

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na hodnocení výživy u extraligových volejbalistek. Teoretická část práce je věnována fyziologii volejbalu a především významu jednotlivých makroživin a pitného režimu. Praktická část pak shrnuje výsledky získané hodnocením dotazníků a čtyřdenního jídelníčku volejbalistek, přičemž získané hodnoty porovnává s výsledky zahraničních studií zabývajících se tímto tématem.

Výzkumný soubor tvořilo 28 volejbalistek hrajících extraligovou soutěž v České republice ve věkovém rozmezí od 16 do 24 let. Hodnocení jídelníčků volejbalistek poukázalo na jejich nedostatečný celkový energetický příjem. Doporučený příjem energie pro volejbalistky je 37-41 kcal/kg tělesné hmotnosti, avšak respondentky této studie přijímají pouze 27,5 kcal/kg tělesné hmotnosti. Nedostatečný je také příjem sacharidů, které by měly tvořit 60 % z celkového denního energetického příjmu, tedy přibližně 6-10 g/kg tělesné hmotnosti. Volejbalistky hodnocené v této práci přijímají pouze 3,5 g/kg tělesné hmotnosti, a to představuje pouze 50,9 % z celkového denního energetického příjmu. Respondentky za den přijímají 15,5 g vlákniny, což je vzhledem k doporučené denní dávce 30-35 g opět nedostatečné. Naopak nadbytečné je množství přijatého tuku, který tvoří 32,6 % z celkového denního energetického příjmu. Z dotazníku je patrné, že volejbalistky přes den vypijí 1-2 litry tekutin, což vzhledem k frekvenci a intenzitě fyzického zatížení není dostatečné. Během tréninků a zápasů nejčastěji volí obyčejnou vodu, sladkou minerální vodu a iontový nápoj.

Klíčová slova: sportovní výživa, volejbal, nutriční příjem, pitný režim