

## **Abstrakt**

**Název:** Výživa při a po dlouhodobém výkonu u hobby běžců

**Cíle:** Cílem práce bylo zjistit stravování hobby běžců při a po dlouhodobém výkonu. Ověřit jejich dietu z kvantitativního a kvalitativního hlediska. Dále pomocí laboratorní diagnostiky zjistit maximální funkční parametry a tělesné složení. Posoudit vliv výplachu úst sacharidovým roztokem v běhu na 60 min.

**Metody:** V rámci práce byla použita biomedicínská měření. Bylo využito somatometrie, bioimpedanční metody, laboratorního spiroergometrického měření v podobě zátěžového testu do maxima. Terénní měření s využitím sporttestrů při běhu na 60 min a výplachem úst SR. K subjektivnímu hodnocení vnímání fyzické zátěže byla využita Borgova RPE škála v běhu na 60 min. Dalšími metodami byl polostrukturovaný rozhovor a anketní šetření.

**Výsledky:** Stravování hobby běžců při dlouhodobém výkonu neodpovídá aktuálním požadavkům sportovní výživy z hlediska maximalizace výkonu. Výživové strategie testovaných osob nesplňují podmínky pro optimální regeneraci organismu a doplnění energetických substrátů. Dále bylo zjištěno, že výplach úst 8% sacharidovým roztokem měl u všech testovaných osob pozitivní vliv na podaný výkon v běhu na 60 min. Ze zjištěných dat z online ankety u hobby běžců a testovaných osob lze usoudit, že hobby běžci získávají informace o stravování z nerelevantních zdrojů.

**Klíčová slova:** hobby běžci, výživa, sportovní výživa, sacharidový roztok, výkon