníčku zařazenou většinu vitamínů. Jelikož je tělo v přípravě na závody spotřebuje, musejí se suplementovat (Myslivcová, 2021). Po diskusi s některými závodnicemi, které se připravují na závody jsou nejčastěji používané tyto vitamíny:

Vitamin C

Vitamin C je jedním z nejznámějších vitamínů, je známá též pod názvem kyselina askorbová, což je látka, kterou si lidské tělo nedokáže samo syntetizovat, narozdíl od většiny živočichů (Kleiner, 2010). Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje nemoc zvanou kurděje. Mezi hlavní funkce vitamínu C řadíme regeneraci tkání, dále je potřebný pro tvorbu pojivové tkáně jako je kolagen. Nezbytným je též pro správnou funkci imunitního systému, při hojení ran, dokonce i pro prevenci vzniku alergií (Roubík et. al., 2018; Kleiner, 2010). Čerstvá zelenina a ovoce patří mezi hlavní zdroje vitamínu C, v nejvyšším množství ho nalezneme v černém rybízu, červené paprice, kiwi, brokolici, rajčatech, citrusech (Roubík et. al., 2018).

Kleiner (2010) ve své publikaci zmiňuje, že pokud jedinec pravidelně trénuje nebo se připravuje na sportovní soutěž, měl by dbát na svoji imunitu a pokud bude suplementovat vitamin C v dávce 500 mg denně, snižuje tak riziko infekce horních dýchacích cest.

Komplex vitamínů B

Do této skupiny řadíme 8 hlavních vitamínů skupiny B – tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B₁₂, kyselinu listovou, pyridoxin, biotin a kyselinu pantotenovou. Tento komplex přispívá především ke správnému a kvalitnímu trávení, dále produkci energie a v neposlední řadě je důležitý pro správnou svalovou kontrakci (Kleiner, 2010). Podrobnější popis těchto vitamínů lze nalézt v jakékoli publikaci, která se zabývá zdravou výživou.

Vitamin D

Vitamin D, nazývaný jako vitamin slunečního světla („sunlight“ vitamin), je velice výjimečný, jelikož si ho tělo dokáže samo syntetizovat, pokud je naše kůže vystavena slunečnímu záření (Kleiner, 2010). Funkce vitamínu D jsou pro tělo zcela zásadní, podporuje absorpci a rovnováhu vápníku, posiluje kosti a zuby, zlepšuje imunitní systém a v některých případech působí preventivně proti rakovině. Ve výživě řadíme mezi hlavní zdroje vitamínu D především ryby a rybí tuk, dále mléčné výrobky, vaječný žloutek, játra a v některých případech i houby (Roubík et al., 2018).

Při přípravě závodnic se také často zařazují do výživy vitamíny E, K, A a lipid koenzym Q10, který působí jako vitamín a hraje roli při tvorbě energie.

4.5 Minerální látky

„*Minerální látky jsou anorganické sloučeniny, které nemají žádnou energetickou hodnotu*“ (Roubík et al., 2018). Mají v našem těle nespočet funkcí, např. udržují homeostázu, umožňují kontrakci svalů, napomáhají činnosti srdce a krevního oběhu. V naší populaci, a to hlavně u žen, je nedostatečný příjem především vápníku, hořčíku, zinku a železa. Běžně se ve fitness doplňuje sodík, draslík, hořčík, vápník, železo a zinek (Kleiner, 2010). Klimešová (2016) zmiňuje minerální látky, kterým by se mělo u sportovců věnovat více pozornosti. Těmi jsou sodík, železo, vápník.

Během několika dnů intenzivního tréninku se u sportovců ztrácí potem významné množství sodíku. Z tohoto důvodu je doporučováno během náročnějších tréninků obohatit sportovní nápoj běžnou kuchyňskou solí, ve které je obsažen právě sodík (Klimešová, 2016).

U vrcholových sportovců se běžně objevuje deficit železa, ten v těle vede ke snížené tvorbě červených krvinek a následné anémii, která se projevuje únavou, zadýcháváním a nižší tolerancí k zátěži (Klimešová, 2016). Jelikož je železo klíčovým prvkem, který umožňuje transport kyslíku do tělesných tkání a buněk, je vhodné jej doplňovat ve stravě a dále v podobě doplňků stravy. Nejvyšší zastoupení železa nalezneme ve vnitřnostech, libovém mase, rybách, vaječných žloutcích či v listové zelenině (Roubík et al., 2018).

Vápník je nejvíce zastoupenou minerální látkou v organismu člověka. Z více jak 98 % je uložen v kostech a zubech, píše Roubík (2018). Nedostatečný příjem vápníku může vést k řídnutí kostí nebo patologickým zlomeninám. Klimešová (2016) uvádí, že zvýšené riziko bývá většinou u sportovkyň, které nemají pravidelný menstruační cyklus z důvodů vysoké fyzické aktivity nebo nízké tělesné hmotnosti. V běžné stravě nalezneme vápník téměř v každé potravíně, přirozenými zdroji jsou například ořechy a semena, konzervované ryby, listová zelenina a samozřejmě mléko a mléčné výrobky (Klimešová, 2016).

4.6 Pitný režim

Pitný režim je pro většinu populace nedílnou součástí jejich stravy. Bohužel se však najdou i jedinci, kterým nepřijde důležité zabývat se právě pitným režimem. Věda však dokazuje, že tělo, které trpí nedostatkem vody a dalších tekutin, umírá do jednoho týdne. Lidé často zapomínají na význam vody ve stravě a většina z nich vodu nepovažuje za nezbytnou živinu. Přestože voda nedodává tělu energii jako makroživiny (sacharidy, tuky, bílkoviny), hraje nenahraditelnou úlohu při tvorbě energie (Kleiner, 2010). Kleiner (2010) ve své tvorbě uvádí množství vody v těle okolo 60 % tělesné hmotnosti, dodává že: *„voda je prvořadou tekutinou v těle a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny, minerály, aminokyseliny, glukózu a další látky. Bez vody by nebylo možné strávit základní živiny, umožňuje jejich absorpci, transport a využití.“*

Ve sportu, stejně jako v běžném životě, hraje voda v těle mnoho rolí. Jednou z nejdůležitější je termoregulace, díky které naše tělo udržuje správnou teplotu. Teplo, které jedinec vyprodukuje v průběhu tělesné aktivity, způsobuje zahřátí nebo přehřátí organismu a tím se zvyšuje i teplota tělesného jádra. Aby se tělo zbavilo tepla a ochladilo se začne se potit. Voda také pomáhá při spalování tuků, řídí svalovou práci a sílu, lubrikuje klouby. Důležitou roli hraje též v mentální výkonnosti, pokud je totiž sportovec dehydratován, začíná pociťovat únavu, letargii, závratě a velmi často bolesti hlavy (Kleiner, 2010; Klimešová, 2016).

V průběhu sportovní aktivity ztrácí organismus pocením velké množství tekutin a minerálních látek. Proto by sportovci měli dbát na správné doplnění tekutin před, během a po samotné sportovní aktivitě. Především by měla být doplněna voda a z minerálních látek sodík, draslík a hořčík. Roubík (2018) zmiňuje průměrnou denní bilanci mezi příjmem a výdejem vody kolem 2,5 - 4 litrů. Oproti všeobecným doporučením se pitný režim ve fitness liší, hlavně ve ztrátě tekutin způsobené sportovním tréninkem. Zde sportovci neztrácejí velké množství tekutin pocením, jako například ve vytrvalostních či kolektivních sportech. Proto se závodníci ve fitness řídí pravidlem přijímat cca 35 - 40 ml tekutin na kg tělesné hmotnosti a den, také musí doplňovat cca 500 - 800 ml tekutin na každou hodinu silového tréninku. Též se závodníci často soustřeďují na rehydrataci, která spočívá v příjmu tekutin po tréninku, aby bylo doplněno cca 120 % tělesné hmotnosti, která byla ztracena během pocení (Roubík et al., 2018).

