

ABSTRAKT

Název: Využití outdoorového prostředí v tréninku Crossfitu

Cíle: Hlavním cílem závěrečné práce je pomocí anketního šetření zjistit, zda cvičenci CrossFitu zařazují do své tréninkové nebo soutěžní přípravy sporty, které se dají provozovat ve venkovním prostředí.

Metody: Ve své bakalářské práci jsem využila kvantitativního výzkumu, a to prostřednictvím anketního šetření, které bylo soustředěno primárně na zjištění míry využití outdoorových sportů a jejich propojení do tréninku u širokého vzorku cvičenců, ať už se jednalo o závodníky či „rekreační“ nadšence.

Výsledky: Vyplnění ankety dokončilo celkem 126 respondentů. Výzkum prokázal 67 % úspěšnost spojenou s provozováním sportovních aktivit v outdoorovém prostředí. Tento typ aktivit provozuje několikrát týdně 46,6 % respondentů. Nejčastěji volenou aktivitou byly atletické disciplíny, které získaly zastoupení až 56,7 % hlasů. 80,6 % respondentů, kteří aktivity venku provozují, v nich plánuje i nadále pokračovat. Mezi 33 % respondenty, kteří v současnosti venku nesportují, na tyto aktivity nejčastěji nemají čas nebo o ně nemají zájem.

Závěry: Tato závěrečná práce se zabývala výzkumem míry využití sportů ve venkovním prostředí u CrossFitových cvičenců. Výzkum prokázal pozitivní výsledky, neboť více než polovina respondentů ve venkovním prostředí sportuje. Sport venku vnímá většina z nich spíše jako formu psychohygieny než plnohodnotnou součást tréninku. I přes to byl projeven zájem o zpracování metodiky, která by sloužila výhradně k efektivnímu využití outdoorových sportů v tréninku CrossFitu.

Klíčová slova: CrossFit, sportovec, venkovní sporty, komplexní příprava