

Abstrakt

Název práce

Využívání suplementace stravy u výsadkového vojska AČR.

Cíl

Cílem mé práce je pomocí dotazníkové metody a analýzy odborné literatury zjistit využívání suplementů u výsadkových praporů AČR. U profesionálních vojáků, zvláště u výsadkových praporů, se očekává velmi vysoká úroveň jednak psychické, ale především fyzické připravenosti každého vojáka. Pomocí odborné literatury, článků, internetových zdrojů a informací získaných od předních odborníků na výživu a suplementaci sestavit práci tak, aby poskytovala základní informace o využívání suplementace.

Plán postupu

Na úplném začátku bylo nezbytné získat ucelenou představu o realizaci dotazníkové metody u výsadkových vojsk v AČR. Po studii dostupných materiálů následuje shrnutí základních složek výživy a suplementů, které jsou podle našeho názoru nejvíce používané u výsadkářů. Dále proběhlo samotné vytvoření dotazníku. Poté realizace dotazníků na jednotlivých posádkách a jejich následný sběr. Dále už jen vyhodnocení dotazníků, zanesení do grafů a kompletace BP.

Výsledky práce

Suplementace u výsadkářů AČR je velmi oblíbená. Celkem 86,7 % dotazovaných využívá doplňky stravy. Jak ukazují výsledky, hlavní důvod pro suplementaci stravy je stimulace organismu ke zlepšení výkonu. Doplňky pro doplnění vitamínů a minerálů využívá 79 % dotazovaných, a tudíž jsou nejvíce užívané doplňky stravy u výsadkářů. Druhý nejčastěji užívaný doplněk stravy je proteinového charakteru tuto formu volí 77,6 % respondentů. Mezi často užívané doplňky stravy patří také suplementy podporující regeneraci 76,5 %, sacharidové suplementy s četností 59,1 %, a suplementaci jako prevenci proti zranění využívá 69 % výsadkářů.

Klíčová slova

Výživa, zdravý životní styl, služební tělovýchova