

Abstrakt

INDIVIDUÁLNÍ POHYBOVÝ PROGRAM PRO OVLIVNĚNÍ KONDICE A ÚPRAVU HMOTNOSTI

Cíle: Cílem této práce je ovlivnění kondičních předpokladů a úprava hmotnosti vybraného jedince na základě aplikovaného intervenčního programu. Dílčími cíli práce jsou tvorba intervenčního programu, jeho naplnění a praktické ověření, potvrzení stanovených hypotéz, uvedení a zejména interpretace rozdílů v naměřených hodnotách před a po intervenci a formulování relevantních závěrů a doporučení.

Metody: V diplomové práci byla využita metoda experimentu. Jeho podstatou bylo vytvoření a především aplikace intervenčního programu v délce šesti kalendářních měsíců a dále testování v laboratorních podmínkách před a po intervenci.

Výsledky: Sledovaná osoba splnila intervenční program bez komplikací a v plném rozsahu. Vytvořený intervenční plán zahrnoval aerobní aktivity (běh), posilování a jiné pohybové aktivity (fitbox, jízda na kole, in-line bruslení, plavání), žádným způsobem však neupravoval stravovací návyky, či případný dietní režim. Po zpětnovazebním testování bylo zjištěno, že kondiční předpoklady testované osoby se výrazně zlepšily ve všech vybraných funkčních parametrech. Nebylo však dosaženo požadované redukce hmotnosti.

Klíčová slova: intervenční program, zátěžové testy, tělesná zdatnost, testování