

Základy výživy ve sportu

INFO

Předmět:

bp1022 Základy výživy ve sportu (podzim 2012)

Seminární skupiny:

- **bp1022/02** Út 9:50-10:35 A34/225
- **bp1022/01** Stř 16:30-17:15 A34/225

Vyučující:

Katedra podpory zdraví:

Ing. Iva Hrnčíříková, Ph.D. – přednášky

Mgr. Michal Kumstát – semináře

Mgr. Ondřej Smolka – semináře

Mgr. Ivona Rutarová – semináře

kancelář: A34/219

telefon: kl. 6213

e-mail: 128317@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

úterý: 8:00 – 9:00h

středa: 15:00 – 16:00h

Podmínky pro splnění předmětu:

- **Docházka:**
 - povinná účast na seminářích
 - tolerance neúčasti - max.2 hodiny (neúčast doložit omluvenkou v ISu)
 - Soustředění a turnaje je nutné omluvit předem, zpětně nebude absence z tohoto důvodu akceptována.
 - kdo nebude moci chodit do "své" seminární skupiny do které se původně přihlásil, napíše oficiální žádost garantovi předmětu a musí se s někým vyměnit "kus/kus"!!!

Podmínky pro splnění předmětu:

- **Hodnocení:**
 - aktivita na seminářích!!!
 - docházka - max. 2 omluvené absence
 - „domácí úkoly“ (1x/2 týdny přečíst článek v ISu)
 - 1 povinná literatura
 - 3 dílčí písemné testy – **1 a více správných odpovědí** (celkový průměr 75%)
 - **ke zkoušce nebudou připuštěni studenti, kteří nesplní byt' 1 z výše uvedených předpokladů**
 - zkouška s písemným testem

Podmínky pro splnění předmětu:

- **Testy:**
 - v průběhu semestru se budou psát **3 dílčí testy** (termíny budou dohodnuté v určitých datech dopředu – cca 5., 9. a 12. týden)
 - celkový průměr z dílčích testů v semestru - 75%
- **75% a více** - student jde k závěrečné písemné ZK
- **50-75%** - poslední týden v semestru student napíše další test (na 75%)
- **méně než 50%** - opakování předmětu

Podmínky pro splnění předmětu:

...v případě, že student :

- **nebude** mít řádně omluvené absence
- **nebude** splňovat podmínky / úkoly na seminářích
- **nenapíše** dílčí testy na 75%
- **nesplní** závěrečnou písemnou zkoušku

...nebude udělen kredit!

Osnova:

1. Základní výživa pojmy – úvod do semináře
2. Energetická bilance
3. Sacharidy
4. Proteiny
5. Tuky
6. Vitamíny
7. Minerály
8. Voda - vodní bilance
9. Sportovní potraviny
10. Doplnky stravy
11. Výživa před, během a po výkonu
12. Výživa u speciální populace

Doporučená 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.

Užitečné odkazy:

- www.istob.cz
- www.vyzivadeti.cz
- www.hravezijzdrave.cz
- www.sportvital.cz
- www.antidoping.cz
- www.zdravcentra.cz
- www.fitnet.cz