

Abstrakt

Název práce: Pozorování změn tělesné hmotnosti a fyzické kondice při vykonávání sportovních aktivit

Cíle: Cílem bakalářské práce je zjistit, zda lze za tři měsíce bez změny stravy snížit tělesnou hmotnost, zlepšit úroveň pohybových schopností jedince pomocí vybraných cvičení v přírodním prostředí.

Metody: Bakalářská práce je zpracována jako případová studie, ve které jsme využili kvantitativní výzkum. Na počátku výzkumu podstoupil proband kontrolní měření předem určených parametrů. Vybranému probandovi jsme vypracovali program sportovní přípravy po dobu tří měsíců. Po každém měsíci proběhlo měření vybraných hodnot.

Výsledky: Výsledkem tříměsíčního cvičebního programu je, že proband zredukoval svoji tělesnou hmotnost o 7, 2 kilogramů a jeho tělesná kondice na základě výsledků dospěla k pozitivním změnám. Dále jsme docílili zmenšení obvodů vybraných segmentů.

Klíčová slova: tělesná kondice, redukce tělesné hmotnosti, sportovní výkonnost.