

Abstrakt

Název práce:

Rozdíly ve využívání doplňků sportovní výživy v tréninkové přípravě rychlostních kanoistů u nás a ve světě.

Cíl práce:

Porovnat rozdíly ve využívání doplňků sportovní výživy mezi zahraničními a českými vrcholovými rychlostními kanoisty.

Metoda:

Bylo provedeno grafické porovnání dat, zjištěných dotazníkovým šetřením u skupiny zahraničních a českých vrcholových rychlostních kanoistů, kajakářů a kajakářek.

Výsledky

Mezi českými a zahraničními rychlostními kanoisty nenacházíme rozdíl ve zvolených typech doplňků stravy. Obě skupiny užívají v první řadě vitaminy, antioxidanty (C, A, B, E, Q10, multivitaminy) a minerály (Mg, Ca, Zn, K, Fe, Na a multiminerály). Dále sportovní nápoje, sacharido - proteinové nápoje pro rychlejší regeneraci, látky pro podporu výkonu (kreatin, L- karnitin a inosin), větvené aminokyseliny (BCAA) a stimulanty (kombinace kofeinu, guarany a taurinu). Rozdíly mezi zahraničními a českými rychlostními kanoisty vidíme v tom, že volbu vhodných druhů a dávkování jednotlivých doplňků zahraniční rychlostní kanoisté v naprosté většině konzultují s odborníky na výživu, či trenéry, oproti českým závodníkům. Dále všichni zahraniční respondenti užívají doplňky stravy, na rozdíl od českých respondentů, z nichž část doplňky neužívá vůbec a k jejich vlivu na výkon i zdravotní bezpečnost se staví skepticky.

Klíčová slova

Rychlostní kanoistika, doplňky sportovní výživy