

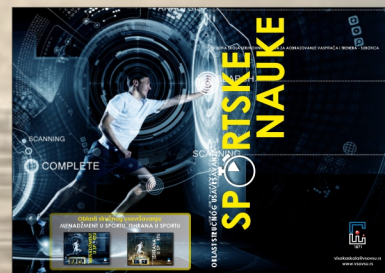
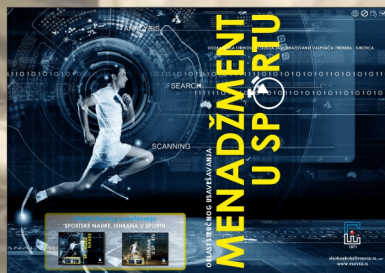
OBLAST STRUČNOG USAVRŠAVANJA

ISHRANA I SPORT

BEOGRAD, 08. 06. 2024. GODINE



Oblasti stručnog usavršavanja:
MENADŽMENT U SPORTU, SPORTSKE NAUKE



1871

visokaskola@vsovsu.rs
www.vsovsu.rs

U ORGANIZACIJI:



Савез за рекреацију
и фитнес Србије

Здравка Челара 14,
Београд, 011 311 56 48
office@srfs.org.rs www.srfs.org.rs

OBLAST STRUČNOG USAVRŠAVANJA:
ISHRANA U SPORTU

NAZIV PROGRAMA OBUKE:
SAVREMENI ASPEKTI PLANIRANJA ISHRANE I SUPLEMENTACIJE SPORTISTA

KRATAK OPIS PROGRAMA OBUKE:

Obuka „Savremeni aspekti planiranja ishrane i suplementacije sportista“ namenjena je trenerima u individualnim ili kolektivnim sportovima koji žele da usavrše znanje u oblasti savremene sportske ishrane. Program obuke je koncipiran tako da omogući usvajanje znanja o savremenim tendencijama u ishrani sportista u cilju unapređenja sportskih performansi, postizanja željenih rezultata, ali i očuvanja zdravlja sportista. Polaznici će biti upoznati sa najčešćim nutritivnim deficitima kod sportista (i sportistkinja) i načinima njihovog prevazilaženja putem ishrane. U okviru obuke polaznicima će biti izneti stavovi sportske nutricije u pogledu bezbedne primene suplemenata zasnovani na rezultatima aktuelnih naučnih istraživanja kao i rizicima upotrebe nedozvoljenih sredstava (doping).

KOMPETENCIJA ČIJEM RAZVOJU PROGRAM OBUKE DOPRINOSI:

- Znanje o principima ishrane sportista u cilju postizanja sportskih rezultata i očuvanja zdravlja sportista
- Kritičko sagledavanje prednosti i nedostataka primene suplemenata u sportu i rizika primene nedozvoljenih sredstava
- Primena mera za očuvanje zdravlja sportista kroz pravilnu ishranu i bezbednu suplementaciju

CILJ REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:

- Usvajanje znanja o principima pravilne ishrane sportista, razvijanje veština planiranja ishrane sportista i bezbedne primene suplemenata.

OČEKIVANI EFEKTI U PODIZANJU NIVOA ZNANJA I VEŠTINA POLAZNIKA
– PO ZAVRŠETKU OBUKE, POLAZNIK:

- Razume metaboličke procese u različitim vrstama sportova (aerobni, anaerobni, kombinovani).
- Zna osnovne principe ishrane sportista.
- Poznaje najčešće nutritivne deficite kod sportista i sportistkinja.
- Razume značaj pravilnog rasporeda unosa hranljivih materija i tečnosti u odnosu na režim i vrstu treninga.
- Razume prednosti i nedostatke primene pojedinih suplemenata.
- Razume rizike primene nedozvoljenih sredstava (doping).

OPIS TEMATSKIH CELINA:

Principi pravilne ishrane sportista. Energetske potrebe sportista. Potrebe za hranljivim i regulatornim materijama. Najčešći nutritivni deficiti kod sportista i strategije za njihovo prevazilaženje. Problemi i nutritivni deficiti sportistkinja. Metaboličke potrebe u sportovima snage, sportovima izdržljivosti i kombinovanim sportovima. Strategije ishrane u skladu sa specifičnim energetske potrebama. Nutritivna ergogena sredstva. Namena, prednosti i nedostaci primene pojedinih suplemenata (kreatin-monohidrat, kofein, aminokiseline i proteini, ugljeni hidrati, glicerol, vitamini, minerali itd.). Nedozvoljena sredstva u sportu (doping) – rizici i posledice.

OBLICI, METODE I TEHNIKE REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:

- Interaktivno predavanje, demonstracija, rad u paru, grupni rad, individualni rad.

NAČIN REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:
Obuka, predavanja i praktično izvođenje

REALIZATORI OBUKE:

dr sc.med. Svetlana Stojkov, dr sc.med. Sanja Šumonja,
dr sc.med. Hajnalka Požar

TRAJANJE PROGRAMA OBUKE:

Jedan dan, 10 sati

Sa dve kafe pauze i pauzom za katering (ručak)

NAJMANJI I OPTIMALAN BROJ POLAZNIKA:

Od 20 do 50

NAČIN VREDNOVANJA:

Nije planirana provera znanja

NAČIN VERIFIKACIJE:

- **Polazniku se izdaje uverenje (sertifikat) o učešću na obuci.**

Cena obuke iznosi
5000 dinara.

Uplatu izvršiti na
tekući račun škole:
840-446666-88



Prijava za obuku i
dokaz o uplati slati na
mejl adresu:

Ishrana u sportu:
Sanja Sumonja
sanjasumonja@gmail.com