

Anotace

Výživu člověka můžeme vnímat z mnoha pohledů, kde sportovní výživa je specificky orientovaná na sportovní zatížení. To se liší délkou, intenzitou, objemem, frekvencí. Výživa ve vztahu k tréninku nebo závodu má vždy podobu interakce, manipulace, plánování a strategií ve snaze optimalizovat složku zdraví-regeneraci-adaptaci a výkon. Uplatňování těchto přístupů, jejich kombinace, preference se může lišit napříč sporty, ale je především individuální volbou každého sportovce motivovanou konkrétním cílem (podpora regenerace, adaptace, výkonu, zdraví), přičemž reakce organismu může být různá.

Učebnice je svým obsahem orientována na výkonnostní dospělé sportovce anebo trenéry. Učebnice je rozdělena do pěti kapitol. V části úvodní jsou vysvětleny obecné charakteristiky sportovní výživy, postupy identifikující požadavky sportovce s ohledem na variabilní sportovní zatížení. Další část je věnována výživovým požadavkům sportovního tréninku (energetická potřeba, zastoupení makroživin a hydratace) a principům periodizace sportovní výživy. Závěrečná kapitola shrnuje výživová doporučení v podpoře sportovního výkonu, včetně charakteristiky výživových doplňků.