

Bk4055 Výživa a regenerace ve sportu

Jaro 2022

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 9:00-11:00

Pátek po předchozí e-
mailové domluvě.

Výukové metody

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- **Cíle:**
 - Seznámit se se základními regeneračními metodami.
 - V rámci regenerace se blíže zaměřit na výživu.
 - Úspěšní absolventi předmětu budou schopní orientovat se v možných regeneračních metodách a prostředcích a základních principech nutričního plánu pro vybrané druhy zátěže a sportů.
- **Výstupy z učení:**
 - Rozumět pojmu regenerace a významu výživy pro sportující jedince, pojmu únava a adaptace.
 - Vysvětlit základní pojmy ve výživě, základní principy regenerace.
 - Identifikovat potřebu stanovení regeneračního plánu a stravovacího režimu.
 - Doplnky stravy a doping.
 - Znat různé formy regenerace, regenerační prostředky a suplementy výživy.
 - Rozlišit vhodné a nevhodné prostředky regenerace a doplňky výživy.

Metody hodnocení

- Aktivní účast na seminářích (povolena **1 neúčast**).
- **3 průběžné open book testy** (termín splnění testu bude vždy navazovat na tematický semestrální týden) a **2 průběžné testy s uzavřenými odpověďmi** (v čase seminářů; 5 otázek ABCD, 5 minut).
- **Diskuze na seminářích, práce s kazuistikou, kritické čtení, prezentace a domácí cvičení.**
- **Zkouška písemná** – prověření znalostí z celého semestru.

Termíny testů

- 1. seminář **18. 2.** a **1. 4.**
 - open book test – Základy výživy a její přesah do sportu
- 2. seminář **29. 4.** a **8. 4.**
 - test – Základní výživová témata a sportovní výživa
 - open book test – Specifika výživy dle disciplíny
- 3. seminář **13. 5.** a **6. 5.**
 - test – Shrnutí učiva
 - open book test – Únava-Regenerace-Adaptace a role výživy

Osnova

01. Úvod do výživy a regenerace
02. Hodnocení nutričního stavu a energetická bilance
03. Makroživiny
04. Mikroživiny
05. Tekutiny a pitný režim
06. Sportovní výživa I
07. Sportovní výživa II
08. Doplnky stravy
09. Zatížení – Únava – Regenerace – Adaptace
10. Regenerační postupy

