

KOKKUVÕTE

Enduro kuulub ühte mitmest motorspordi liigist ning klassifitseeritakse kui ultravastupidavus spordiala. Ühel võistluspäeval võib sõitja kulutada ligikaudu 12000 kcal. Seetõttu on väga oluline sportlasele tema toitumine ja füüsiline ettevalmistus. Mõistmaks, millised toidained on olulised vastavale spordialale, on vaja teadmisi ning korraliku ettevalmistumist. Samuti on vajalikud teadmised, millal ja milliseid toidulisandeid kasutada ning milleks neid vaja on.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli parandada ühe Eesti sportlase toitumist ja koostada talle kümne päeva toitumiskava, mida ta saaks järgida kaalu alandamise eesmärgil, tehes seda tervislikult ning vastavalt soovitudele. Sellele eelnes neljateistkümne päeva pikkune periood, kus jälgiti sportlase toitumist kahel võistluspäeval, kahel võistlusele eelneval päeval ning kümnel päeval, mis sisaldasid nii treeninguvabu kui ka treeningpäevi.

Ekperimentaalse osa tulemusi vaadeldes on aru saada sportlase teadmatusest, kuidas õigesti ja tasakaalustatult toituda ning võib väita, et sportlane ei söö vastavalt enda spordiala soovitudele. Sportlasel oli probleemiks üleliigne kaal tänu millele on tema tulemused kannatanud viimastel võistlustel. Seetõttu koostas töö autor sportlasele kümne päeva toitumiskava võistlusperioodile eelnevale ajale, eesmärgiga kaalust alla võtta. Läbides etteantud toitumiskava, võttis sportlane kaalust alla 4 kg ning tema enesetunne paranes. Tema teadmised toidust ja toitumisest paranesid, lisaks sai ta uusi ja huvitavaid retsepte, milliseid roogi teha endale kaasa kiirel kooli- või treeningupäeval.