4.7 Suplementy

Ve světě fitness jsou suplementy stále více rozšířené, avšak na otázku role a významu suplementů ve sportovní výživě nalezneme velmi rozporuplné názory. Někteří sportovci připisují suplementům zázračné účinky, zatímco tradiční a starší sportovci zcela zavrhnou význam suplementů. Správnou odpověď na tuto otázku nelze nalézt, avšak každý sportovec si musí nejprve uvědomit, že suplementy jsou doplňkem stravy a nelze je klást před základní makroživiny a mikroživiny. Ve světě fitness jsou tyto doplňky velmi rozšířené, ale v každé fitness disciplíně jinak potřebné. Tudíž soutěžící v kulturistice bude mít zcela odlišné suplementy než závodnice v bikini fitness (Roubík et al., 2018). Každopádně doplňky výživy jsou skvělé při intolerancích nebo alergiích na určitá jídla, jelikož mohou doplnit látky, které by jedinci chyběly při vynechání těchto jídel (Kleiner, 2010).

Proteiny

V dnešní době jsou proteiny nejrozšířenější suplement, který používá většina příznivců fitness. Pro závodnice v bikini fitness jsou klíčovou potravinou, díky které mohou navýšit denní příjem bílkovin. Protein slouží jako náhrada za jakoukoli bílkovinou stravu, tudíž pokud si jedinec z jakéhokoli důvodu nestihne uvařit své jídlo, lze ho nahradit proteinem. Jelikož příprava na závody obnáší více fází, lze zařadit do každé jiný druh proteinu. Svě místo tak mají v redukční dietě, v období zaměřeném na přibírání svalové hmoty, ale i v období, kdy jedinec udržuje sportovní kondici (Roubík et al., 2018; Markopulos, 2019). Pro to, aby se v každé fázi dosáhlo požadovaných výsledků, musí jedinec užívat správný protein. Podrobnější a srozumitelnější rozdělení proteinů lze dohledat například v knize od autora Kira Markopulose: FITNESS více než jen dřina.

BCAA

BCAA, anglický název Brench Chain Amino Acids, jsou jedním z nejvíce využívaných doplňků stravy z kategorie aminokyselin. Jedná se o 3 základní aminokyseliny: valin, leucin, isoleucin. BCAA jsou známá především díky podpoře ochrany svalové hmoty a rychlejší regeneraci. Avšak doposud není potvrzený účinek snižující únavu. Co se týče tohoto suplementu, existují dvě skupiny lidí. Lidé v první skupině jsou s BCAA velice spokojeni a nedokázali by dokončit přípravu bez jejich užívání, zatímco druhá skupina BCAA zavrhuje

kvůli tzv. klamavé reklamě a je toho názoru, že BCAA nefungují a nemají žádné účinky (Markopulos, 2019; Roubík et al., 2018). Tudíž záleží na tom, jaký postoj k BCAA má dívka, která se připravuje na soutěž, nebo trenérka, která děvčata připravuje.

Spalovače tuku

Nejznámější supplement, který lze najít ve světě bikini fitness je spalovač tuku. Opět jsou na tento produkt různé názory, ale nejsem si vědoma známé závodnice, která by tento produkt neužívala. Spalovače tuku se využívají především k redukci tukových zásob při hubnutí a rýsování postavy. Mezi hlavní účinky patří zvýšení podílu využívání tuků z tukových zásob jako zdrojů energie při tréninku, ale také pro klidový metabolismus. Další účinek je stimulace organismu (centrální i periferní nervové soustavy), která pomůže k nabuzení organismu na trénink a následnému oddálení únavy a vyčerpání. Dále snížení chuti k jídlu, snížení pocitu hladu a případně také snížení absorpce především tuků a sacharidů. V tomto produktu se vyskytují nejčastěji tyto látky – kofein, taurin, tyrosin, synefrin, karnitin, extrakt ze zeleného čaje, extrakty z pepřů, kyselina hydroxycitronová (HCA), chrom, inosil, vybrané vitamíny a další (Roubík et al., 2018; Markopulos, 2019). Při používání těchto produktů je velmi důležitý výběr toho správného.

Mezi další suplementy a doplňky výživy, které využívají závodnice v kategorii bikini fitness patří: hormon melatonin, který napomáhá zdravému a kvalitnímu spánku, rybí oleje, různé vitamíny, minerální látky a také fitness potraviny, mezi které řadíme proteinové tyčinky, palačinky, ovesné a rýžové kaše, ořechová másla a mnoho dalšího.

4.8 Nutriční požadavky a výživové postupy pro bikini fitness

Výživových postupů, podle kterých bychom se mohli ve světě fitness řídit, je několik. Než však začneme s nastavováním gramáží v našem jídelníčku, je důležité vědět, kolik čeho sníme, v jakých porcích a kolikrát denně. Ženy, které se rozhodly jít do přípravy na soutěž v bikini fitness, by nejdříve měly svou stravu změnit za lepší a zdravější variantu. Strava by měla být ze začátku zdravá a s kalorickým příjmem nastaveným vzhledem k určeným cílům – nabírání svalové hmoty, hubnutí atd. (Pleváková, 2018).

Začátek přípravy na soutěž by měl být komplexní. Z hlediska stravy jde především o konstantní komplexní stravování, které spočívá ve stravě rozdělené do 5 - 6 jídel denně.

Měl by být též dostatečný příjem bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny s dostatečným pitným režimem. Důležitý je výběr surovin do našeho jídelníčku, měl by obsahovat především komplexní sacharidy (rýže, brambory, těstoviny), jednoduché sacharidy (ovoce, med), bílkoviny (maso, mléčné výrobky, proteinové suplementy), rostlinné tuky (ořechy, avokádo, olivový olej), ale i živočišné tuky, které nalezneme například v lososu, hovězím mase, vaječných žloutcích. Po takto nastaveném jídelníčku, kterému lze říkat zdravý životní styl, můžeme začínat s dalšími postupy, které nejsou běžné v každodenním stravování (Pleváková, 2018).

Jedním z několika druhů diet, který se používá k doladění formy, jsou sacharidové vlny. Spočívají v každodenním cyklování sacharidů, převážně z rýže, čímž dochází k pomyslným vlnám. Bílkoviny se nemění a měly by se konzumovat v množství 2 g/kg hmotnosti a tuky nejlépe v co nejmenším množství, nejčastěji 0,5g/kg hmotnosti. Samozřejmě množství sacharidů je individuální, avšak jejich příjem by neměl být nižší než 50 g denně. Cyklování sacharidů může vypadat například takto: pondělí 50 g, úterý 50 g, středa 100 g, čtvrtek 150 g, pátek 200 g, sobota 250 g a neděle 300 g (Pleváková, 2018; Goldfitness, 2008). Další způsob, který se používá, jsou dny 2+2, kdy se střídají tukové a sacharidové dny. Tento druh se zařazuje též do poslední fáze přípravy, většinou měsíc před závody. Vytvoří se dva možné denní jídelníčky, které se pojmenují například jídlo č. 1 a jídlo č. 2. Tyto jídelníčky mohou vypadat takto: jídlo č. 1 = 65 g tuků + 132 g bílkovin, 0 sacharidů; jídlo č. 2 = 130 g sacharidů + 142 g bílkovin, 0 tuků (Myslivcová, 2021).

