

Sylabus předmětu Základy sportovní výživy

Rozsah

0/2 (přednáška/seminář)

Cíle předmětu

Obor fyzioterapie je v kontextu kinantropologie multidisciplinárním oborem, kdy znalosti z oblasti výživy mohou pomoci dotvořit komplexní terapeutický přístup ke klientovi a navýšit tak úroveň kvality terapeuta. Cílem předmětu je proto rozšířit obecné znalosti studenta v oblasti výživy v kontextu biochemie a fyziologie člověka s cílem podpory jeho zdravotního stavu. Aplikace poznatků do sportovní přípravy, tréninku či závodního zatížení s ohledem na optimalizaci regenerace a tréninkové adaptace.

Výstupy z učení

Student bude po absolvování předmětu:

- schopen základního zhodnocení nutričního stavu jedince v kontextu fyzioterapeutické praxe.
- mít základní znalosti obecné, racionální a sportovní výživy, které bude schopen aplikovat v praxi.
- schopen orientace na trhu potravin a trhu s doplňky stravy, v označování potravin a bude mít k dispozici teoretické základy úpravy potravin.
- závěrečnou aplikací poznatků bude rozlišení rozdílných potřeb specifických skupin populace (seniorská populace, děti atd.) či specifického prostředí (chladné vs teplé prostředí atp.).

Osnova

1. Úvod do problematiky výživy
2. Antropometrické vyšetření a metody zjišťování nutričního stavu
3. Makroživiny – sacharidy, bílkoviny a tuky
4. Mikroživiny – vitaminy a minerální látky
5. Tekutiny a pitný režim
6. Racionální přístup k výživě, úprava potravin a orientace na trhu potravin
7. Aplikovaná sportovní výživa – před, během a po zatížení
8. Aplikovaná sportovní výživa – vytrvalostní silově-rychlostní zatížení
9. Doplňky stravy
10. Výživa specifických skupin populace a prostředí

Literatura

KUMSTÁT, Michal. *Sportovní výživa jako vědecká disciplína*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018. 154 s. ISBN 978-80-210-9162-7.

KUMSTÁT, Michal a Tomáš HLINSKÝ. *Sportovní výživa v tréninkové a závodní praxi*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019. 114 s. ISBN 978-80-210-9456-7.

MANDELOVÁ, Lucie a Iva HRNČÍŘÍKOVÁ. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 72 s. ISBN 978-80-210-4281-0.

HOLEČEK, Milan. *Regulace metabolismu základních živin u člověka*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2016. 251 s. ISBN 978-80-246-2976-6.

Výukové metody

Frontální typ výuky s otevřenou diskusí k prezentovaným tématům a praktickými cvičeními.

Metody hodnocení

Docházka na semináře (povoleny jsou 2 omluvené absence), spolupráce při výuce, plnění domácích cvičení, dva průběžné testy (student musí splnit průměr testů ≥ 70 %), závěrečným hodnocením předmětu je klasifikovaný zápočet.