

Abstrakt

Námětem výzkumu a výzkumným problémem je snaha o zhodnocení výživy extraligových hokejistů a její srovnání s běžnou populací. Výživa hráče ledního hokeje obvykle nepatří k nejvíce diskutovaným tématům v oblasti sportu, přesto má velký dopad na sportovní výkon.

Jako cíle bylo stanoveno porovnání jednak základních makronutrientů, jednak energetického příjmu, počtu jídel či příjmu tekutin.

V teoretické části práce je psáno o charakteristice hokeje a o výživě hokejistů v oblasti příjmu sacharidů, proteinů, tuků, pitného režimu a suplementů. V praktické části práce je provedeno kvantitativní výzkumné šetření sledující stravu hokejistů a její praktické složení.

Byla použita komparativní metoda pro srovnání obou skupin, antropometrie pro tělesnou analýzu, online dotazníky pro sledování zvyklostí či kvality potravin a zapsané jídelníčky pro porovnání nutrientů.

Důležité bylo zjištění, že většina vrcholových hráčů má limitující znalosti o nutriční problematice. Edukace elitních sportovců v oblasti nutriční pak může zajistit rozvoj jejich plného sportovního potenciálu.