Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá výživou závodníků v překážkovém sportu, který je také znám pod zkratkou OCR. Hlavním úkolem této práce je popsat význam a důležitost sportovní výživy a jejího načasování u tohoto silovo-vytrvalostního sportu a následně porovnat stravování OCR závodníků s výživovými doporučeními pro tento sport. Cílem práce je tedy zjistit, jaké povědomí mají závodníci v překážkovém sportu o sportovní výživě a zda je jejich energetický příjem dostačující.

K řešení byla použita metoda vyhodnocování stravovacího záznamu, ke kterému byl přiložen krátký dotazník o charakteristice sportovce a jeho tréninku. Výzkumný soubor tvořilo 12 závodníků (5 žen a 7 mužů) ve věkovém rozmezí 19-33 let. Provedeným výzkumem jsem zjistila, že energetický příjem nebyl dostatečný a to jak u žen, tak i u mužů. Průměrný denní energetický příjem byl u žen 8076 kJ, což odpovídá 83 % doporučeného denního příjmu pro tuto specifickou skupinu, u mužů tento průměrný příjem dosahoval 10519 kJ, tedy 82 % doporučené normy. Klíčovou roli v neadekvátním energetickém příjmu sehrály zejména sacharidy, kterých u obou pohlaví bylo podstatně méně, než jaká jsou doporučení.

Na základě kvantitativního výzkumu mohu tvrdit, že OCR závodníci nemají dostatek informací o výživě a o její důležitosti ve sportu a tak nebyl ani jejich energetický příjem dostačující k jejich fyzické aktivitě. Toto zjištění by mohlo posloužit OCR týmům k zamyšlení, zda by nebylo třeba své závodníky více vzdělávat ohledně výživy a začít například spolupracovat s nutričními terapeuty.

Klíčová slova: sportovní výživa, překážkový sport, silovo-vytrvalostní sport, energetický příjem