

DEPARTMAN : BIOMEDICINSKE NAUKE

STUDIJSKI PROGRAM: SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

NASTAVNI PREDMET : ISHRANA SPORTISTA (IZ)

PREDMETNI NASTAVNIK : DOC.DR ADMIRA KONIČANIN

ISHRANA SPORTISTA

### **PITANJA ZA USMENI DEO ISPITA**

1. Specifičnosti u ishrani sportista
2. Energetske potrebe sportista
3. Potrebe u gradivnim materijama
4. Ugljeni hidrati : Nutritivna podela
5. Dijetna vlakna, podela i namirnice bogate dijetnim vlaknima
6. Faktori koji povećavaju i smanjuju oslanjanje na ugljene hidrate kao izvor energije tokom fizičke aktivnosti
7. Potrebe za ugljenim hidratima
8. Glikemijski indeks
9. Masti u ishrani sportista, značaj esencijalnih masnih kiselina
10. Proteini u ishrani sportista
11. Zašto je potreban povećan unos proteina kod sportista?
12. Vitamini i minerali
13. Vitamini B1, B2, B3
14. Vitamin B6, B12 i sport
15. Folna kiselina i vitamin C
16. Vitamin A, D
17. Vitamin E i K
18. Kalcijum
19. Fosfor i magnezijum
20. Natrijum i kalijum
21. Hiponatrijemija
22. Gvožđe
23. Najčešći načini gubitka gvožđa i suplementacija gvožđa kod sportista
24. Cink i selen
25. Bakar, mangan hrom
26. Ergogena sredstva i njihova podela
27. Ugljeni hidrati kao ergogeno sredstvo
28. Kreatin-monohidrat, ergogeno sredstvo
29. Glicerol- ergogeno sredstvo
30. Proteini i aminokiseline - ergogeno sredstvo
31. Karnitin (obično L-karnitin)- ergogeno sredstvo
32. Nadoknada tečnosti kod sportista

33. Toplotni grčevi i dehidracija
34. Unos tečnosti pre vežbanja
35. Unos tečnosti za vreme vežbanja
36. Unos tečnosti nakon vežbanja
37. Praktični aspekti planiranja ishrane sportista
38. Najčešći deficit minerala kod sportista
39. Masna telesna masa-podela
40. Načini izračunavanja telesne mase
41. Značaj telesne strukture kod sportista
42. Metode evaluacije telesne strukture
43. Hidrostatičko merenje (hidrodenzitometrija)
44. Metoda merenja debljine kožnih nabora
45. Analiza bioelektrične impedance (BIA)
46. Dvostruko-energetska apsorpciometrija X-zraka (DEXA)
47. Patološka kontrola telesne mase sportista

## **PITANJA ZA PRAKTIČNI DEO ISPITA**

1. Planiranje i sastavljanje dnevnog obroka sportiste
2. Ishrana sportista u zavisnosti od vrste sportske aktivnosti
3. Ishrana kod sportova izdržljivosti
4. Ishrana kod sportova snage
5. Primena ergogenih sredstava i suplemenata u sportu
6. Doping u sportu
7. Izrada jelovnika zavisno od vrste sporta
8. Ocene ishrane i ishranjenosti
9. Održavanje telesne mase

## **LITERATURA:**

1. Benardot D. Napredna sportska ishrana. Beograd: Data status, 2010.
2. Micheli L, Smith A, Bachl N, Rolf C, Chan, KM. Priručnik za klupske lekare.
3. Udruženje za medicine sporta Srbije: Beograd, 2004

Doc. dr Admir Koničanin

Kabinet 353

E-mail: akonicanin@np.ac.rs

