

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje účinnosti vybraných doplňků stravy pro sportovce. Látky, které jsem do své práce zařadil, jsem vybral na základě jejich rozšíření ve vybraných pražských sportovištích, které jsem k tomuto účelu navštívil. Následně jsem k takto vybraným látkám zpracoval systematický přehled s použitím vyhledávacího nástroje PubMed. Z výsledků jsem vyvodil, zda je látka pro sportovce využitelná a zaměřil jsem se i na to, pro které konkrétní jedince se takový doplněk hodí. Většina látek může mít pro sportovce přínos, i když někdy jiný, než bychom mohli zprvu očekávat. Některé látky jsou však vhodné pouze pro určité jedince či pouze za určitých okolností. Práce je spíše rešeršního charakteru a v závěru má jednoduchý a praktický manuál k vybraným účinným látkám. Zároveň tyto látky klasifikuji dle jejich přínosu pro jednotlivé typy sportovců.

Klíčová slova: doplňky stravy, sport, sportovní výkon, suplementy, účinné látky