

ABSTRAKT

Tématem mé bakalářské práce je Výživa vytrvalostních běžců. Obecně výživa a sport je dnes velice populární téma. Sama se věnuji vytrvalostnímu běhu a často čelím dotazům, jak se správně stravovat, aby výkon sportovců nebyl negativně ovlivněn.

Práci jsem rozdělila na dvě části, teoretickou a praktickou. První část je strukturovaná od obecných informací, vymezení pojmů vytrvalost a výživa po podrobný popis jednotlivých složek potravy. V části druhé jsem pomocí softwaru NutriPro Expert pro nutriční terapeutů vyhodnocovala jídelníčky vytrvalostních běžců.

Hlavním cílem bylo zjistit, zda jsou rozdílné stravovací zvyklosti u výkonnostních a rekreačních vytrvalostních běžců. Na základě hlavního cíle jsem si stanovila několik hypotéz, ve kterých předpokládám, že příjem většiny složek potravy bude u výkonnostních běžců vyšší než u rekreačních běžců.

Díky kvantitativnímu výzkumu mohu tvrdit, že rozdíl mezi příjmem jednotlivých složek potravy u výkonnostních a rekreačních sportovců opravdu je. Výkonnostní i rekreační běžci se stravují dle jejich energetických potřeb.

Klíčová slova: vytrvalost, běh, výživa, sportovní výkon, energetický metabolismus, doplňky stravy