Poslední týden před závody se zařazuje tzv. sacharidová superkompenzace. Většina kvalitních trenérů praktikuje různé postupy superkompenzace, jelikož každý z jejich svěřenců je jiný a potřebuje jiné zacházení. Obecně však postup popisuje autorka Kleiner (2010): „*Sedm dní před soutěží ze stravy úplně vyloučí sacharidy. Je to fáze vyčerpání jejich zásob. Poté pár dnů před soutěží začnou zvyšovat jejich příjem. Je to fáze sycení sacharidy. Fáze vyčerpání glykogenu by teoreticky měla stimulovat svaly k následně vyšší syntéze glykogenu, a proto je ještě více sacharidů přijato těsně před soutěží. S vyšší zásobou glykogenu by svaly měly vypadat „plnější“.*“ Ve většině případů se do superkompenzace zařazuje též rozpíjení, což znamená vysoký příjem tekutin. Pokud bychom měli soutěž v sobotu, rozpíjení by mohlo vypadat následovně: neděle 7 litrů vody, pondělí–středa 8 litrů vody, poté další dny maximálně 0,75 litru vody. Stejně jako jídelní plán, tak i toto je velice individuální a záleží na vzhledu a metabolismu jedince. Při tomto postupu se může metabolismus zrychlit a přebytečná voda odtéct (Myslivcová, 2021). Důležitou informací

je též příjem soli. V přípravě by se jedinci měli vyvarovat velkému množství soli v potravě, protože sůl zadržuje vodu. V období mé superkompenzace byl nejznámější český trenér a zároveň rozhodčí Vjačeslav Vinogradov zastáncem nižšího solení. V podrobnější diskusi potvrdil příjem maximálně 8-10 g soli, avšak poslední dva dny před závody nesolit, ve výjimečných případech sůl omezit do maximálního množství 2 gramy/den.

Praktická část

Tato část práce odkazuje na konkrétní soutěžní přípravu v kategorii bikini fitness, která trvala od května 2021 a byla zakončena soutěží Partners Cup 16. 10. 2021 v Praze. Veškeré jídelní a tréninkové plány jsou individuální a byly vytvořeny ve spolupráci s trenérkou a závodnicí Lenkou Myslivcovou. Jak již bylo zmíněno v úvodu, jídelní ani tréninkové plány nejsou popsány podrobně kvůli již zmíněnému autorskému právu. Cílem těchto plánů je redukce hmotnosti, především ztráta tukových zásob, odvodnění a s tím spojené osvalení a jemné vyrýsování postavy.

Fotodokumentace je vlastní (autora), pořízena během roku 2021. V jiném případě je uveden zdroj.

5 Předsoutěžní příprava

5.1 Předsoutěžní stravování

Předsoutěžní stravování bylo zahájeno v polovině května 2021. Celkově se v období přípravy vytvořilo pět jídelních plánů + jídelní plán pro období sacharidové superkompenzace. Cílem byla redukce hmotnosti, která byla sledována. Velký důraz se kladl též na míry těla.

První jídelní plán (viz. Tabulka č. 1) byl startovací, během něj si tělo začalo zvykat na pravidelnou stravu, která byla rozložena do šesti jídel po určitých gramážích. Cílem bylo též zrychlení metabolismu, aby se poté mohlo jídlo ubírat a tělo dále ztrácelo tuk. Tento jídelní plán byl delší z důvodu dvoutýdenní nemoci, během které se jídlo nedodržovalo a po nemoci se muselo opět začít s dodržováním tohoto plánu.

Tabulka 1: Jídelní plán 16. 5.- 17. 7. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Tréninkový den	Netréninkový den
Snídaně	2 celá vejce + 1 bílek + 40 g ovesné vločky/3 ks rýžové chlebičky	<u>Banánové lívance</u> 2 celá vejce + 1 bílek + 40 g ovesné vločky + 1 banán + skořice
Dopolední svačina	1 proteinový puding + 1 menší jablko/půl banánu	140 g nízkotučný tvaroh + zelenina, koření + 10 g dýňová/ slunečnicová semínka + 2 plátky „Večerní chlebík“ Penam
Oběd	100 g kuřecí/krůtí maso/bílá ryba +40 g rýže/quinoa/pohanka +10 g mandle/ 40 g avokádo + zelenina	90 g kuřecí/krůtí maso + 40 g kuskus/quinoa/pohanka + 40 g eidam (20 % tuku) + zelenina
Odpolední svačina	1 odměrka proteinu + menší jablko/půl banánu	1 celé vejce natvrdo + 30 g kuřecí šunka + 40 g avokádo + zelenina
Večeře	110 g losos/ mleté maso + 170 g brambory/batáty + zeleninový salát	100 g kuřecí/krůtí maso + 170 g brambory/batáty + 15 g mandle/kešu + zelenina
Druhá večeře	Protein +30 g arašídové máslo/mandle	1 odměrka proteinu

Tabulka č. 2 představuje jídelní plán v období červenec - srpen 2021, během kterého se jen lehce měnilo složení jídel. Změny byly mírné, jelikož tělo nereagovalo podle představ a stále potřebovalo pomalý nástup.

Tabulka 2: Jídelní plán 18. 7. - 14. 8. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Tréninkový den	Netréninkový den
Snídaně	2 celá vejce + 1 bílek + 2 ks rýžové chlebičky + 3 plátky kuřecí šunka + zelenina + ½ jablka	<u>Banánové placičky</u> 2 celá vejce + 1 bílek + 45 g ovesné vločky + 1 banán + skořice nebo cokoli jiného
Dopolední svačina	90 g kuřecí/krůtí maso + 60 g avokádo + 2x celozrnný toast + zelenina	1 odměrka proteinu + 1 jablko + 10 g mandle/kešu/vlašské ořechy
Oběd	110 g kuřecí/krůtí maso /bílá ryba + 40 g rýže/quinoa/pohanka + 12 g mandle/kešu/ 40 g avokádo + zelenina	100 g kuřecí/krůtí maso + 2 plátky 20 % sýr eidam + 40 g rýže/ 5 ks rýžové chlebičky + zelenina
Odpolední svačina	1 odměrka proteinu + ½ banánu + 1 odměrka glutamin	<u>Vajíčková pomazánka</u> 140 g Cottage sýr + 1 vejce natvrdo + půl lžičky hořčice + 2 ks „Večerní chlebič“ Penam
Večeře	110 g losos/drůbež/hovězí maso + 200 g brambory/batáty + zelenina	100 g kuřecí/krůtí maso + 150 g brambory/batáty + 15 g ořechy + zelenina nebo 70 g kuřecí/krůtí maso/ 3 celá vejce + 40 g rýže + 1 celé vejce + 1 bílek + zelenina
Druhá večeře	Protein + 25 g ořechové máslo/ mandle	protein

Další jídelní plán (viz. Tabulka č. 3) se opět změnil jen lehce. Tělo však začalo reagovat a ztrácet tuk. Postupně se přecházelo do předsoutěžní diety společně s tréninkem. Zařadila se více mléčná bílkovina, která se v dalších jídelních plánech vyřazovala.

