

Abstrakt

- Název:** Specifika předsoutěžní přípravy v kulturistice a její vliv na tělesné složení
- Cíle:** Cílem závěrečné práce je popis specifických výživových a tréninkových postupů v rámci předsoutěžní přípravy v kulturistice a praktické zhodnocení jejich vlivu na tělesné složení u vybraného testovaného souboru v rámci 8 týdenního intervenčního programu.
- Metody:** V rámci práce je k posouzení vlivu na parametry tělesného složení použito metod kaliperace, pomocí kaliperu typu Best a bioelektrické impedance, za využití přístrojů BIA 2000 a Tanita MC – 980.
- Výsledky:** Po absolvování 8 týdenního intervenčního programu, sestaveného na základě dosažení negativní energetické bilance, pomocí sacharidové restrikce v kombinaci s vysoce intenzivním silovým tréninkem a následném měření tělesného složení, jsme u probandů zjistili předpokládanou změnu parametrů tělesného složení, přičemž byla patrná jejich individuální reakce na intervenci. U obou probandů bylo dosaženo významné redukce tuku podkožního (proband č. 1 = -7,0 %, proband č. 2 = -3,2 %) i celkového (proband č. 1 = -2,7 ± 0,3 %, proband č. 2 = -3,2 ± 0,4 %). Dále byla pozorována odlišná změna v celkovém množství svalové hmoty (proband č. 1 = - 2,5 kg, proband č. 2 = + 1,1 kg), při současném zhoršení její kvality, definované změnami hodnot koeficientu ECM / BCM (proband č. 1 = + 0,02, proband č. 2 = + 0,04).
- Závěr:** Program zajistil předpokládané změny parametrů tělesného složení a je tudíž možné využití těchto výživových a tréninkových principů, na kterých byl program sestaven, jak u závodníků v kulturistice v rámci předsoutěžní přípravy, tak i u kondičních sportovců za cílem snížení množství tělesného tuku. Je však nutné zohlednění individuálních charakteristik (antropometrie, trénovanost, somatotyp, denní režim, dosud absolvovaný tréninkový program)

při sestavování intervence a jeho případná úprava v závislosti na úrovni adaptace organismu. Během intervence dochází také ke zhoršení kvality svalové hmoty, která je pravděpodobně způsobena vysokou intenzitou tréninku při současném dosažení negativní energetické bilance, která má za následek neúplnou regeneraci svalové tkáně. Při sledování změn parametrů tělesného složení není vhodná kombinace různých metod měření, které se liší v naměřených absolutních hodnotách, avšak z hlediska trendu jsou si podobné.

Klíčová slova: kulturistika, předsoutěžní příprava, výživa, tělesné složení, redukce tuku