

Podmínky pro splnění předmětu **Základy výživy ve sportu** (bp201, bp519, bp1022)

Katedra podpory zdraví budova A34:

Vyučující:

Ing. Iva Hrnčířiková – (přednášející), **dveře 227**, tel: 549 49 **3621**, hrncirikova@fsps.muni.cz

Mgr. Michal Kumstát – (cvičící), **dveře 228**, tel: 549 49 **6217**, 99639@fsps.muni.cz

Mgr. Ivona Rutarová, DiS. – (cvičící), **dveře 228**, tel: 549 49 **6217**, 128317@fsps.muni.cz

- **přednášky** – účast není povinná
- **semináře** – účast je povinná!!!
- předmět je zakončen **ústní zkouškou**

Docházka:

- **povolené 2 neúčasti** na semináři (omluvit se alespoň e-mailem)
- více jak 2 neúčasti **je nutné omluvit** (lékař, katedra, oddíl, klub...) a doložit příslušnému vyučujícímu, dlouhodobé nepřítomnosti (soustředění, závody) je nutné omlouvat předem

Osnova výuky:

1. Základní nutriční pojmy
2. Energetická bilance
3. Sacharidy
4. Bílkoviny
5. Tuky
6. Vitaminy
7. Minerální látky
8. Voda, vodní bilance, příjem tekutin
9. Speciální sportovní potraviny
10. Doplnky stravy, doping
11. Výživa před, během a po tréninku
12. Výživa a cvičení u speciální skupiny obyvatel

Podmínky pro splnění předmětu:

- splnění docházky v semináři (max. 2 neúčasti)
- aktivita na hodinách (plnění úkolů na seminářích, diskuse...)
- v průběhu semestru napsat 3 dílčí (průběžné) testy. Každý z nich musí být splněn minimálně na 75% nebo alespoň ze všech 3 testů mít dohromady průměr 75%
- **1.test** – lipidy, sacharidy, bílkoviny, metabolismus (energetický, bazální, dusíková bilance, HBR, CEV)
- **2.test** – vitaminy, minerální látky, stopové prvky, pitný režim, vodní bilance
- **3.test** – doplňky stravy, doping, výživa před-během-po výkonu, výživa různých (specifických) skupin populace, slovník pojmů

- jestliže testy nebudou splněny na 75% - student bude psát závěrečný test (souhrn celého učiva dle osnovy)
- ústní zkouška
- přečtení 2 publikací z doporučené literatury (**otázky z : N. Clarková. *Sportovní výživa*. Praha: Grada, 2000, 272 s., se mohou objevit v některém z testů nebo na ústní zkoušce!!!**)

Doporučení literatura:

1. L. Mandelová, I. Hrnčíříková. *Základy výživy ve sportu*. 1.vyd. Brno : MU, 2007. 72 s. 4492/FSpS-1/07-17/99. ISBN 978-80-210-4281-0
2. N. Clarková. *Sportovní výživa*. Praha: Grada, 2000, 272 s.
3. W.E., Noss. *Understanding nutrition*. Belmont: Wadsworth, 2002, 697 s.
4. L. Pyšný. *Doping*. Praha: Grada, 2006, 93 s.
5. T. Kompres. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 110 s.
6. J. Piřha. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009, 143 s.
7. M. Blahutková a kol. *Zvedni se a běž*. Brno: MU, 2008, 66 s.
8. P. Fořt. *Tak co mám jíst?* Praha: Grada, 2007, 417 s.
9. P. Fořt. *Výživa (hlavně) pro kulturistiku a fitness*. Pardubice: Ivan Rudzinskij, 2006, 151 s.
10. P. Fořt. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006, 190 s.
11. P. Fořt. *Zdraví a potravní doplňky: encyklopedie....* Praha: Ikar, 2005 398 s.
12. P. Fořt. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2004, 181 s.
13. P. Fořt. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004, 206 s.
14. I. Mach. *Doplňky stravy na našem trhu*. Praha: Svoboda Servis, 2006, 118 s.
15. R. Martens. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada, 2006, 501 s.
16. R. Maughan. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, 2006, 311s.
17. E. Mindell. *Nová vitaminová bible: nejnovější informace...* Praha: Ikar, 2006, 572 s.
18. T. Starnovská. *Nutriční terapie*. Praha: Galén, 2006, 39 s.
19. F. D. Krch. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 2005, 255s.
20. D. Frej. *Zdravé tuky omega: tajemství dlouhověkosti Kréťanů*. Praha: Eva Babická, 2004, 166 s.
21. P. Konopka. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004, 125 s.
22. V. Kunová. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004, 136 s.

Užitečné odkazy:

www.stob.cz

www.vyzivadeti.cz

www.hravezijzdrave.cz

www.sportvital.cz

www.antidoping.cz

www.zdravcentra.cz

www.fitnet.cz