Tabulka 3: Jídelní plán 15. 8. - 8. 9. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Tréninkový den	Netréninkový den
Snídaně	2 celé vejce + 1 bílek + 2 ks rýžové chlebičky + 2 plátky šunky + zelenina + ½ jablka	<u>Ovesná kaše</u> 40 g ovesné vločky + 1 bílek + 1 odměrka proteinu + 50 g mražené ovoce + 15 g arašídové/mandlové máslo
Dopolední svačina	150 g bílý jogurt Skyr + ½ odměrka proteinu + 25 g ovesné vločky + 50 g lesní ovoce + 15 g arašídové máslo	140 g Cottage sýr + zelenina + 2 plátky kuřecí šunka + 3 ks rýžové chlebičky
Oběd	120 g kuřecí/krůtí maso + 40 g rýže/quinoa + 12 g ořechy + zelenina	120 g kuřecí/krůtí maso + 40 g rýže/5 ks rýžové chlebičky + 15 g ořechy + zelenina
Odpolední svačina	1 odměrka proteinu + glutamin	<u>Proteinový shake</u> Protein + 20 g ovesné vločky + 15 g arašídové/mandlové máslo + 50 g ovoce
Večeře	120 g losos/drůbež + 150 g brambory/batáty + zelenina	110 g kuřecí/krůtí maso + 170 g brambory/batáty + 15 g ořechy + zelenina nebo 40 g rýže + 2 celá vejce + 2 bílky
Druhá večeře	Protein + 25 g arašídové máslo/mandle	protein

V tabulce č. 4 lze vidět vyřazení mléčné bílkoviny a navýšení bílkoviny živočišné. V tomto období začala soutěžní dieta, ve které mléčná bílkovina zavodňuje, což je opačný cíl, než kterého se chtělo dosáhnout.

Tabulka 4: Jídelní plán 9. 9. - 28. 9. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Tréninkový den	Netréninkový den
Snídaně	3 celá vejce + 2 ks rýžové chlebičky + zelenina	<u>Ovesná kaše</u> 50 g ovesné vločky + 1 bílek + 1 odměrka proteinu + 60 g ovoce
Dopolední svačina	110 g kuřecí/krůtí maso/konzerva tuňáka + 20 g vlašské ořechy/kešu + 3 ks rýžové chlebičky + zelenina	<u>Proteinový shake</u> Protein + 20 g ovesné vločky + 15 g arašidové/mandlové máslo + 50 g ovoce
Oběd	120 g kuřecí/krůtí maso + 120 g uvařené rýže + 15 g mandle/kešu + zelenina	120 g kuřecí/krůtí maso + 40 g syrová rýže/pohanka + 10 g mandle/kešu + zelenina
Odpolední svačina	1 odměrka proteinu + glutamin	110 g kuřecí/krůtí maso + 5 ks rýžové chlebičky + zelenina
Večeře	130 g hovězí maso/losos + 150 g brambory/batáty + 10 g mandle/kešu + zelenina	130 g hovězí maso/losos + 40 g rýže + zelenina nebo 40 g rýže + 2 celá vejce + 2 bílky
Druhá večeře	Protein + 25 g mandle/ořechové máslo	1 odměrka proteinu + glutamin + 20 g ořechy

Jakmile tělo začalo reagovat na dietu, přidal se jídelní postup, který je typický pro předsoutěžní stravování. V teoretické části této práce se píše o tzv. sacharidových vlnách nebo použití sacharidových a tukových dnů. Tabulka č. 5 ukazuje na zařazení sacharidových a tukových dnů. Během tohoto jídelníčku jde především o vypotřebování tukových a sacharidových zásob, které v těle máme. Díky dodržování systému 2+2 (dva dny sacharidový den, následně dva dny tukové) je tělo ze začátku zmatené a postupně si bere energii z těchto zásob. Opět je vidět, že zde není mléčná bílkovina.

Tabulka 5: Jídelní plán 29. 9. - 9. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Sacharidový den	Tukový den
Snídaně	<u>Ovesná kaše</u> 50 g ovesné vločky + 1 bílek + 1 odměrka proteinu + ½ banánu	2 celá vejce + 1 bílek + zelenina
Dopolední svačina	120 g kuřecí/krůtí maso/konzerva tuňáka + 2 ks rýžové chlebíčky + zelenina	120 g kuřecí/krůtí maso/konzerva tuňáka + 15 g vlašské ořechy/kešu/mandle + zelená zelenina
Oběd	120 g kuřecí/krůtí maso + 200 g brambory/135 g vařená rýže + zelenina	120 g kuřecí/krůtí maso + 10 ml olivového oleje/ořechy + zelenina
Odpolední svačina	Protein	Protein + 15 g ořechy
Večeře	150 g kuřecí/krůtí maso + 2 ks rýžové chlebíčky + zelenina	150 g hovězí maso/losos + zelenina
Druhá večeře	<u>Ovesná kaše</u> 50 g ovesné vločky + 1 bílek + 1 odměrka proteinu	2 celá vejce + zelenina

5.1.1 Sacharidová superkompenzace

Poslední týden před závody se zařazuje tzv. sacharidová superkompenzace, která je popsána v teoretické části. V tabulkách č. 6 a 7 lze vidět individuální návrh sacharidové superkompenzace. V tomto týdnu se od středy vysazují veškerá sladidla i protein.

Tabulka 6: Sacharidová superkompenzace – Jídelní plán 10. 10. - 15. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Snídaně	3 celé vejce + okurka	3 celé vejce + okurka	3 celé vejce + okurka	3 celé vejce + okurka
Dopolední svačina	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + okurka
Oběd	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g mandle + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g mandle + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g mandle + okurka	110 g kuřecí/krůtí maso + 15 g mandle + okurka
Odpolední svačina	protein	protein	protein	protein
Večeře	150 g hovězí maso/losos + zelenina	150 g hovězí maso/losos + zelenina	150 g hovězí maso/losos + zelenina	150 g hovězí maso/losos + zelenina
Druhá večeře	2 celé vejce + 1 bílek + zelenina	2 celé vejce + 1 bílek + zelenina	2 celé vejce + 1 bílek + zelenina	2 celé vejce + 1 bílek + zelenina

Tabulka 7: Sacharidová superkompenzace – Jídelní plán 10. 10. - 15. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.

	Čtvrtek	Pátek
Snídaně	2 celá vejce + 3 ks rýžové chlebíčky	2 celá vejce + 3 ks rýžové chlebíčky
Dopolední svačina	100 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + 120 g uvařená rýže	100 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + 100 g uvařená rýže
Oběd	100 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + 120 g uvařená rýže	120 g losos + 100 g uvařená rýže
Odpolední svačina	100 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + 4ks rýžové chlebíčky	100 g kuřecí/krůtí maso + 15 g vlašské ořechy + 3ks rýžové chlebíčky
Večeře	150 g hovězí maso/losos + 200 g brambory	150 g hovězí maso/losos + 15 g vlašské ořechy + 150 g brambory
Druhá večeře	100 g kuřecí/krůtí maso + 10 ml olivový olej + 135 g uvařená rýže	150 g losos + 120 g uvařená rýže

5.1.2 Odvodňování

Odvodňování se v tomto sportu zařazuje kvůli lepší vyrýsovanosti svalů, kdy veškerá voda z těla odeče a svaly jsou lépe vidět. Před soutěží funguje tak, že jedinec nejprve pije velké množství vody a poté pár dnů před soutěží se voda ubírá (Myslivcová, 2021). Tato část přípravy je velice individuální. Konkrétní návrh odvodňování lze vidět v tabulce č. 8, v tomto případě se voda nevyřazovala, jelikož tělo reagovalo správně (tělo nezačalo vodu vstřebávat a zadržovat).

Tabulka 8: Rozpis tekutin. Vlastní zpracování, 2022.

