

## **Abstrakt**

### **Název:**

Redukce tělesné hmotnosti závodníků řecko-římského zápasu před vrcholovými soutěžemi

### **Cíle práce:**

Hlavním cílem této bakalářské práce je shrnout a porovnat nejčastěji používané metody snižování tělesné hmotnosti zápasníků před vrcholovými soutěžemi a vliv jednotlivých metod intenzivní předsoutěžní redukce tělesné hmotnosti na sportovní výkon.

### **Metody:**

K získání informací ohledně používaných metod redukce tělesné hmotnosti zápasníků byla použita metoda anketního dotazování. Ankety se zúčastnilo 20 závodníků různých váhových kategorií v řecko-římském zápase ve věku 20-35 let, kteří provozují zápas na vrcholové úrovni.

### **Výsledky:**

Výsledky výzkumu ukazují, že redukce tělesné hmotnosti u vrcholových zápasníků je výrazně ovlivněna individualitou jednotlivce, která se odráží v různých přístupech k redukci hmotnosti. Z ankety vyplynulo, že nejčastěji používanými metodami snižování tělesné hmotnosti před soutěží jsou: oblékání více vrstev na trénink za účelem podpory pocení, změna ve složení stravy, omezení příjmu potravy a užívání podpůrných prostředků.

### **Klíčová slova:**

Redukce tělesné hmotnosti, řecko-římský zápas, hmotnostní kategorie