

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Pokus o identifikaci vlivu nesespecifického kondičního tréninku na stav organismu u rekreačních sportovců.

**Cíl práce:** Ověření nesespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce.

**Metody:** Metodou ověření nesespecifické sportovní aktivity na všeobecnou kondiční složku rekreačního sportovce bylo testování.

Probandi prošli třemi testy při účasti na tréninkových jednotkách dvakrát až třikrát týdně po dobu dvou měsíců.

Naší snahou bylo vytvořit probandům stejné podmínky pro plnění jednotlivých úkolů tak, aby nedošlo k ovlivnění výsledků rozdílnými podmínkami.

**Výsledky:** Námí zvolený program naznačil možnou cestu pro zlepšení všeobecné kondiční složky. Při výstupních testech se hodnoty testů zlepšily u většiny probandů. Doba naší nesespecifické pohybové aktivity byla ale poměrně krátká, proto jejich zlepšení nebylo věcně významné.

**Klíčová slova:** Bootcamp, BMI, zdravý styl, trend, test