

Bp4055/bk4055 Výživa a regenerace ve sportu

Jaro 2024

Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.

Katedra sportovního výkonu a diagnostiky

tomas.hlinsky@fsps.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 8:00-10:00

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.

Osnova

1. Úvod do výživy a regenerace: Zatížení – Únava – Regenerace – Adaptace
2. Regenerační postupy
3. Hodnocení nutričního stavu a energetická bilance
4. Makroživiny I
5. Makroživiny II
6. Mikroživiny
7. Tekutiny a pitný režim
8. Sportovní výživa: Její role ve sportovních disciplínách
9. Sportovní výživa: Charakteristické potřeby sportovců dle sportovní disciplíny
10. Doplnky stravy

Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.

- Odborný asistent – MU Brno, Fakulta sportovních studií, Katedra sportovního výkonu a diagnostiky
- Výživový poradce – Poradna zdravého životního stylu FSpS, Fyzioterapie Veškrna, SportSensei
- Osobní a kondiční trenér při TJ Husovice
- Kuchař – Sportovní soustředění a kempy sportovců (cyklistika a biatlon)





Výživa

- Jak vnímáte vztah výživy a oboru trenérství/management/rozhodčí?
- Jaká je Vaše role ve výživových zvyklostech klienta sportovce?
- Jak můžete ovlivňovat výživové zvyklosti sportovce?

Výživa a regenerace ve sportu

