

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Předmluva</b>   | <b>5</b>  |
| <b>1. Úvod do aplikované sportovní výživy</b>              | <b>6</b>  |
| 1.1 Identifikace cílů sportovní výživy                     | 8         |
| 1.2 Výživa v dnešním světě informací                       | 11        |
| <b>2. Výživové zvyklosti sportovce</b>                     | <b>14</b> |
| 2.1 Výživový záznam  | 14        |
| 2.1.1 Nástroje analýzy výživového záznamu                  | 16        |
| 2.2 Výživové denní dávky                                   | 17        |
| 2.3 Tréninková a soutěžní specifika sportovní výživy       | 20        |
| 2.3.1 Trénink  | 20        |
| 2.3.2 Závod  | 25        |
| 2.3.3 Energetický paradox                                  | 30        |
| <b>3. Tréninková sportovní výživa</b>                      | <b>31</b> |
| 3.1 Energetická bilance sportovce                          | 31        |
| 3.1.1 Klidový energetický výdej                            | 31        |
| 3.1.2 Celkový denní energetický výdej                      | 32        |
| 3.2 Energetická dostupnost                                 | 36        |
| 3.2.1 Limitující aspekty kalkulace energetické dostupnosti | 38        |
| 3.2.2 Využití energetické dostupnosti v praxi              | 39        |
| 3.3 Význam makroživin                                      | 43        |
| 3.3.1 Sacharidy  | 43        |
| 3.3.2 Bílkoviny  | 47        |
| 3.4 Význam mikroživin                                      | 51        |
| 3.5 Hydratace  | 53        |
| 3.5.1 Stanovení úrovně hydratace                           | 54        |
| <b>4. Periodizace sportovní výživy</b>                     | <b>56</b> |
| 4.1 Dlouhodobá periodizace                                 | 56        |
| 4.2 Krátkodobá periodizace                                 | 57        |
| 4.2.1 Příklady periodizace „train low“                     | 61        |
| 4.3 Nutriční trénink                                       | 64        |
| 4.4 Souhrn periodizačních strategií                        | 65        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. Výživa v podpoře sportovního výkonu</b>                                 | <b>70</b>  |
| 5.1 Předzásobení sacharidy  | 71         |
| 5.2 Výživa před zatížením   | 71         |
| 5.3 Výživa během zatížení   | 73         |
| 5.4 Hydratace   | 76         |
| 5.4.1 Funkční vlastnosti nápojů   | 78         |
| 5.4.2 Sportovním zatížením indukovaná hyponatremie                            | 80         |
| 5.5 Doplnky stravy  | 83         |
| 5.5.1 Kritéria použití doplňků stravy podle Mezinárodního olympijského výboru | 85         |
| 5.5.2 Klasifikace doplňků stravy ve sportu                                    | 86         |
| 5.5.3 Ergogenní doplňky stravy  | 88         |
| <b>Literatura</b>   | <b>99</b>  |
| Seznam tabulek  | 111        |
| Seznam obrázků  | 113        |
| Seznam zkratk   | 114        |
| <b>Příloha</b>  | <b>115</b> |