

Abstrakt

Název: Stravovací návyky při dlouhém triatlonu

Cíle: Hlavním cílem této práce je vypracování tří možných jídelníčků z výrobků tří vybraných firem nabízejících sportovní výživu. Dalším cílem je zjištění stravovacích návyků triatletů během závodů v dlouhém triatlonu.

Metody: Zjišťování stravovacích návyků triatletů jsme realizovali prostřednictvím ankety. Ankety se zúčastnilo 11 triatletů s různou výkonností. Zjišťovali jsme především množství přijatých kJ, sacharidů a ml tekutin během závodu, průměr přijatých kJ, sacharidů a ml tekutin za 1 hodinu závodu, průměr přijatých sacharidů na 1 kg hmotnosti závodníka za 1 hodinu závodu a následně porovnávali s doporučenými hodnotami. Dle doporučených hodnot a výrobků vybraných firem jsme sestavili tři jídelníčky s časovým harmonogramem tak, aby vyhovovaly sportovcům, kteří mají hmotnost 80 kg a závod zvládnou za 5 hodin.

Výsledky: Doporučené hodnoty přijatých kJ splnili 2 závodníci, 5 závodníků hodnoty překročilo a 4 závodníci hodnot nedosáhli. Doporučené hodnoty přijatých sacharidů splnili 4 závodníci, 2 závodníci hodnoty překročili a 5 závodníků hodnot nedosáhlo. Dva nejrychlejší závodníci hodnoty překročili, naopak dva nejpomalejší závodníci hodnot nedosáhli. Při splnění doporučeného množství přijatých sacharidů ve vytvořených jídelních se podařilo u firmy Enervit splnit i doporučené množství kJ, ale u firem Nutrend i Penco byla tato hodnota překročena. Finanční náklady na sportovní výživu různých značek se výrazně liší.

Klíčová slova: triatlon, závod, výživa, anketa, jídelníček, doplňky stravy