

# Kick box

## Regenerace



# Historie

- Kickbox
- V roce 1964 Japonci převzali Muay Thai (viz. Thai box) a vytvořili vlastní způsob, dnes známý pod pojmem "kickboxing", který se dělí do třech kategorií:
  - **Semi kontakt** - zápas není v ringu, po té co jeden zápasník dá bod (trefí se do těla svého soupeře) se zastavuje čas a přičítají se body.
  - **Lightcontact** - také není v ringu, zápasí se jedno 3 min. kolo. Jedná se o převážně technický boj, v němž je možné diskvalifikovat za přílišnou tvrdost. KO - by tak vedlo ve prospěch poraženého.
  - **Full contact** - zápasí se v ringu na 3 kola s dvouminutovou pauzou. Veškerý kontakt musí být dělán technicky a s dostatečnou tvrdostí. Kromě úderu koleny a lokty se používají všechny techniky



# Charakteristika

- Kick box je moderní kontaktní sport, který vznikl na přelomu 60 a 70 let v USA jako univerzální způsob boje jednotlivých bojových směrů. Za sjednotitele a zakladatele kickboxu lze považovat Howarda Hansona, dále pak jeho manželku a Arnolda Urquideze.

# Disciplíny a formy

- **Fullkontakt**
- **Lightkontakt**
- **Low kick**
- **Semikontakt**

## **Hard style**

- Je cvičení sestav s plným nasazením a maximální tvrdostí. Hodnotícími kritériemi jsou zde tvrdost, rychlost, přesnost postojů a dechová koordinace s prováděnými technikami.

## **Soft style**

- Je cvičení sestav ve stylu tradičního Kung-fu nebo Wu-shu. Hodnocení se provádí na základě obtížnosti a pestrosti předvedené sestavy, posuzuje se pružnost, stabilita a přesnost provedení předvedených prvků.

## **Free style**

- Je cvičení volných sestav za doprovodu hudby. Hodnotí se zde především pestrost, obtížnost, kombinace použitých technik, synchronizace s hudbou, celková choreografie a divácká přitažlivost

# Pravidla

## **Hodnocení úderů a kopů:**

Úder rukou na hlavu a na tělo 1 bod

Kop nohou na tělo 2 bod

Kop nohou na hlavu 3 body

Poražení soupeře podmetem 2 body

Varování - 1 - 3 body

## **Oblečení :**

Tričko s rukávy většinou popsáno názvem oddílu, ve fullkontaktu a lowkicku se nepovoluje

Dlouhé saténové kalhoty

Je povolen výkonnostní pás (tzv. obi)

Má-li oblečení stejnou barvu, tak se výkonnostní pás vyžaduje

# Ochranné prostředky

- Helma
- Chráníč trupu
- Prsní chráníč – ženy
- Bandáže prstů
- Rukavice
- Suspensor
- Chrániče holení
- Chrániče nártů

# Váhové kategorie

- Junioři : -35kg -45kg -55kg -65kg +65kg
- Juniorky : -35kg -45kg -50kg +50kg
- Muži : -60kg -67kg -71kg -75kg -81kg -91kg  
+91kg
- Ženy : -55kg -60kg -65kg +65kg



# Funkční a metabolická charakteristika

- pohybová činnost acyklického charakteru
- výkony trvající sec. min.
- kolísavá intenzita zatížení
- uplatňují se všechny pohybové schopnosti- rychlost, síla (dynamická), vytrvalost, ale zejména koordinace
- důležitá funkce analyzátorů a technická příprava
- TF 170 konec prvního kola, TF 200+



# Energetické krytí

- Nejčastěji anaerobní glykolýza
- Zdroj energie- převážně glukóza
- Hladina laktátu 5 – 8 mmol/l (záleží na délce a intenzitě výkonu- až 16 mmol/l)

# Somatotyp

- mezomorf
- vyšší postava
- dlouhé končetiny
- Tuk asi 11%

# Fyziologické zásady tréninku

- výbušná síla, rychlost, rovnováha, flexibilita, koordinace,
- psychická odolnost, technika
- rozvoj analyzátorů (rovnováha, periferní vidění, odhad vzdálenosti)



# Práce v terénu

- muž, 26 let, 179/82, 4. místo MR 09
- oddíl Delroy's Gym Praha

# Týdenní tréninkový plán

- **Všeob. př.**
- **Pondělí**
  - 1) Sprinty – 10 x 10 metrů – dynamické starty z různých poloh
  - Odhody - 10 x 10 s medicimbálem nebo kamenem
  - Posilování krku a břicha
  - Švihadlo 3 x 2 minuty, pauza 1 minuta
  - nebo
  - 2) Posilovna
- **Úterý**
  - Organizovaný společný trénink
- **Středa**
  - 1) Posilovna
  - Švihadlo 8 minut vkuse
  - nebo
  - 2) Kruhový trénink
  - 12 stanovišť různá posilování s vlastním tělem po 30 až 60 sekund, pauza 30 až 60 sekund
  - Pauza 3-5 minut
  - Silová bomba (50 x kliky + 50 x sklapovačky + 50 x polodřepy s výskokem) – 1 až 2x

- **Čtvrtek**

- Organizovaný společný trénink – KICKBOX, THAIBOX

- **Pátek**

- BĚH nebo JÍZDA NA KOLE nebo PLAVÁNÍ nebo PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA
- př.
- 1) Běh v kuse 40 minut stupňovaně do max
- 2) Běh 2 x 25 minut stupňovaně do max, pauza 10 minut
- 3) Běh 3 x 3 minuty, pauza 3 minuty, intenzita maximální, tak aby se zvládnul daný počet opakování
- Posilování krku a břicha

- **Sobota**

- Trénink kickboxu
- 1) 2x2 stínování s molitanem, 1 minuta pauza
- 2) pytel 6 x 2 minuty, pauza 1 minuta (pytel se dá zaměnit lapami pokud trénujete s partnerem)
- 3) pytel 2 x 3 minuty, pauza 1 minuta
- 4) švihadlo 2 x 2 minuty

- **Neděle** - volno



# Roční tréninkový plán

- všeobecná příprava 2 měsíce (červen, červenec)
- přípravné období: 1 měsíc (srpen)
- předzávodní období: 2 měsíc (září-říjen)
- závodní období: 6 měsíců (listopad-duben)
- přechodné období: 1 měsíc (květen)

## **Všeobecná příprava**

- posilovna, trénink síly a výbušnosti 2x týdně 1hod
- atletika 2x týdně 1,5hod
- nácvik nových sestav, kombinací-2x týdně 1,5hod.

## **Přípravné období**

- posilovna 2 krát týdně 1,5hod.
- Kick box 4x týdně -1,5hod.
- plavání 1-2x týdně 1hod

## **předzávodní období**

Kick box 5x týdně 1,5hod.- sestavy, techniky

posilovna 1x týdně 1,5hod.

-rozvoj maximální zátěže a výbušné síly

## **závodní období**

Kick box 4x týdně 1,5hod.- technika, sestavy



# Regenerace

plavání 1x týdně

masáže 1x týdně

strečink- 15 min po každém tréninku

Díky za pozornost 😊