

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce nejprve přiblíží sportovní chůzi jako disciplínou, dozvíme se zajímavosti z historie, dále nás seznámí se svými specifiky a odlišnostmi. Posléze se práce věnuje struktuře výkonu a sportovní přípravě ve sportovní chůzi. V práci jsem se hlavně zaměřil na téma výživy, která má nezastupitelné místo v celkovém výkonu. Popisuji zde všechny nezbytné složky stravy, jež by neměly chybět ve správně nastavené a kvalitní předzávodní přípravě. Ústředním tématem je doplňování zásob glykogenu, který potřebujeme pro kvalitní svalovou práci a s tím spojeným využitím superkompenzační sacharidové diety. Popíši její formu, pravidla a způsob držení na konkrétních případech a v neposlední řadě přiblížím důležitost pitného režimu.