Výživa a regenerace ve sportu



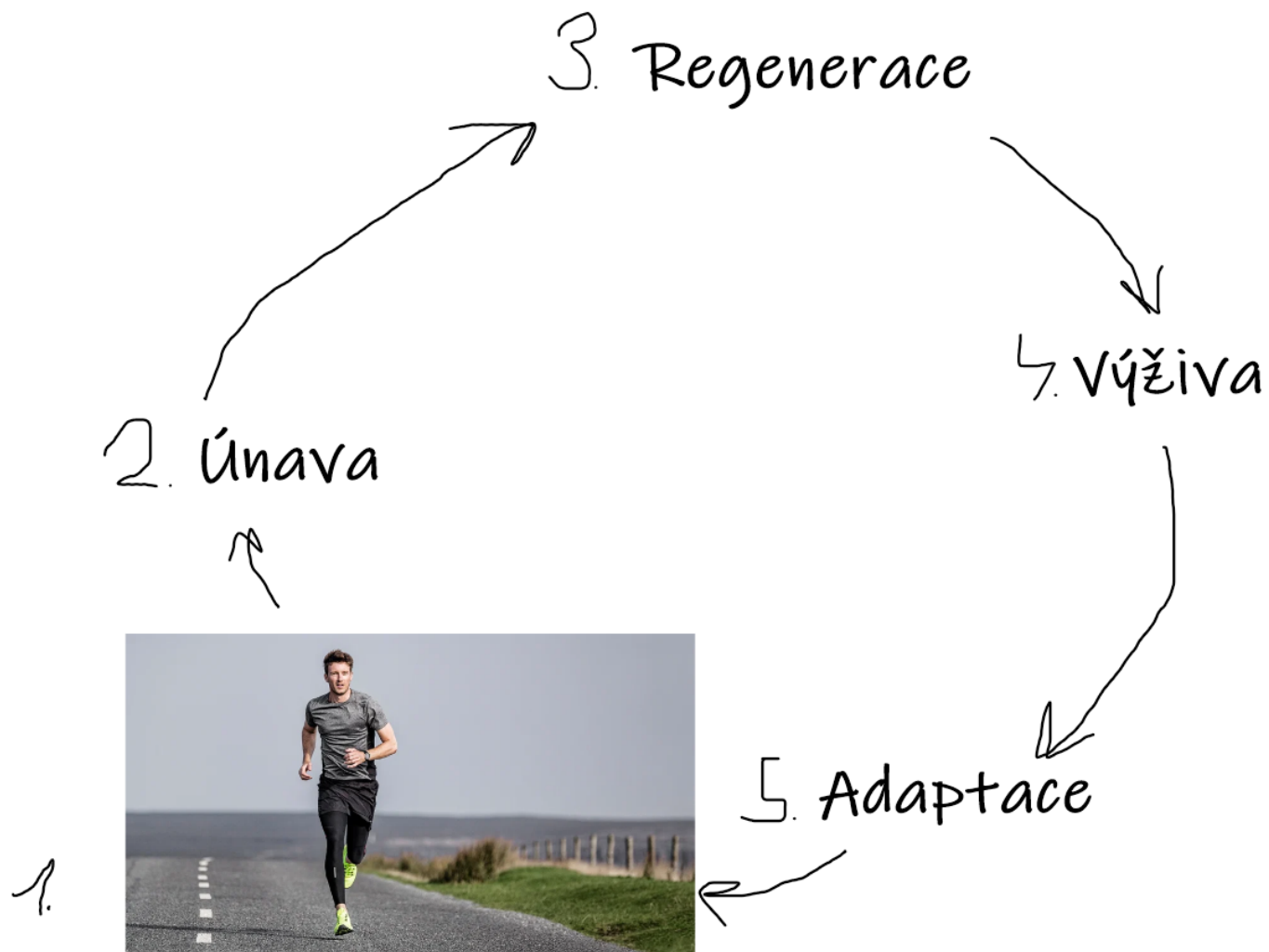
Základní pojmy

- BMI
- Disacharidy
- Glykemický index a glykémie
- Glykogen
- Bazální metabolismus
- Monosacharidy
- Oligosacharidy
- Energetická bilance
- Vitamíny (rozpuštěné ve vodě/tucích)
- Vlákna
- Dehydratace
- Esenciální aminokyseliny
- Limitující aminokyseliny
- Tekutiny a pitný režim
- Sodík

Základní pojmy

- Harris-Benedictova prediktivní rovnice
- Aerobní/anaerobní únava
- Regenerace aktivní/pasivní
- n-3 mastné kyseliny
- Nenasycené mastné kyseliny
- Rehydratace po výkonu
- Kofein ve sportu
- Doplněk stravy
- Ergogenní látka
- Regenerace glykogenu po zatížení
- Příjem sacharidů během zatížení
- Výživa před zatížením
- Doplnky stravy
- Leucin, izoleucin a valin
- Princip superkompenzace

Zatížení
Únava
Regenerace
Adaptace
a vztah výživy



Obecná doporučení pro výživu

1. [Zdravá 13 Společnosti pro výživu](#)
2. [Pyramida Fóra zdravé výživy](#)
3. [Vyhledávač doporučených denních dávek Evropského úřadu pro bezpečnost potravin \(EFSA DRV finder\)](#)

Co na přístě?

1. Projít si odkazy z předchozího snímku č. 10 – Obecná doporučení pro výživu.
2. Zpracovat **Open book test č. 1** (Odpovědníky pod naším předmětem v IS).
3. Přinést s sebou **pracovní list č. 1** (případně mít nachystaný v PC).
4. Zopakovat si základní pojmy týkající se výživy a regenerace na **1. průběžný test** v následujícím semináři.