

## Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá tématem sportovní výživy a je rozdělena na dvě části. V teoretické části je přiblížena vyvážená strava, popsány mechanismy tvorby energie v průběhu fyzické aktivity a charakterizovány sportovní směry veslování a crossfit. Zejména je kladen důraz na problematiku výživy v těchto odvětvích. Na podkladu těchto teoretických východisek je zpracována praktická část, kde jsou statisticky zhodnocena získaná data.

Cílem práce je zjistit, jestli existují rozdíly ve stravovacích návycích veslařů a sportovců provozující crossfit. K tomuto účelu byly použity specializované dotazníky jídelních preferencí, do kterých 16 sportovců vyplnilo své jídelní návyky. Na základě získaných dat o jejich příjmu vybraných nutrientů za uplynulý měsíc výsledky neodhalily statisticky významný rozdíl mezi skupinami v energetickém příjmu, konzumaci bílkovin (živočišných ani rostlinných), množství ovoce a zeleniny, složení mastných kyselin ve stravě a příjmu přidaných cukrů. Nicméně naznačily relativně velké odlišnosti, např. vyšší příjem živočišných bílkovin a nižší příjem ovoce u sportovců věnující se crossfitu.

**Klíčová slova:** crossfit, stravovací návyky, výživa, veslování, sportovní výživa