

1. ABSTRAKT

Tato diplomová práce se dotýká problematiky struktury Základního cvičebního programu pro redukci nadváhy a zlepšení fyzické kondice. Práce popisuje rozpracované jednotlivé části základního tréninku a měření důležitá pro zjištění jeho platnosti.

Ke zpracování byly nashromážděny komplexní informace o jednotlivých faktorech struktury základního tréninku, jak obecných tak specifických ze současných i starších materiálů. Samotná práce je založena na poznatcích z literatury a tvrzení jsou doplněna o záznamy z praktického cvičení. Bylo použito experimentální cvičení dle vytvořeného tréninku. Dále bylo použito měření základních antropomotorických rozměrů a všechny naměřené hodnoty byly zpracovány formou tabulek.

Hodnoty a data naměřené na začátku a konci Základní tréninku, ukazují že největších úbytků nadváhy bylo dosaženo u tréninkové skupiny: Ø hmotnost před začátkem cvičení byla 78 Kg, po skončení tréninkového programu 64,625 Kg, rozdíl tedy činí 13,375 Kg; u mužů byla Ø hmotnost Před 95,333 Kg a Po 76,666 Kg a rozdíl je 18,666 Kg; u žen byla Ø hmotnost Před 67,6 Kg a Po 57,4 Kg, rozdíl vychází 10,2 Kg. U kontrolní skupiny bylo vypočítáno: Ø hmotnost před začátkem cvičení byla 78,625 Kg, po skončení tréninkového programu 76,25 Kg, rozdíl vychází 2,375 Kg; u mužů byla Ø hmotnost Před 89,25 Kg a Po 87 Kg a kdy rozdíl je 1,75 Kg; u žen byla Ø hmotnost Před 68 Kg a Po 65,5 Kg, rozdíl vychází 2,5 Kg.

Výsledky T-testů nám ukazují, u tréninkové skupiny, že cvičení mělo dobrý vliv na snížení hmotnosti, v případě redukce tělesného tuku takových výsledků nebylo dosaženo.

Klíčová slova: základní trénink, redukce nadváhy, zlepšení fyzické kondice.