

ABSTRAKT

Název: Výživa a tělesné složení v motokrosu

Cíl práce: Cílem této práce je monitoring nutričních návyků a parametrů pro hodnocení tělesného složení a somatotypu u České juniorské reprezentace v motokrosu a enduru.

Metody: Ke zmapování nutričních návyků byl použit 4 denní záznam zkonsumovaného jídla, který byl vyhodnocen pomocí software Nutris®. Vstupní data tělesného složení byla získána pomocí bioimpedančního přístroje InBody 230. Dále byly změřeny vybrané antropometrické parametry.

Výsledky: Výsledky naší studie poukazují na kvantitativní odchylky ve výživě motokrošařů, zejména negativní energetickou bilanci a nízké zastoupení sacharidů ve stravě v přípravném období a ve dni závodu. Ty mohou být ale do jisté míry ovlivněny individuální variabilitou. Z výzkumu somatotypu a tělesného složení vyplývá, že ve vztahu k pohybovým schopnostem mají motokrošaři i jezdci endura nejvšestrannější nadání pro sport.

Klíčová slova: Motokros, výživa, doplňky stravy, tělesné složení, somatotyp, bioelektrická impedance