

# Stanisław Poprzęcki

---

## "Sport Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance", Asker Juekendrup, Michael Gleeson : [recenzja]

---

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 3/3, 26-27

---

2006

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

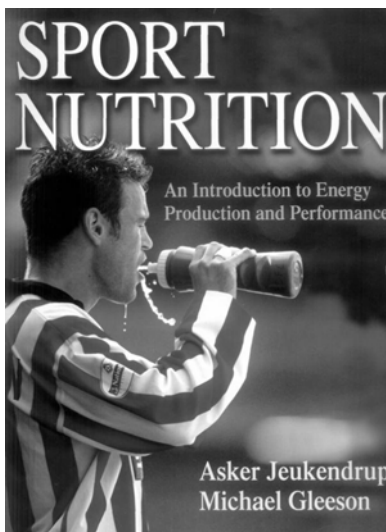
Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

# RECENZJE

---

*Stanisław Poprzęcki*

**Recenzja wydawnicza: Asker Jeukendrup i Michael Gleeson *Sport Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance*<sup>1</sup>.**



Książka wydana przez oficynę Human Kinetics pt *Sport Nutrition* jest moim zdaniem bestsellerem na rynku wydawniczym w zakresie żywienia sportowców zawierającą bogatą interpretację biochemiczną metabolizmu wysiłkowego człowieka. Ogromną wartość poznawczą tej książki możemy zawdzięczać autorom pracy: Askerowi Jeukendrupowi i Michaelowi Gleesonowi, którzy wiążą w niej naukę z praktyką. Obydwaj są wykształconymi biochemikami i fizjologami. A. Jeukendrup jest niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie biochemii i fizjologii wysiłku fizycznego oraz specjalistą w zakresie żywienia. Czynn timer uprawiał sport, szkolił trenerów i zawodników, obecnie jazda na rowerze stała się jego hobby. Drugi współautor Michael Gleeson jest profesorem w dziedzinie nauk o sporcie i wysiłku fizycznym w uniwersytecie Loughborough w Leicestershire (Anglia). Pracował przez wiele lat z trenerami i elitą zawodników jako konsultant żywienia. Obydwaj autorzy mają na swoim koncie ponad sto prac opublikowanych w renomowanych czasopismach naukowych. Jeden

---

<sup>1</sup> A. Jeukendrup, M. Gleeson: *Sport Nutrition*. Human Kinetics Publishers, Champaign 2004.

i drugi współautor był zapraszany jako wykładowca przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski na różnego rodzaju kongresy naukowe. Moim zdaniem Sport Nutrition jest podręcznikiem, który należy polecać trenerom, studentom wychowania fizycznego i innym pasjonatom żywienia. W naszej Uczelni pozycja ta jest wykorzystywana jako uzupełniający podręcznik do nauczania biochemii, szkolenia trenerów oraz w ACSS. Książka zawiera 13 rozdziałów ułożonych w logiczny sposób, cytowane jest ponad 600 pozycji piśmiennictwa na 410 stronach monografii. Na wstępie autorzy prezentują informacje na temat ogólnych zasad żywienia, źródeł energii dla metabolizmu wysiłkowego i pracy mięśni, samej energii oraz układu trawiennego. Kolejne rozdziały poświęcone są metabolizmowi węglowodanów, tłuszczów i białek w połączeniu z zasadami wspomagania diety tymi specyfikami w różnych okresach treningu i wysiłku fizycznego. Dalej autorzy poruszają problem zapotrzebowania organizmu na wodę, witaminy, minerały oraz podają propozycje uzupełniania diety specjalnymi suplementami. W książce zawarte są także informacje o zaburzeniach funkcjonowania organizmu spowodowanych nieodpowiednią dietą w aspekcie np. utrzymania stałej masy ciała. Ponadto autorzy zamieścili w monografii rozdział dotyczący problemów immunologicznych wysiłku fizycznego. Książka jest bogato ilustrowana, posiada ponad 200 tabel i wykresów.

Inną zaletą tej monografii jest jej gruntowna biologiczno-biochemiczno-fizjologiczna interpretacja metabolizmu zachodzącego u człowieka w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. W aspekcie tym można wspomnieć o błędnej polityce naszego szkolnictwa wyższego, które sukcesywnie zmniejsza liczbę godzin nauczania biochemii w szkołach wychowania fizycznego, kształcących trenerów i nauczycieli wychowania fizycznego. Brak rzetelnej wiedzy fizjologicznej i biochemicznej u trenerów, studentów i ogólnie ludzi zajmujących się szeroko pojętym treningiem sportowców ograniczy zrozumienie i interpretację informacji zawartej w recenzowanej książce i jej podobnych.

Znanym jest, że jakość żywienia i dozwolonego wspomagania w sporcie w około 40% przyczynia się do sukcesu sportowego. Oficyna wydawnicza Human Kinetics oferuje dalsze interesujące książki na temat żywienia i dozwolonego wspomagania w sporcie przykładowo autorstwa Melindy Manore i Janice Thompson - *Sport Nutrition for Health and Performance* oraz Nancy Clark's *Sports Nutrition - Guidebook*. Ponadto z zakresu monitoringu treningu proponuje książkę autorstwa Atko i Mehis Viru *Biochemical Monitoring of Sport Training*.

*Dr hab. Stanisław Poprzęcki, prof. nadzw AWF jest pracownikiem Zakładu Biochemii AWF w Katowicach.*