

Abstrakt

Název práce:

Strategie výživy u dálkových běžců na lyžích

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je co možná nejsrozumitelnější formou zodpovědět následující výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem vhodná strava ovlivňuje vnitřní prostředí organismu dálkových běžců na lyžích?
2. Jaká skladba stravy a suplementů je pro dálkové běžce na lyžích nejvhodnější?
3. Kdy zahájit režim stravování, který pomůže závodníkům připravit organismus na absolvování dálkového běhu?

Metodika práce:

Použili jsme metodu rešerše české a zahraniční odborné literatury. Prostřednictvím služby Google Scholar jsme vyhledávali vědecké studie související s naším tématem. Čerpali jsme rovněž z licencovaných internetových databází (PubMed, SportDiscus, Scopus, ProQuest, OvidSP, JSTOR).

Výsledky:

Zjistili jsme, že dálkoví běžci na lyžích by v souvislosti s příjmem potravy měli sledovat především obsah makronutrientů a mikronutrientů. Poměry přijímaných nutrientů závisí na tom, zda se jedná o období před závodem, v průběhu závodu nebo po jeho skončení. Klíčovou roli však ve všech třech fázích plní sacharidy. Optimální nutriční strategii je vhodné zahájit nejpozději 1 – 3 dny před startem závodu.

Klíčová slova:

sport, pohyb, běh na lyžích, výživa, potravinové doplňky, vytrvalost, výkon