

ABSTRAKT

Název práce:

Stravovací režim softballového družstva na soustředění.

Cíl práce:

Cílem práce je sestavit jídelníček odpovídající energetickým a nutričním potřebám při fyzické zátěži na soustředění žen ve věku 18 až 25 let bez let bez zvláštních výživových preferencí s použitím programu FitLinie 5.82.

Metoda:

Pro zjištění energetické potřeby hráčky byla užitá metoda nepřímé kalorimetrie. Do dané rovnice byly dosazeny průměrné antropometrické parametry hráčky softballu a celý výsledek byl navýšen o energii vydanou při každodenním tréninku dle příslušných tabulek. V příjmu energie dodržen poměr základních živin (60 % sacharidy, 25 % tuky, 15 % bílkoviny). Zohledněn byl také dostatečný přísun sacharidů před každou tréninkovou jednotkou.

Výsledky:

Denní energetický příjem byl během celého týdenního soustředění dodržování průměrně z 98,90 %, což představuje hodnotu přibližně 13 735 kJ. Z hlediska nutričního byl denní příjem základních substrátů stanoven na 490 g sacharidů, 91 g tuků a 122 g bílkovin. Průměrně během celého soustředění se podařilo zajistit příjem sacharidů s přesností na 99,54 % (488 g). Příjem tuků byl plněn s podobnou přesností a lehkým přesahem na 100,93 % (92 g). Pro bílkoviny pak platila průměrná přesnost za celý týden 97,51 % (119 g).

Závěry práce:

Jídelníček, který byl sestaven, odpovídá nárokům organismu na zásobování energií při sportovním výkonu majícím převážně vytrvalostní charakter s dobou trvání 4 – 5 h denně. Zároveň respektuje obecná pravidla sportovní výživy, která určují rozdělení stravy během dne a správné nutriční složení jednotlivých porcí s ohledem na zátěž a regeneraci.

Klíčová slova:

Sportovní výživa, softball, jídelníček, energetická potřeba, trénink žen