

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na výživové ukazatele u výkonnostních a reprezentačních lyžařů běžců. Hlavním úkolem této práce je popsat význam sportovní výživy u vytrvalostních sportovců a porovnat rozdílné stravování u dvou různě zdatných skupin lyžařů běžců. Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zabývá fyziologií běžeckého lyžování, zejména důležitou funkcí metabolismu a morfologickou charakteristikou běžce na lyžích. Rovněž pojednává o specifických nárocích vytrvalostního sportovce na výživu, o jednotlivých makronutrientech i mikronutrientech a v neposlední řadě také o vhodných doplňcích stravy pro vytrvalostní sport.

Praktická část práce shrnuje výsledky získané hodnocením dotazníků o charakteristice tréninku a čtyřdenních jídelníčků respondentů. Výzkumný soubor tvořilo 8 reprezentačních a 8 výkonnostních lyžařů běžců ve věkovém rozmezí 20-32 let. Bylo zjištěno, že reprezentační lyžaři běžci mají vyšší tréninkový objem, a proto i vyšší energetický výdej než výkonnostní lyžaři běžci. Hodnocení jídelníčků sportovců poukázalo na rozdíly ve stravování mezi oběma skupinami. Doporučený příjem energie pro běžce na lyžích je 12000-14000 kJ/den, podle míry zátěže a výkonnosti. Dostatečný celkový energetický příjem byl zaznamenán u výkonnostních lyžařů, který byl splněn ze 101 % doporučené normy. Druhá skupina reprezentačních lyžařů průměrně přijímala sice více energie oproti první skupině, ale jejich doporučený energetický příjem byl naplněn pouze z 92 % normy.

Klíčová slova: běh na lyžích, vytrvalost, sportovní výživa, energetický příjem, jídelníček