



Středoškolská technika 2016

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

VÝŽIVA V KULTURISTICE

Milan Rezničák

Gymnázium, SOŠE a SOU Kaplice

Výživa v kulturistice

Milan Rezničák

Gymnázium, SOŠE a SOU Kaplice



Cíl práce

1. Seznámení s kulturistikou, její charakteristika a historie.

2. Přiblížit čtenářům obecné základy ve stravování a suplementaci (*doplňcích stravy*).

3. Pomoci vyřešit a shrnout všechny podstatné informace z tohoto odvětví do jedné přehledné a všem srozumitelné seminární práce.

Metodika práce



Začal jsem hledáním informací v odborné literatuře a na internetu.

Zapisoval a kopíroval jsem si poznámky/informace, které jsem postupně řadil a chronologicky zasazoval do mé práce.

Ke každé důležité informaci, kterou jsem nabył, popř. si připomněł, jsem přidával své vlastní zkušenosti a poznámky.

Snažil jsem se neustále o srozumitelné a všem pochopitelné zápisy, ovšem objevují se i nutně, v menší míře, velmi odborné termíny.

Obsah práce

O kulturistice

Výživa a doplňky stravy

Problematika ve výživě
dnešní populace

Základní složky potravy

Pitný režim

Způsoby jídelníčků ve fázích
kulturistické přípravy

Finanční náklady a vlastní
zkušenosti



Výsledky práce

Doplnil a ujasnil jsem si základní i nové informace ve výživě, doplncích, a také v historii kulturistiky.

Povedlo se mi shrnout obecné základy teoretických faktů-zavedení a odzkoušení jídelníčků s využitím informací v praxi, nejen na mně, ale po úspěšné sportovní sezóně se na mě obrátilo také mnoho přátel a cvičenců.

Práce mi svou přehledností a všemi shrnutými fakty na jednom místě pomohla k zisku titulu absolutního Mistra Čech 2015 v dorostenecké kulturistice.



Závěr

Napsání této práce bylo pro mě velice poučné a inspirativní.
Pomohl jsem mnohým lidem v začátcích, i ženám.
Byl jsem mentorem pokročilejším cvičencům při jejich transformacích.

Splnil jsem všechno, co jsem chtěl a dokončil své cíle i myšlenky.

Bylo by vhodné navázat na moji práci, popř. ji doplnit o statistiky lidí ohledně jejich stravovacích návyků, užívání suplementů, atp. a zahájit nahrazování nesprávných zásad a zlovyků za správné/zdravější.

Děkuji za pozornost! 😊



Milan Rezníčák
