

Název:

Tělesné složení a stravovací zvyklosti triatlonistů

Cíle práce:

Cílem této práce je porovnání vybraných parametrů tělesného složení triatlonistů v mimozávodním a závodním období a zmapování jejich stravovacích zvyklostí.

Metoda:

K získání vstupních a výstupních dat pro hodnocení tělesného složení byla použita BIA Bodystat Quadscan 4000, dále pak byly měřeny vybrané antropometrické parametry. Ke zmapování stravovacích návyků byly použity dotazníky generované pomocí softwaru SURVEY a FITLINIE.

Výsledky:

Výsledky naší studie ukazují, že rozdílné pohybové zatížení v mimozávodním a závodním období ovlivňuje některé parametry tělesného složení. Vše je ale do značné míry ovlivněno individuální variabilitou jedince. Stravovací zvyklosti triatlonistů jsou taktéž ve velké míře ovlivněny individuální variabilitou.

Klíčová slova:

tělesné složení, triatlon, bioelektrická impedance, výživa ve sportu