



N4432 PRAXE 1

ÚVODNÍ SCHŮZKA 13. 10. 2021



SYLABUS - OSNOVA

- Část 1:
 - projektová příprava Dne zdraví: Den zdraví bude zahrnovat praktické ukázky měření, postupů nutných k identifikaci zdravotních rizik (měření hmotnosti, složení těla, obvodů, kožních řas, krevního tlaku, biochemických markerů, a dalších aj.), dále nutriční anamnézu a analýzu nutričních zvyklostí.
 - Studenti připraví metodické listy, které budou na workshopu a k práci s klientem využívat
- Část 2:
 - individuální tvorba tréninkových a regeneračních programů pro sportující populaci;
 - sestavení a návrh vzorového tréninkového plánu, který bude obsahovat popis tréninkového období vysvětlení zařazených tréninkových, regeneračních a nutričních doporučení (tvorba vzorového metodického materiálu)
 - příklady vzorových tréninkových a nutričních plánů pro cíl: nárůst hmotnosti, redukce hmotnosti, udržení hmotnosti, zvýšení výkonu, podpora tréninkové adaptace atd.

SYLABUS – VÝUKOVÉ METODY

- jednorázová bloková výuka v úvodu semestru v rozsahu 3h (příprava skupinového projektu Den zdraví, rozdělení úkolů a kompetencí; rozdělení témat práce s klientem – tréninkové a výživové plány)
- individuální, samostatná práce při tvorbě metodických listů a ukázkových plánů
- konzultace s vyučujícími

1. ČÁST

- Interaktivní výstava (3. – 15.2.2022) – prevence onkologických onemocnění. Součástí fotografie, prezentace, info panely, stanoviště pro praktické ověření zdatnosti, zdravé výživy apod.
- Hlavní řešitel Ing. Iva Hrnčíříková, Ph.D.
- Detaily zjistím do konce října → email.
- Promyslet možnosti/nápady ze strany studentů – jaká stanoviště, jaké testy/dotazníky, jaké panely?

2. ČÁST

- Analýza a tvorba individuálních tréninkových, regeneračních a nutričních plánů pro sportovce (vrcholové, výkonnostní, rekreační).
- Zvolíte si 3 různé sportovní disciplíny s odlišným cílem (↓ hmotnosti, ↑ výkonnosti, ↑ svalové hmoty, ↑ vytrvalosti/síly/rychlosti apod.) např. moderní gymnastika, hokej, maraton.
- Provedete týdenní výživovou, tréninkovou, regenerační analýzu.
- Zhodnotíte aktuální stav vzhledem k věku, pohlaví, cílům, tréninkovému období aj.
- Vytvoříte vlastní návrh případné změny - 3x word, 1x PowerPoint.
- Veškeré dokumenty (záznam výživy/tréninků, návrh) vložíte do IS.
- Vybranou kazuistiku odprezentujete-detaily na dalším slidu

FORMÁT PREZENTACE KAZUISTIKY

- termín prezentace si vybere každý sám z následujících termínů (IS→Praxe 1→zkušební termíny) – středa 8.12. 8:00-10:00 B11/235, pátek 10.12. 11:00-13:00 B11/235 nebo pondělí 15.12. 15:00-17:00 E34/225
- otevření přihlašování na prezentace bude spuštěno v pondělí 1.11.2021 v 17:00
- kapacita míst je omezena na 8 v každém termínu
- délka prezentace max. 10 minut, spíše 7 minut + diskuze cca 5 minut
- každý prezentuje jeden příklad ze tří sportovních disciplín
- kazuistika by měla obsahovat: anamnézu, zhodnocení dosavadního stavu (výživa, trénink, regenerace) a následný vlastní návrh řešení

PŘÍKLAD KAZUISTIKY RYCHLOSTNĚ-SILOVÉ DISCIPLÍ



KARATE

OSOBNÍ ANAMNÉZA

- Žena, 23 let
- Výška: 162cm, váha: 63 kg, BMI: 24(OK)
- Aktuální zdravotní stav: dobrý
- Předchozí onemocnění: žádné
- Alergie, intolerance: žádné
- Hmotnost: za poslední rok +5kg (antikoncepce?)
- Nemocnost: v zimě často rýma, nachlazení – přechozeno

