

Abstrakt

Název:

Předsoutěžní příprava závodníka kategorie men's physique

Cíle:

Hlavním cílem bakalářské práce je nashromáždění dostupných informačních zdrojů o problematice v oblasti kulturistiky a fitness. Analýza získaných dat, potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz a vyhotovení podrobnějších postojů zkušených a budoucích závodníků v kategorii men's physique.

Metody:

Výzkum v bakalářské práci byl proveden na základě ankety. Anketa obsahovala deset otázek, určených pro respondenty, kteří jsou pravidelnými nebo budoucími závodníky v kategorii men's physique. Otázky byly koncipovány tak, aby byla možná pouze jedna odpověď, popřípadě výběr z více možností. Anketa byla vyhotovena v elektronické podobě na internetových stránkách www.surveymonkey.com, kde bylo nashromážděno celkem 63 odpovědí. Další 17 bylo získáno osobním kontaktem ve fitness centrech.

Výsledky:

Provedený výzkum potvrdil následující hypotézy: Nadpoloviční většina respondentů se připravuje na soutěž zcela samostatně; Nadpoloviční většina respondentů v předsoutěžní fázi přípravy využívá alespoň pěti základních doplňků stravy. Vyvráceny byly následující hypotézy: Jedna třetina respondentů se zúčastnila soutěže v kategorii men's physique již po jednom až dvou letech cvičení; 70% respondentů dbá na svůj tělesný somatotyp při nastavení denní potřeby příjmu makroživin. Z těchto výsledků je zřejmé, že předstoutěžní přípravu lze absolvovat zcela samostatně. Využívat minimálně pěti základních doplňků stravy v předsoutěžní fázi přípravy je výhodnější. Dále je nutné dostat důležitost tělesného somatotypu do povědomí závodníků.

Klíčová slova:

Kulturistika, men's physique, výživa, historie