NEDELE	7 litrů vody
PONDĚLÍ	8 litrů vody
ÚTERÝ	8 litrů vody
STŘEDA	8 litrů vody
ČTVRTEK	5 litrů vody
PÁTEK	1,5 litru vody

5.2 Tělesná příprava

V této části jsou podrobně vypsány tři tréninkové plány v přípravě na soutěž Partners Cup 2021. Nejprve je vždy představen rozpis dnů a partií, viz tabulky č. 9,10 a 11, a poté jsou rozepsány konkrétní cviky na určitou svalovou partii. Každý z těchto tréninkových plánů trval dva měsíce. Cviky se v tréninkových plánech měnily z toho důvodu, aby si tělo nezvyklo a nezačalo stagnovat, protože když si organismus zvykne na stále stejné cviky, tělo přestane reagovat a výsledky jsou mnohem pomalejší (Myslivcová, 2021).

Vysvětlivky a obecné zásady pro tréninky:

3x10 (3 = počet sérií, 10 = počet opakování v sérii)

Supersérie = po jedné sérii ihned bez přestávky následuje další cvik, až poté je pauza

Před každým tréninkem 10 minut rozcvičení rychlou chůzí na pásu

Po tréninku vždy minimálně 10 minut protažení

Názorné ukázky níže uvedených cviků lze nalézt v knihách Tlapák (1999), Contreras (2014) a Evans (2013), ze kterých byly cviky čerpány a později zařazeny do tréninkových plánů.

5.2.1 Tréninkový plán květen - červen 2021

Tabulka 9: Tréninkový plán květen - červen 2021. Vlastní zpracování, 2022.

PONDĚLÍ	Svaly dolních končetin + svaly břicha + kardio
ÚTERÝ	30 min libovolné kardio (procházka, pás)
STŘEDA	Svaly zádové + dvojhlavý a trojhlavý sval pažní + HIIT
ČTVRTEK	VOLNO
PÁTEK	Svaly dolních končetin + svaly břicha +kardio
SOBOTA	Svaly pletence ramenního +HIIT
NEDELE	VOLNO

Pondělí

Svaly dolních končetin

4 x 15, 12, 10, 10 předkopávání na stroji vsedě

4 x 15, 12, 10, 7 dřep

3 x 30 výpady v chůzi střídavě

3 x 15 L + 15 P výstupy na lavičku nebo dřevěnou krabici s jednoručními činkami

3 x 12 zakopávání na stroji vleže

3 x 20 roznožování na stroji (mírný předklon)

v supersérii s:

3 x 20 snožování na stroji

Svaly břicha

3 x 15 sklapovačky na šikmé lavici

v suprsérii s:

3 x 15 svíčky na rovné lavici

v supersérii s:

3 x 1 min vzpor na předloktí

Středa

Svaly zádové

- 3 x 10 shyby na stroji nebo s dopomocí
- 3 x 15, 12, 10 přitahy horní kladky na hrudník
- 3 x 15, 12, 10 přitahy horní kladky za hlavu
- 3 x 10 přitahy velké osy podhmatem
- 3 x 15 veslování na stroji
- 3 x 10-15 hyperextenze

Dvojhlavý a trojhlavý sval pažní

- 3 x 10 tricepsově stahování kladky s adaptérem lano
v supersérii s:
- 3 x 10 přitahy spodní kladky na biceps
- 3 x 10 tricepsově kliky o lavici
v supersérii s:
- 3 x 20 bicepsový zdvih s jednoručními činkami střídavě

Pátek

Svaly dolních končetin

- 3 x 20 roznožování na stroji (předklon)
v supersérii s:
- 3 x 20 roznožování (předklon, přizvednuté hýždě)
- 3 x 20 dřepy v chůzi stranou (10 na jednu stranu, 10 na druhou)
- 3 x 15 dřep s vlastní vahou
v supersérii s:
- 3 x 20 dlouhé výpady s jednoručními činkami
- 3 x 10 dřep s volnou osou

3 x 12 zakopávání na stroji vsedě

v supersérii s:

3 x 10 rumunský mrtvý tah

Svaly břicha

3 x 15 přitahy nohou ve vzporu na zavěšeném TRX

3 x 10 sklapovačky na podložce

v supersérii s:

3 x 10 zkracovačky na lavici

Sobota

Svaly pletence ramenního

4 x 15, 12, 10, 8 tlaky s jednoručními činkami na lavici s oporou zad

3 x 15 upažování s jednoručními činkami ve stoji

4 x 10 přitahy velké/menší osy pod bradu širokým úchopem

3 x 10 přitahy horní kladky s lanem na hrudník

5.2.2 Tréninkový plán červenec - srpen 2021

Tabulka 10: Tréninkový plán červenec - srpen 2021. Vlastní zpracování, 2022.

PONDĚLÍ	Svaly dolních končetin + svaly břicha + orbitrack
ÚTERÝ	30 min libovolné kardio (kolo, brusle, plavání, procházka)
STŘEDA	Svaly zádové + dvojhlavý a trojhlavý sval pažní + kardio
ČTVRTEK	VOLNO
PÁTEK	Svaly dolních končetin + svaly břicha + orbitrack
SOBOTA	Svaly pletence ramenního + prsní svaly + kardio
NEDELE	VOLNO

Pondělí

Svaly dolních končetin

- 4 x 8x špičky k sobě + 8x špičky ven + 8x špičky rovně předkopávání na stroji vsedě
- 3 x 12 bulharský dřep s kettlebellem
- 4 x 20 výpady vzad na zavěšeném TRX
- 3 x 20, 15, 12 leg press
- 3 x 15L + 15P unožování vleže na boku na podložce/na stroji ve stoje
- 3 x 20 roznožování na stroji vsedě

Svaly břicha

- 3 x 15 přitahy nohou ve vzporu na zavěšeném TRX
 - v supersérii s:
- 3 x 15 sklapovačky na bosu

Středa

Svaly zádové

- 3 x 12 shyby na stroji nebo s dopomocí
- 3 x 12 přitahy horní kladky na hrudník
- 3 x 10 přitahy jednoručních činek vleže na břicho na lavici
- 3 x 15 stahování horní kladky k tělu

Dvojhlavý s trojhlavý sval pažní

3 x 12P + 12L Kick back s oporou lavice

v supersérii s:

3 x 12 bicepsový zdvih s EZ tyčí podhmatem

3 x 12 tricepsově tlaky s jednoručními činkami za hlavou

v supersérii s:

3 x 12 stahování protisměrných kladek na biceps

Pátek

Svaly dolních končetin

4 x 12 zakopávání na stroji vleže

3 x 12 hip thurst

4 x 15, 12, 10, 8 dřep s volnou osou

3 x 12 Hacken dřep nebo dřep na multipressu

3 x 12 zanožování se spodní kladkou v předklonu

3 x 15P + 15L výpady v chůzi střídavě

Svaly břicha

3 x 15 přitahování trupu ke kolenům vleže na zádech

v supersérii s:

3 x 12 zvedání kolen na bradlech

v supersérii s:

3 x 1 min vzpor na předloktí

Sobota

Svaly pletence ramenního

4 x 12, 10, 8, 8 tlaky na ramena s jednoručními činkami

4 x 12 rozpažování s jednoručními činkami vsedě na lavici bez opory zad

3 x 12P + 12L předpažování s jednoručními činkami ve stoje střídavě

3 x 12 přitahy volné osy na šikmé lavici vleže na břicho

Prsní svaly

3 x 15, 12, 10 tlaky s jednoručními činkami na šikmé lavici hlavou nahoru

v supersérii s:

3 x kliky do maxima

5.2.3 Tréninkový plán září - 9. října 2021

Tabulka 11: Tréninkový plán září - 9. října 2021. Vlastní zpracování, 2022.

