

ABSTRAKT

Ve fitness a kulturistice se klade mimořádný důraz na svalový rozvoj a co nejmenší zastoupení tukové hmoty. Dosažení požadované formy vyžaduje pečlivě řízenou kombinaci tréninku a stravy. Tato diplomová práce se zaměřuje na dva hlavní cíle. Prvním cílem je zjistit úroveň znalostí o racionální výživě mezi trenéry a závodníky v těchto sportovních disciplínách, druhým cílem je detailně popsat přípravu závodnice na soutěž v kategorii bikiny fitness.

V první části práce jsem pomocí dotazníkového šetření zkoumala znalosti o racionální výživě mezi trenéry a závodníky zabývající se fitness a kulturistikou. Hypotézou bylo, že tato skupina bude mít velmi dobré znalosti v oblasti výživy. Výsledky však ukázaly průměrnou úspěšnost 63,3 %. Nejlépe byly zodpovězeny otázky na příjem tuků a ryb s úspěšností nad 80 %, nejhůře dopadla otázka na příjem bílkovin, kde byla úspěšnost pouze 24,5 %.

Ve druhé části práce jsem se zaměřovala na soutěžní přípravu závodnice v kategorii bikiny fitness. Detailně jsem analyzovala její rýsovací období. Hodnotila jsem její energetický příjem, zastoupení jednotlivých makronutrientů, suplementaci, tělesné složení, trénink a také závěrečnou superkompenzaci. Hypotézou bylo, že se bude lišit stravování v jednotlivých etapách v přípravě na soutěž a bude klesat energetická hodnota stravy až na bazální výdej v průběhu přípravy na soutěž. Během 3 měsíců zredukovala závodnice energetický příjem z 2025 kcal na 1324 kcal, což je méně, než je její úroveň bazálního metabolismu. I velká část respondentů v dotazníku uvedla, že jejich energetický příjem byl v přípravě na fitness a kulturistické závody nižší než 1300 kcal, někteří uvedli dokonce příjem nižší než 1000 kcal. Je důležité zmínit, že takto nízký energetický příjem má negativní vliv na lidský organismus. Může docházet ke snížení bazálního metabolismu, snížení imunity, poruchám menstruačního cyklu, poruchám kostní hustoty, gastrointestinálním a psychologickým poruchám apod. Závodnice navýšila příjem bílkovin a zredukovala příjem sacharidů a tuků. Ze suplementů doplňovala protein, kreatin, omega-3 mastné kyseliny, vitamín D, hořčík, kofein a synefrin. Během rýsovací fáze zredukovala množství tělesného tuku z 24,4 % na 11,2 %, zároveň se jí svalová hmota zvýšila o 0,9 kg. Frekvence tréninků zůstala stejná, ale zvýšil se objem a intenzita tréninků. Závěrečnou superkompenzaci praktikovala podobně, jako je doporučeno v odborné literatuře.

Tato práce zhodnotila znalosti o výživě mezi trenéry a závodníky ve světě fitness a kulturistiky a poskytuje detailní vhled do předsoutěžní přípravy v kategorii bikiny fitness. Výsledky z dotazníkového šetření mou hypotézu nepotvrdily. Pro budoucí výzkum by bylo zajímavé otázky cílit na stejný výzkumný soubor, ale se zaměřením na sportovní výživu. Hypotézy ohledně přípravy na závody se potvrdily.

klíčová slova: kulturistika; fitness; bikiny fitness; výživa; dieta; doplňky stravy; doping