ANAMNÉZA

RODINNÁ ANAMNÉZA

- Žádná dědičná onemocnění v souvislosti s výživou
- Otec kuřák

PRACOVNÍ ANAMNÉZA

- Studentka FSpS, obor SEBS + Trenérství
- Trénuje
- Soutěží

SOCIÁLNÍ ANAMNÉZA

- Bydlí ve městě
- Zábavy: turistika, kolo, různé sporty, kino

FARMAKOLOGICKÁ ANAMNÉZA

Nebere žádné léky, pouze antikoncepci → možná souvislost s nabráním hmotnosti v posledních 12 měsících

POHYBOVÁ AKTIVITA

- Vrcholový sportovec
- Žádná soustředění
- 4-5x týdně speciální karate trénink: trvání 1-1,5h; intenzita střídavá (střední až submaximální)
- 3-4x týdně kondiční trénink: trvání 1-1,5h; intenzita submaximální
- Půl roční tréninkový cyklus – 1-2 měsíce kondiční tréninky (vytrvalost, síla), poté speciální, 3 týdny před vrcholem sezóny trénink výbušnosti a dynamiky.
- Specifika soutěže: kata (sestavy) – trvání 1 sestavy 1,5-2,5 minuty, intenzita submaximální až maximální; při výhře postup do dalšího kola – přestávka cca 20 minut



NUTRIČNÍ ANAMNÉZA

- Nákupy: sama v obchodních centrech (ryby-Ocean 48), o víkendech doma→nenakupuje si=horší stravování
- Denní porce: 4-5 běžně velké
- GIT problémy: před soutěží ze stresu
- Averse: koprová, křenová omáčka, vnitřnosti
- Tekutiny: 1,5 l vody denně (někdy méně)!, káva 1x denně, 2-3x týdně domácí ovocné smoothie
- Diety: žádné
- Doplnky: vitamín C, B-komplex, Magne B6(hořčík+B6) – ne každý den
- Spánek: pravidelný, klidný, 8h, usínání rychlé
- Stravování během soutěže: možné pouze v přestávkách mezi koly

TEORIE

- CEV: **10 200kJ**
- S (60%): 360g, T (25%): 67g, B (15%): 90g

Pohybová aktivita

- Karate 5,3 MET=**2 764kJ**, 0,85 kJ/kg/min=**2 409kJ**
- Posilovna 0,6 kJ/kg/min=**1 700kJ**

- Human energy requirements. Scientific background papers from the Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. October 17-24, 2001. Rome, Italy. (2005). *Public Health Nutrition*, 8(7A), 929-1228.
- Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). National Academies Press, Washington, DC; 2005.

1. BMR (RMR) x PAL (kcal/den)
2. $M 662 - 9.53 \times \text{věk} + [PA \times (15,91 \times \text{kg} + 539,6 \times \text{m})]$
 $\text{Ž } 354 - 6,91 \times \text{věk} + [PA \times (9,361 \times \text{kg} + 726 \times \text{m})]$ (kcal/den)

Tab. 4. Tabulka pro hrubý odhad energetického výdeje (Wildman; Miller 2004)

Intenzita činnosti	Typ aktivity	Faktor aktivity (x BM)	Energetický výdej (kJ.kg ⁻¹ .den ⁻¹)
Velmi lehká	Sezení a stání, řízení, labor. práce, student, sekretářka, řidič, šití, psaní, žehlení, vaření, hraní karet, hraní na hudební nástroje, malování.	1,3 (muži)	130
		1,3 (ženy)	126
Lehká	Chůze (4–5 km.h ⁻¹), práce v garáži, truhlář, elektrikář, práce v restauraci, v domácnosti, péče o dítě, golf, plachtění, stolní tenis.	1,6 (muži)	160
		1,5 (ženy)	147
Střední	Chůze (5–6,5 km.h ⁻¹), práce na zahrádce, nesení zátěže, cyklistika, lyžování, tenis, tanec.	1,7 (muži)	172
		1,6 (ženy)	155
Těžká	Chůze do kopce, těžké manuální rytí, basketbal, horolezectví, fotbal.	2,1 (muži)	210
		1,9 (ženy)	185
Mimořádná	Profesionální sportovci.	2,4 (muži)	244
		2,2 (ženy)	214