PONDĚLÍ	Svaly dolních končetin + svaly břicha + kardio
ÚTERÝ	40 min libovolné kardio (pás, kolo, běh, procházka)
STŘEDA	Svaly zádové + dvojhlavý a trojhlavý sval pažní + kardio
ČTVRTEK	VOLNO
PÁTEK	Svaly dolních končetin + svaly břicha + kardio
SOBOTA	Svaly pletence ramenního + prsní svaly + kardio
NEDELE	VOLNO

Pondělí

Svaly dolních končetin

3 x 15 zakopávání na stroji vleže

3 x 20 hip extension nohy na bosu

v supersérii s:

3 x 12 leg press (chodidla vysoko a široko na platformě)

3 x 15 výpady v chůzi střídavě

3 x 15L + 15P zanožování se spodní kladkou v předklonu

v supersérii s:

3 x 12 sumo dřep s kettlebellem

Svaly břicha

4 x 10 dlouhé + 10 krátké + 10s výdrž sklapovačky na bosu

v supersérii s:

3 x 10 zkracovačky na podložce (nohy do pravého úhlu)

Středa

Svaly zádové

3 x 10 shyby na stroji nebo s dopomocí

4 x 20, 15, 10, 10 přitahy horní kladky na hrudník širokým úchopem

4 x 20, 15, 10, 10 přitahy horní kladky podhmatem na hrudník úzkým úchopem

v supersérii s:

3 x 15 veslování na stroji

3 x 15, 12, 10L + 15, 12, 10P přitahy jednoruční činky s oporou o lavici

Dvojhlavý a trojhlavý sval pažní

3 x 10 tricepsově stahování kladky s adaptérem lano

v supersérii s:

3 x 10 bicepsový zdvih se spodní kladkou

3 x 10P + 10L stahování horní kladky na triceps po jedné ruce

v supersérii s:

3 x 20 bicepsový zdvih s jednoručními činkami střídavě s oporou o lavici

Pátek

Svaly dolních končetin

4 x 15P + 15L předkopávání na stroji vsedě jednou nohou

2 x 12 předkopávání oběma

3 x 12 leg press (nohy u sebe, položené níže na platformě)

v supersérii s:

3 x 10 výskoky na bednu

3 x 30 krátké výpady

2 x 30 dlouhé výpady

4 x 20 výpony na lýtka vsedě

Svaly břicha

3 x 15 zkracovačky na lavici

v supersérii s:

3 x 20L + 20P Russian Twist s medicinbalem 3 kg

Sobota

Svaly pletence ramenního

4 x 20, 15, 10, 10 tlaky na stroji

3 x 16 upažování s jednoručními činkami ve stoje

3 x 12 přitahy horní kladky s lanem na hrudník

4 x 12 „házení“ kotoučů v předklonu

3 x 10 předpažování s kotoučem „volant“

Prsní svaly

3 x 15 rozpažování vleže na lavici s jednoručními činkami

3 x 10 bench press na lavici s osou

5.2.4 Trénink během sacharidové superkompenzace

Tréninkový plán v sacharidové superkompenzaci není příliš odlišný od předešlých. Zde se však řídíme tím, že trénink musí být intenzivnější a hotový v časovém horizontu 45 minut. Tréninkový plán v tomto posledním týdnu před závody lze vidět v tabulce č. 12.

Tabulka 12: Trénink v superkompenzaci. Vlastní zpracování, 2022.

NEDELE	Kardio nalačno + svaly dolních končetin
PONDĚLÍ	Kardio nalačno + svaly zádové + svaly břicha
ÚTERÝ	Kardio nalačno + svaly pletence ramenního + dvojhlavý a trojhlavý sval pažní
STŘEDA	Kardio nalačno + kruhový trénink
ČTVRTEK	VOLNO (pózing, aby se dostaly sacharidy do svalů)
PÁTEK	VOLNO (ležet, dolní končetiny vzhůru)

6 Tělesné porovnání

Cílem tohoto komplexního plánu byla redukce hmotnosti, především ztráta tukových zásob, odvodnění a s tím spojené osvalení a jemné vyrýsování. Zda se podařilo splnit tento cíl, je zřejmé z tabulky č. 13, kde jsou uvedeny míry a hmotnost na začátku a konci přípravy.

Tabulka 13: Hmotnost a míry na začátku a konci soutěžní přípravy. Vlastní zpracování, 2022.

	15. 5. 2021	15. 10. 2021
VÁHA	62,2 kg	59,7 kg
MÍRY:		
HRUDNÍK	86 cm	80 cm
PAS	64 cm	59 cm
BOKY	95 cm	91 cm
STEHNO	57 cm	52 cm
LÝTKO	33 cm	31 cm



*Obrázek 1: Srovnání zepředu 15. 5. (vlevo)
a 14. 10. 2021 (vpravo)*



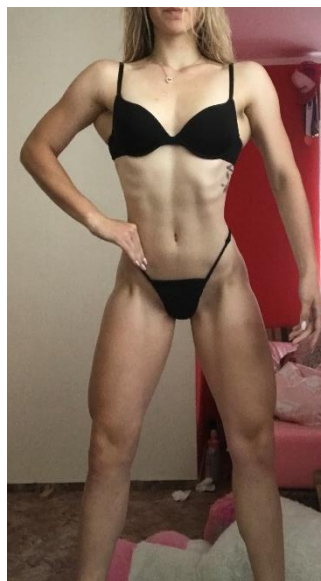
*Obrázek 2: Srovnání zezadu 15. 5. (vlevo)
a 14. 10. 2021 (vpravo)*

Společně se sledováním hmotnosti a mír jsem se zaměřila na hodnocení pomocí fotodokumentace. Na obrázku č. 1 je vidět srovnání předního pohledu na tělo v klasickém postoji na začátku a na konci přípravy, zatímco na obrázku č. 2 lze vidět pohled, jak se tělo měnilo zezadu.

Po porovnání těla v klasickém postavení je dobré uvést i porovnání pózingu, který se měnil společně se vzhledem těla. Obrázek č. 3, 4 a 5 ukazuje přední pózu v různých měsících přípravy.



Obrázek 3: 10. 6. 2021



Obrázek 4: 29. 8. 2021



Obrázek 5: 14. 10. 2021



Obrázek 8: 10. 6. 2021



Obrázek 7: 14. 10. 2021



Obrázek 6: 15. 10. 2021

Progres je patrný též na obrázcích č. 6, 7 a 8, kde vidíme zadní pózu. Pokud je správně nastavený jídelní plán, může se i během jednoho dne lehce změnit zavodnění těla. Tento rozdíl je patrný na obrázcích č. 7 a 8, kdy poslední fotografie znázorňuje tělesnou formu den před soutěží.

7 Soutěž

Celá tato komplexní příprava byla směřována na podzimní soutěž Partners Cup 2021 v Čelákovících. Kvůli neznámým faktorům byla tato soutěž přesunuta do Prahy, přesněji do hotelu TOP HOTEL Praha. Jedná se o pohárovou soutěž, která se pořádá každý rok. Jako amatérská závodnice, pro kterou byl tento komplexní plán vytvořen, jsem se rozhodla nastoupit do soutěže v kategorii kondiční bikini fitness. Tato kategorie je zaměřena především na dívky, které doposud nikdy nezávodily a jsou na svých prvních závodech.

Týden před soutěží byla podána elektronická přihláška a zaplacená částka 800 Kč za registraci v této kategorii. Dívky, které se nechtěly starat o nástřik barvy, se též musely přihlásit týden před soutěží do kalendáře firmy, která nástřik barvy zařizovala. Za tuto položku se platí cca 1200 Kč. Důležitý je též make-up, který byl v mém případě domluven u paní vizážistky, které se za tuto službu platí částka v rozmezí 1000-2000 Kč.

