

SOUHRN

Název práce: Problematika stravování dospívajících tenistek během turnajů

Cíl práce: Zjistit současný stav stravování dospívajících hráček tenisu v České republice věkové skupiny 12 – 15 let, během turnajů pořádaných v Praze. Ověřit jejich znalosti a zájem o zdravou výživu a posoudit možnosti jejich stravování ve stravovacích zařízeních v rámci tenisových dvorců s přihlédnutím k zásadám správné výživy.

Metoda: Pro provedení tohoto šetření jsem zvolila metodu ankety. Sledovaná skupina hráček odpovídala písemně na anketní otázky zjišťující úroveň jejich stravovacích zvyklostí. Dále jsem uskutečnila šetření u skupiny rodičů hráček, kteří formou rozhovoru odpovídali na otázky uvedené problematiky. Na turnajích, které jsem za účelem šetření navštívila, jsem zjišťovala možnosti stravování hráček ve stravovacích zařízeních, které byly k dispozici účastníkům turnajů s ohledem na zásady zdravé výživy.

Zvolená metoda anketního šetření se osvědčila jako rychlý způsob získání základních informací o stravování skupiny hráček, avšak pro důkladnější a objektivnější zpracování tohoto tématu by bylo vhodné použít jiné metody.

Výsledky: Dosažené výsledky ukázaly, že u sledované skupiny hráček jsou poměrně malé znalosti v oblasti zdravé sportovní výživy. Je tudíž nutné, aby těmto otázkám byla věnována větší pozornost jak ze strany trenérů, tak i rodičů. Je velmi důležité osvojit si zásady v oblasti výživy již na začátku sportovní kariéry, neboť správné dodržování pravidel sportovní výživy patří rovněž k hlavním předpokladům k dosažení vrcholových výkonů.

Klíčová slova: tenis, hráčky, stravování, výživa