PA (M/Ž)	PAL	
1,00	1,0-1,4	<i>Sedavý styl života, bez pohybové aktivity a jiných náročnějších aktivit</i>
1,11/1,12	1,4-1,6	<i>Pohybová aktivita max. 3-4 x týden (hodnota 1,6). Průměr populace cca 1,5</i>
1,25/1,27	1,6-1,9	<i>Pravidelný denní trénink – výkonnostní sportovci</i>
1,48/1,45	1,9-2,5	<i>Pravidelný vícefázový trénink – vrcholoví sportovci</i>

PRAXE

8h snídaně

10h svačina

11:30 – 13h oběd-záleží na škole

14.30 – 15:30 svačina

19-21h večeře-záleží na trénincích

Podle kalorických tabulek:

Příjem: 6 692kJ

Výdej: 1 752kJ

Celkem: 4 939kJ na jeden den

Pondělí	Snídaně: ovesné vločky (vločky, horká voda, slunečnice, jablko, vl.ořechy, med) Trénink:karate(speciální, výbušnost v sestavách) trvání cca1h 20min, Svačina:smothie Oběd: sojove kostky, domácí zeleninová omáčka, těstoviny Trénink: kondiční , na sokole, 1h Svačina: pečivo, šunka, sýr,zelenina Večeře : losos se zeleninou
Úterý	Snídaně: bílý jogurt, chia, 20x 70% čokolády, slunečnice Trénink: karate cca 1h 20, po tréninku ovoce Oběd: vepřový plátek na houbách, rýže Trénink Kondiční trénink sokol Svačina: pečivo, šunka, sýr, zelenina Večeře: stejná jako oběd Odpoledne- 2 tréninky s dětma – jako trenérka
Středa	Snídaně: ovesné vločky s vodou, banán, čokoláda, chia, dýňové semínka Dopoledne škola – netradiční hry, svačina – pečivo Oběd –menza – vepřové rizoto Odpoledne trénink s dětma- jako trenérka Večeře – domácí fazole v rajčatové omáčce s tofu (1/5 kostky, marinované)
Čtvrtek	Snídaně: ovesné vločky s vodou, sušené brusinky, hrozinky a Goji, chia, oříšky, med Karate trénink , svačina smoothie před/po tréninku – záleží jak výjde časově trénink Oběd: pečené kuřecí stehno, jáhly, zelenina Odpo. Svačina: pečivo, šunka, sýr, zelenina Trénink- posilovna – výbušnost, vzpěračské cviky, večer – trénink dětí Večeře: zeleninový salát, oříšky, mozarela
Pátek	Snídaně: jogurt, marmeláda, chia, slunečnice, med Trénink karate cca 1h20 Svačina – ovoce Oběd: masová směs se zeleninou, těstoviny Trénink Kondiční sokol Večeře: čočka, vejce
Sobota (přesun z brna do rodné vesnice. Tam je stravování špatné...)	Snídaně: Termix, loupák Trénink dětí Oběd: kebab box(maso, rýže, zelenina, bylinková omáčka) Svačina: pečivo, šunka, sýr Večeře: těstoviny, maso, UHO(univerzální hnědá omáčka)
Neděle	Snídaně: Čokoládové křupky, s mlékem Svačina: ovoce Oběd: řízek, brambory Trénink karate Večeře: pizza

DOPORUČENÍ

- \uparrow příjem S \rightarrow \uparrow příjmu energie \rightarrow zabezpečení sacharidové dostupnosti pro oba tréninky v daný den
- Rovnoměrně rozložit příjem S, T, B do všech dnů v týdnu
- \uparrow příjem tekutin za den z 1,5l alespoň na 2,5l

DĚKUJI ZA
POZORNOST 😊
DOTAZY?