Jelikož je tato práce zaměřena na konkrétní soutěž, popíšu, jak příprava a soutěž probíhala. Obecné zásady a posloupnost aktivit, které se během soutěžního dne konají, jsou popsány v teoretické části v kapitole 2.5 Průběh soutěže a hodnocení.

Příchod na závody byl v ten den povolen od 7:00 hodin. Po příjezdu je důležité sledovat harmonogram, který se může v průběhu dne měnit. To se stalo i v mém případě. Začátek kondičních bikini fitness byl stanoven na 13:00 hodin, avšak kvůli organizaci se tato kategorie přesunula již na 11:00 hodin.

Po dovozeném vstupu do haly je vždy organizovaná registrace, která probíhá tak, že závodníci ze všech kategorií si stoupnou do zástupu, který vede k rozhodčím. Když přijde jedinec na řadu, předloží platný registrační průkaz se svým podpisem a fotografií, nesmí však chybět podpis a razítko oddílu, za který jedinec soutěží. Poté se každý z nich změří a nechá rozhodčí zkontrolovat úbor dané kategorie, následně si každý vylosuje číslo a nechá se s ním vyfotografovat. Pokud je vše v pořádku, může se jít připravovat. Po této části následuje nástřik barvy, můj čas nástřiku byl v 8:30 hodin. Probíhá v uzavřené místnosti, kde jsou postavené úzké stany, ve kterých se závodníci nechávají stříkat a poté se suší u větráků. V 10:00 hodin jsem byla domluvena s paní vizážistkou na make-up a úpravu vlasů. Jelikož přesunuli moji kategorii, muselo se vše udělat narychlo. Na obrázku č. 9 lze vidět make-up, který byl vytvořen během 20 minut, abych se stihla i obléct. Jak bylo zmíněno v teoretické části, úbor, který oblékají závodnice kategorie bikini fitness, jsou zdobené plavky. Ty, které jsem měla na sobě v den soutěže, jsou vidět na obrázku č. 10.

Jakmile jsou závodníci připraveni, začne v zákulisí svolávání účastníků dané kategorie. V mé kategorii bylo sedm dívek, které závodily poprvé nebo podruhé v životě. Nejprve jsme všechny vedle sebe nastoupily na pódium od nejnižšího čísla po nejvyšší a předvedly čtvrt obraty. Protože nás bylo málo, finále jsme se zúčastnily všechny. Ve finále vždy zahlásili jméno dívky, která přijde předvést svůj I-walk, kterým se odprezentuje. V každém kole rozhodčí rozdali určité body a následně po sečtení bylo vyhlašování výsledků.

Získala jsem celkem 3 body a jelikož méně bodů značí lepší umístění, mohla jsem se radovat ze zisku prvního místa. Jako ocenění se dostávaly medaile (viz obrázek č. 11), poháry a doplňky stravy. V mém případě to znamenalo pohár za první místo, medaili, doplňky stravy a konopnou kosmetiku.



Obrázek 10: Soutěžní make-up. Foto Andrea Horáčková, 2021.



Obrázek 9: Soutěžní zdobené plavky. Foto autora, 2021.



Obrázek 11: Vítězná fotografie. Ronnie.cz

Diskuse

Hlavním záměrem bakalářské práce bylo vytvořit komplexní plán pro vlastní přípravu na soutěž v kategorii bikini fitness. Jednalo se přesněji o plán přípravy na konkrétní závody, kterými byl Partners Cup 2021 v Čelákovících. Později se celá soutěž přesunula do Prahy.

Jelikož to byla má první soutěž, chtěla jsem se v práci zaměřit na charakteristiku daného tématu, aby i ostatní lidé měli možnost zjistit, jak příprava na soutěž probíhá. Obavy jsem měla z nedostatečného množství literatury o tomto problému. I přes to se domnívám, že teoretická část práce splnila očekávání. Stručně jsem charakterizovala samotnou kategorii a soutěž, dotkla jsem se i stravy a tréninku.

Rozpis tréninků jsem se snažila zpracovat přehledně a pochopitelně. Dobře je vidět, že každý trénink trval dva měsíce a pokaždé se v něm změnil cviky, což mělo za následek neustálý progres. Vzhledem k tomu, že tato práce neslouží jako metodika cvičení se správným provedením, nepřiložila jsem fotografie cviků, ale odkázala jsem na příslušnou literaturu, v níž lze tyto fotografie najít.

Individuální jídelní plány byly vypsány do tabulek, které korespondují s jednotlivými úseky přípravy. Myslím si, že je vše přehledné a především funkční, jelikož po porovnání mír a fotografií mohu říci, že se celková spolupráce s Lenkou Myslivcovou vydařila. Jsou patrné pokroky v technice pózingu a především v konzistenci těla.

Nedostatky vidím v popisu průběhu soutěže, který mohl být podrobnější. Domnívám se však, že na celkové pochopení průběhu soutěže to vliv nemá a pro představu, jak soutěž probíhá, je uvedený popis dostačující.

Díky psaní této práce jsem se naučila řadu nových věcí. Uvědomila jsem si, že tento sport s sebou přináší řadu nevýhod, ale dokázala jsem vše překonat a vyšla jsem z přípravy jako jiný člověk. Protože je příprava velmi časově náročná, naučila jsem se efektivně organizovat svůj čas, stala jsem se cílevědomější, zvedlo se mé sebevědomí. V neposlední řadě jsem získala řadu nových přátel, kontaktů a zážitků na celý život omezující bylo, že mi během přípravy na soutěž začala řídit život čísla, jelikož jsem si neustále vše vážila a kontrolovala.

Celkově bych práci zhodnotila jako podařenou. Osvětlení tohoto sportu, stravování a tréninky jsou stručně a srozumitelně popsány a vysvětleny. Cíl tohoto komplexního plánu se též splnil, jelikož se podařila snížit váha, z větší části odstranit tuk a získat jemné osvalení společně s vyrýsováním. Tomuto faktu nasvědčuje i to, že jsem na svých prvních závodech získala první místo.

Závěr

Pro bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Komplexní příprava amatérské závodnice na soutěž bikini fitness“. Tato kategorie není mezi běžnou populací příliš známá, a tak jsem se snažila přiblížit tento sport ostatním.

V teoretické části jsem se zabývala stručnou charakteristikou kulturistiky a kategorie bikini fitness, následně popisem a složením sportovního stravování. Dále je v práci letný popis sportovního tréninku a též způsob rozvoje pohybových schopností a psychiky jedince v této kategorii a sportu. Problémem bylo nedostatečné množství kvalitních zdrojů na toto téma, práce tedy vychází z několika dostupných publikací a také z rozhovorů se znalci tohoto sportu.

V praktické části je představena konkrétní příprava, včetně rozepsaných tréninkových plánů. Uvedeny jsou individuální jídelníčky pro moji osobu, které jsou zpracovány v přehledných tabulkách. Následně je povrchově vypsán progres, díky kterému lze poznat, zda byl tento plán funkční. Na konci se nachází popis samotné soutěže, což byl Partners Cup 16. 10. 2021 v Praze.

Cílem této práce bylo vytvořit komplexní plán přípravy, který se povedlo splnit. Kvalitu tohoto plánu lze ověřit na výsledcích formování postavy a celkovém umístění v soutěži. Velké poděkování patří Lence Myslivcové za cenné rady a pomoc v přípravě.

