

Abstrakt

Název:

Zimní příprava amatérského silničního cyklisty

Cíle:

Cílem bakalářské práce je vytvořit tříměsíční tréninkový plán pro amatérského silničního cyklistu pro zimní, přípravné období v tuzemských podmínkách.

Metody:

V práci jsem použila metodu experimentu a komparace. Experiment byl vytvořen v podobě tříměsíčního tréninkového plánu, kde jsme od prosince do února zařazovali cvičení od všeobecných po speciální. Komparace spočívala v porovnání vstupních a výstupních naměřených hodnot (složení těla, zátěžový test na běhátku a spirometrie), zda došlo díky tréninkovému plánu ke zlepšení a v čem.

Výsledky:

Objektivně můžeme hodnotit pouze složení těla, protože jedinec se ke konci zranil, a nemohli jsme tak uskutečnit zátěžový test na běhátku a spirometrii. Díky bioimpedanční analýze jsme zjistili pokles tukové hmoty z 8,4 % na 7 % a zvýšení svalové hmoty v oblasti trupu z 34,4 kg na 35 kg. Kvůli komplexnímu zatížení došlo k poklesu svalové hmoty u dolních končetin a vyrovnání dysbalancí. Naopak však došlo k dysbalanci u horních končetin, kde je levá končetina o 0,2 kg svalové hmoty lehčí než pravá. Subjektivně jedinec cítí zlepšení i z funkčního hlediska.

Klíčová slova:

cyklistika, sportovní trénink, přípravné období, diagnostika