

Abstrakt

Název: Příprava závodníka na soutěž v kulturistice

Cíl: Cílem mé práce je příprava závodníka na soutěž v kulturistice v kategorii bikini fitness. Efekt tréninku jsem posuzovala na základě hodnocení tělesného složení, především redukcí tělesného tuku a svalové hmoty. Výkonnost pak umístěním v celostátních soutěžích. Důraz kladu na snížení tělesného tuku při zachování svalové hmoty. Dílčím cílem je účast závodnice na soutěži v kulturistice v kategorii bikini fitness a dosažení co nejlepšího možného umístění

Metody řešení: V práci jsem využívala antropometrických měření, tedy měření tělesných obvodů v oblasti hrudníku, pasu, břicha, boků, stehen, lýtek a paže. Za pomoci přístroje InBody jsem hodnotila změny tělesného složení. V průběhu výzkumu jsem nevyužila invazivních metod. Silový trénink trval 60 – 70 minut 6x v týdnu, po dobu 16 týdnů. Aerobní aktivita byla zařazena od 7. týdne přípravy, v délce 45 -60 minut.

Výsledky: Výsledek práce v ohledu snížení tuku, při zachování svalové hmoty, byl pozitivní. Došlo k redukcí tělesné hmotnosti z 62,8 kg na 56,4 kg, tj. snížení o 6,4 kg. Hmotnost kosterního svalstva se snížila o 0,2 kg z původních 28,2 kg na 28 kg. Hmotnost tělesného tuku klesla z 10,2 kg (16,2 %) na 6,1 kg (10,8 %), tj. 4,1 kg.

Po tréninkové intervenci došlo k významným změnám v oblasti antropometrických měření. Konkrétně k redukcí centimetrů přes hrudník z 91cm na 90 cm, tj. 1cm. V pase z původních 72 cm na 64 cm, tj. 8 cm, přes břicho ze 75 cm na 68 cm, tj. 7 cm, v oblasti boků z 91 cm na 88 cm, tj. 3 cm, přes stehno z 55 cm na 50 cm, tj. 5 cm, lýtko se zmenšilo z 34 cm na 33,5 cm, tj. 0,5 a obvod paže zůstal stejný, tj. 26 cm.

Po účasti na třech soutěžích v kulturistice v kategorii bikini fitness se závodnice vždy probojovala do semifinálového kola. Na první soutěži se umístila 11. z celkového počtu 17 závodnic, na druhé obsadila 11. místo z celkového počtu 23 závodnic a závodní sezónu ukončila na třetí soutěži, kde získala 10. místo ze 17 závodnic.

Klíčová slova: Kulturistika, soutěž, závodník, pózování, trénink, výživa, dieta, svalová hmota, tuk