Věřím, že tato práce bude inspirací pro další dívky, které se rozhodnou zkusit přípravu na závody v kategorii bikini fitness.

České resumé

Bakalářská práce se zabývá komplexním plánem přípravy pro amatérskou závodnici na soutěž v kategorii bikini fitness. V první části práce je obsažena charakteristika kulturistiky, kategorie bikini fitness, soutěží společně s hodnocením na soutěžích. Též stručně popisuje sportovní stravování, teorii tréninku, rozvoj pohybových schopností a psychiky jedince. Praktická část práce je zaměřena na konkrétní přípravu na soutěž. Jednalo se o mou vlastní přípravu, která byla zakončena soutěží Partners Cup 2021 v Praze, která je též v práci popsána. Jsou zde rozepsány tréninkové a jídelní plány do tabulek, včetně stručných popisů. Funkčnost těchto plánů lze nalézt v hodnocení těla, kde jsou vidět rozdíly na začátku a konci soutěžní přípravy. Veškeré plány byly vytvořeny konkrétně na mou osobu, a tudíž nejsou vhodné pro nikoho jiného.

Cizojazyčné resumé

This bachelor thesis deals with a complex preparation plan for an amateur contestant in a bikini fitness competition. In the first, theoretic section, characterizations of bodybuilding, bikini fitness category, competitions and evaluation are contained. It briefly describes sports alimentation, training theory, development of motion abilities and psyche of an individual as well. The practical section is focused on a particular competition preparation. The issue was my own preparation that ended in the Partners Cup 2021 competition in Prague, which is also described in this work. With brief characterizations, training and diet plans are laid out in charts. Functionality of these is possible to find in a body assessment. Differences in body structure at the beginning and the end of the preparation are to be noticed here. All of the plans were created specifically for my own use, so they are not convenient for any other contestant.

Seznam literatury

- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, Fitness*. (1. vyd.) Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X
- BURSOVÁ, M. a RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. (1. vyd.) Plzeň: ZČU, 2001. ISBN 80-7082-822-6
- CONTRERAS, B. *Posilování: na anatomických základech*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5075-0
- EVANS, N. *Bodybuilding – anatomie*. 2. vyd. Brno: CPress, 2013. ISBN 978-80-264-0342-5
- HÁJEK, J. *Antropomotorika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0
- KLEINER, S. M. a GREENWOOD-ROBINSON, M. *Fitness výživa: Power Eating program*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3253-4
- KLIMEŠOVÁ, I. *Základy sportovní výživy*. (1. vyd.) Olomouc: UPOL, 2016. ISBN 978-80-244-4971-5
- MARKOPULOS, K. *FITNESS: více než jen dřina*. B DESIGN, 2019. ISBN 978-80-972029-7-2.
- MEDEK, V. a DĚDIČOVÁ, V. *Protahovací cvičení v kulturistice*. Praha: ČO ČSTV Sportpropag, 1988. ISBN 978-80-247-4618-0.
- PAVEL, J. a PAVLOVÁ A. *Mentální trénink: v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1
- PETR, M. a ŠŤASTNÝ P. *Funkční silový trénink*. Praha: UK FTVS, 2012. ISBN 978-8086317-93-9
- PLEVÁKOVÁ, S. Bikiny fitness. In: ROUBÍK, L., et al. *Moderní výživa: ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6
- ROUBÍK, L. *Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z*. Praha: Grafixon, 2012c. ISBN 978-80-904780-2-2.
- ROUBÍK, L., et al. *Moderní výživa: ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6
- SCHWARZENEGGER, A. a DOBBINS, B. *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha-Plzeň: Beta-Dobrovský a Ševčík, 2007. ISBN 80-902589-0-5.

TLAPÁK, P. Tvarování těla pro muže i ženy. Praha: ARSCI, 1999. ISBN 80-86078-00-0

TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6

ZATSIORSKI, V. M. a KRAEMER, W. J. *Silový trénink: Praxe a věda*. Praha: Mladá fronta a.s., 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3261-2

Seznam internetových zdrojů

DYLEVSKÝ, Ivan a JEŽEK, Petr. *Základy kineziologie* [online]. [cit. 2022-04-20].

Dostupné z: <https://vos.palestra.cz/skripta/kineziologie/1a3a5.htm>

GOLDFITNESS. Strava. *Sacharidové vlny* [online]. 2008 [cit. 2022-04-20]. Dostupné z:

<https://www.goldfitness.cz/sacharidove-vlny-c2>

GRIGAROVÁ, Dominika. [1. díl] Úvod do světa bikini fitness, výhody a nevýhody tohoto sportu. *VIRUZIN by CZECH VIRUS* [online]. 2021, 12. ledna 2021 [cit. 2022-02-22].

Dostupné z: <https://viruzin.czechvirus.cz/1-dil-uvod-do-sveta-bikini-fitness-vyhody-a-nevyhody-tohoto-sportu/>

HOMOLKA, Jakub. Kondiční bikiny fitness [foto]. In: *Ronniec* [online]. [cit. 2022-04-20].

Dostupné z: <https://kulturstika.ronnie.cz/c-36605-partner-cup-2021-fotogalerie.html>

SKFČR. *Soutěžní řád a pravidla soutěží 2019* [online]. 2019 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z:

<https://www.skfcr.cz/index.php?akce=hledat>

Seznam rozhovorů

MYSLIVCOVÁ, L., IFBB ElitePro závodník, fitness trenér [ústní sdělení]. Praha
15.05.2021, 23.07.2021, 29.08.2021, 28.09.2021, 09.10.2021

VINOGRADOV, V., mezinárodní profesionální rozhodčí, místopředseda SKFČR, státní
trenér [ústní sdělení]. Praha 13.10.2021

Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Jídelní plán 16. 5. - 17. 7. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	36
Tabulka 2: Jídelní plán 18. 7. - 14. 8. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	37
Tabulka 3: Jídelní plán 15. 8. - 8. 9. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	38
Tabulka 4: Jídelní plán 9. 9. - 28. 9. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	39
Tabulka 5: Jídelní plán 29. 9. - 9. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	40
Tabulka 6: Sacharidová superkompenzace – Jídelní plán 10. 10. - 15. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	41
Tabulka 7: Sacharidová superkompenzace – Jídelní plán 10. 10. - 15. 10. 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	42
Tabulka 8: Rozpis tekutin. Vlastní zpracování, 2022.	43
Tabulka 9: Tréninkový plán květen - červen 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	44
Tabulka 10: Tréninkový plán červenec - srpen 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	47
Tabulka 11: Tréninkový plán září - 9. října 2021. Vlastní zpracování, 2022.....	50
Tabulka 12: Trénink v superkompenzaci. Vlastní zpracování, 2022.....	52
Tabulka 13: Hmotnost a míry na začátku a konci soutěžní přípravy. Vlastní zpracování, 2022.....	53
Obrázek 1: Srovnání zepředu 15. 5. (vlevo) a 14. 10. 2021 (vpravo).....	54
Obrázek 2: Srovnání zezadu 15. 5. (vlevo) a 14. 10. 2021 (vpravo).....	54
Obrázek 3: 10. 6. 2021	54
Obrázek 4: 29. 8. 2021	54
Obrázek 5: 14. 10. 2021	54
Obrázek 8: 15. 10. 2021	55
Obrázek 7: 14. 10. 2021	55
Obrázek 6: 10. 6. 2021	55
Obrázek 10: Soutěžní zdobené plavky. Foto autora, 2021.....	58
Obrázek 9: Soutěžní make-up. Foto Andrea Horáčková, 2021.....	58
Obrázek 11: Vítězná fotografie. Ronnie.cz	58