NÁZEV:

Vhodná výživa pro optimální sportovní výkon ve sportovní gymnastice

AUTOR:

Daniel Radovesnický

KATEDRA:

Katedra pedagogiky

VEDOUCÍ PRÁCE:

Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce pojednává o vhodné výživě ve sportovní gymnastice pro optimální sportovní výkon. Je zaměřena na specifika oblasti výživy ve sportovní gymnastice. Na základě jednotlivých jídelníčků zjišťuje individuální přístup k výživě od reprezentantů České republiky ve sportovní gymnastice a navrhuje jim výživová doporučení podle aktuálních poznatků. Také porovnává odlišnosti mezi stravou mužů gymnastů a žen gymnastek.

Práce má několik částí, v teoretické části je blíže popsaná sportovní gymnastika, její historie, energetická náročnost a také nejnovější poznatky v oblasti výživy a sportovního jídelníčku. Nastavení správného dietního plánu je složitá záležitost, která je vysoce individuální, protože neexistuje žádný univerzální a pro každého člověka platný výživový styl.

Část praktická se věnuje současným stravovacím návykům českých reprezentantů ve sportovní gymnastice. Z jejich osobních dat a týdenního nutričního záznamu vyplývá vyhodnocení individuálních výživových předností i nedostatků. Z konečných výsledků práce jsou patrné značné nedostatky v oblasti výživy sportovních gymnastů a velké rozdíly ve stravování žen a mužů. Gymnasté a gymnastky zpracovávali svoje nutriční záznamy v únoru, to je v gymnastické sezóně obdobím mimozávodním, a i proto jsou naměřené výsledky překvapující. Je z nich patrné, že všichni zúčastnění probandi jsou v dlouhodobém kalorickém deficitu a mají ve své stravě nedostatečné množství makroživin i některých mikroživin. Některé ženy záměrně vyřazují sacharidy a mají dokonce svůj denní příjem potravin tak nízký, že nestačí ani na pokrytí jejich bazálního metabolismu.

KLÍČOVÁ SLOVA

výživa; vrcholový sport; sportovní gymnastika; pitný režim